

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Игровой стретчинг» по виду является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-спортивной**. Предназначена для обучения детей **4-6 лет**.

**Срок реализации:** 3 года.

**Цель** программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей для повышения качества хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Программа предполагает решение следующих **задач**: обучать детей технике имитационно-подражательных движений; способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц, развивать память, мышление и внимание; формировать здоровый костно-мышечный аппарат; формировать интерес к данному виду деятельности; приобщать к здоровому образу жизни; развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела.

**Содержание** программы предусматривает изучение следующих разделов: «Выносливость», «Сила», «Равновесие», «Гибкость».

**Формы реализации программы:** групповые занятия.

**Целевые ориентиры:** формирование и развитие ценностного отношения к здоровью; получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни; освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует улучшению техники исполнения хореографических движений.