

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе

«Детский фитнес» (для детей 5-го года жизни)

Цель программы: тренировка всех систем и функций организма детей 5-го года жизни через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи программы:

- Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса.