**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес».**

**Направленность программы**

Физкультурно-спортивная.

**Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, нарушения и несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно заметны отклонения нервной системы и опорно – двигательного аппарата.

В связи с этим нарастает потребность дошкольников в движении, достижении оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достичь заявленных потребностей невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одной из таких форм является использование тренажеров. Батут - это отличный многофункциональный тренажер, который способен формировать правильную осанку. Упражнения на батуте способствуют укреплению вестибулярного аппарата, улучшению физической формы, развитию координации движений. Прыжки на батуте дают ощущение свободы, ребенок получает непередаваемый восторг и невесомость одновременно. При прыжках количество эндорфинов увеличивается, и гормон счастья в прямом смысле этого слова заполняет все тело ребенка.

**Отличительные особенности программы**

Особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют выполнить физическую нагрузку, задействуя различные мышечные группы, формируют ощущение владения собственным телом, развивают чувства развиваемых усилий за счёт умения управлять координационной структурой движений при выполнении прыжков.

**Адресат программы**

Дети 5-7 лет, разного уровня развития физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям по прыжкам на батуте.

**Объём и срок освоения программы**

2 года.

**Формы обучения**

Форма обучения групповая и индивидуальная, в очной форме с возможным использованием электронного обучения.

**Режим занятий**

Занятие проходит 1 раз в неделю по 25- 30 минут. Занятия могут проводиться в утренние и вечерние часы, до приема пищи или через 40 минут после.