

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»

Программа поддерживает идею доступности и массовости физического развития и совершенствования двигательных способностей среди детей и подростков, используя при этом здоровьесберегающие технологии и наиболее интересные направления детского фитнеса. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Программа сочетает в себе различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Целью программы не является вырастить профессиональных спортсменов, но привить детям и подросткам привычку физической активности, повысить самооценку ребенка, формировать умение распределять свое время. Программа предполагает разделение детей на группы в зависимости от возраста и доступности для них различных видов фитнес-программ