**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Юные гимнасты» в возрасте 5-7 лет**

Спортивная гимнастика – это сложно координационный вид спорта, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка. Гимнастика является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Занятия ей развивают координацию, гибкость, силу, концентрацию внимания, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия упражнениями в детские годы помогут выработать у ребят привычку к спортивным тренировкам, а в более зрелом возрасте - сохранить здоровье. В нашем детском саду ребята имеют возможность изучать программу в течение года в старшей и подготовительной группах. Занятие проводится два раза в неделю. Цель программы – развитие индивидуальных физических качеств детей средствами спортивной гимнастики. На занятиях дети знакомятся с самыми простыми разминочными упражнениями; начальными формами упражнений на гибкость, координацию; осваивают первые базовые элементы акробатических упражнений, прыжков. Далее появляются разминочные упражнения в передвижениях, ребята осваивают способы построения и перестроения, появляются новые упражнения на силу, гибкость, координацию. В базовой технике гимнастических движений изучаются новые статические положения, более сложные связки движений. Для родителей проводятся открытые уроки и мини соревнования по общей физической подготовке и базовой технике движений. В конце года к обычным разминочным упражнениям добавляются беговые и прыжковые упражнения, эстафеты. Продолжается работа над гибкостью, координацией, начальной силовой подготовкой юных гимнастов. Традиционно дети, посещающие занятия по спортивной гимнастике, готовят показательный выступления для выпускного вечера.