Приложение 1.

**Два блока реализации программы**

**Содержание образовательной программы**

**«Детский фитнесс» для детей старшего дошкольного возраста**

**1 блок**

**Обучение технике выполнения движений,**

**совершенствование двигательных умений**

Физические качества

Гибкость

Движения

Быстрота

Темп движений

Двигательная реакция

Координационные способности

Расслабление

Ритм движений

Равновесие

Мелкая моторика

Точность движений

Сердечно – сосудистая

и дыхательная системы

**2 блок**

**Профилактика**

Опорно – двигательный

аппарат

Плоскостопие

Осанка

Мышечный корсет