

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе

### «Детский фитнес» (для детей 6-го года жизни)

**Цель программы:** тренировка всех систем и функций организма детей 6-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.