

### **Аннотация**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В конвенции о правах ребенка прописано законное право детей на здоровый рост и развитие. Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОО сегодня актуальна.

В современных условиях дошкольные организации уделяют огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию детей.

Система мероприятий по программе «Оздоровительная гимнастика с элементами фитнеса» направлена на поддержку и укрепление (оздоровление) здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию. Двигательная активность в рамках программы позволяет:

- развивать кинезиологический потенциал через формирование потребности в движении, удовольствие от двигательной активности;
- развивать координационные двигательные способности как комплекс, способствующий физической и психофизической адаптации организма;
- формировать у детей знания, умения и навыки в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- повышать функциональные возможности основных систем организма для предстоящего обучения в школе.

Подбор оздоровительных упражнений с использованием различных направлений фитнеса помогает детям укрепить тело при мягком воздействии на него, снимает напряжение с мышц позвоночника, улучшает осанку, а также помогает овладеть пластикой и грацией. Также упражнения снижают детскую нервную возбудимость, воздействие стрессовых факторов, повышают самооценку. У детей повышается концентрация внимания, увеличивается активность и коммуникативные способности.

**Цель:** формирование физической культуры личности ребенка.

**Задачи:**

1. Становление у детей ценностей здорового образа жизни;
2. Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;
3. Приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
4. Формирование начальных представлений о фитнесе, овладение адаптированными упражнениями для укрепления опорно-двигательного аппарата, правильного дыхания.