

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Стретчинг» по виду является модифицированной, по направленности – физкультурно-спортивной. Предназначена для обучения детей 4-6 лет.

Срок реализации: 3 года.

**Цель** программы: развитие двигательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.

**Задачи:** развитие физических качеств обучающихся (мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости), психических качеств (внимания, воображения, умственных способностей); укрепление костно-мышечной системы; повышение функциональной деятельности органов и систем организма; создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в хореографических движениях; приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.

**Содержание** программы: «Ритмическая разминка», «Игропластика», «Сюжетные занятия», «Ритмическая композиция».

**Формы реализации программы:** групповые занятия.

**Целевые ориентиры:** освоение обучающимися комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, способствующего коррекции осанки, развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной силы, гибкости, выносливости; улучшение техники выполнения различных видов танцевальных движений в соответствии с возрастными особенностями; развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт характера юного артиста.