**Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Фитнес -аэробика» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет общеукрепляющий и общеразвивающий характер и направлена на овладения знаниями и навыками в области физкультуры и спорта. Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего и старшего возраста, и представляет собой набор учебных тем необходимых детям для поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

**Направленность** общеобразовательной общеразвивающей программы по фитнес-аэробики–физкультурно-спортивная.

**Новизна и актуальность**. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето–сосудистой дистонией и т. д. Между тем дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;

- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.