**Детский фитнес** - это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, интегрирующая элементы хореографии, гимнастики, степ-аэробики, фитбол-гимнастики. Занятия по детскому фитнесу формируют не только физические качества, но и чувство ритма, артистичность, творческие способности, моторику ребенка.

В занятия включены элементы ритмопластики, игрового стретчинга, дыхательной гимнастики.

**Цель:** гармоничное развитие воспитанников от 4 до 7 лет в спортивно-танцевальной деятельности.

**Задачи:**

развивать эмоционально-позитивное отношение к содержанию спортивно-танцевальной деятельности (чувство ритма, мышечная память, быстрота двигательных реакций; пространственная ориентация); сенсорные способности (слуховой анализ, действия по сигналу, быстрота реакции на цвет, звук, условный сигнал, музыкальное сопровождение);

учить способам безопасного выполнения упражнений с элементами из видов спорта (игровые виды, гимнастика, акробатика) с предметами и без них, со спортивным инвентарем (различного объема, массы, величины, формы), фрагментов спортивно-танцевальных композиций под музыкальное сопровождение;

формировать умения качественно выполнять игровые задания из элементов видов спорта и танцевальных композиций; адекватно оценивать свои результаты; обобщать представления о признаках, качествах, свойствах, назначении, способах применения спортивного инвентаря и оборудования;

воспитать устойчивый интерес к совместной с взрослым и самостоятельной спортивно-танцевальной деятельности.

**Содержание:**

ознакомление с движениями из видов спорта и фитбол-гимнастики;

разучивание движений из видов фит-спорта и фитбол-гимнастики;

демонстрация спортивных и танцевальных композиций

**Руководитель** – Бокая Ольга Юрьевна.

**Стоимость услуги** - 0,97 рублей/час (согласно прейскуранту на платные услуги, утвержденному 03.09.2018 № 328).