

## **Игровая ритмика, танцы и игры для дошкольников. «Детский фитнес»**

Растет ребенок..... Все хотят видеть его здоровым, умным , сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма. Совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Ритмическая гимнастика ,танцы и игры открывают для этого огромные возможности, потому что его основа- экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а симтема занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использование тренажерных упражнений.

Регулярные занятия ритмикой , танцами и играми способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой и танцами, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно — сосудистой системы, дыхательной ситемы, повысить уровень физической подготовленности , жизненный тонус , работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой танцами и играми способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, помогают организму легче справиться с перенапряжением и стрессами.

Программа «Детский фитнес» по уровню освоения носит обще развивающий характер, по цели обучения- социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности, а также наличия межпредметных связей.



### **Задачи программы:**

#### **Укрепление здоровья:**

Способствовать оптимизации роста и и развития опорно- двигательного аппарата.

Формировать правильную осанку.

#### **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха. Памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

#### **Развитие творческих способностей:**

Развивать воображение, познавательную активность, расширять кругозор.

Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.  
Развивать лидерство, чувство товарищества, взаимопомощь.