

## Аннотация к программе дополнительного образования

### «Baby Gim»

для детей дошкольного возраста  
(3-6 лет).

Цель программы: формирование здорового образа жизни детей, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

- Обучать основам техники упражнений;
- Укреплять мышцы, делать их более эластичными, разрабатывать суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укреплять внутренние органы и улучшать самочувствие.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой, нервной системы организма;
- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенность и творчества в движении.
- Развивать музыкально-ритмические навыки.

При успешном освоении данной программы достигается следующий уровень качеств ребенка:

Ребенок должен уметь:

- Уметь правильно выполнять упражнения;
- Уметь последовательно выполнять комбинации упражнений;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Выполнять упражнения на осанку;
- Уметь выполнять танцевальные упражнения и композиции под музыку.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Программа построена на развитие и популяризация танцевальных и эстетических видов спорта среди дошкольников.