

Описание общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Цель программы: укрепление здоровья и разностороннее развитие детей, а также привитие интереса к физическим упражнениям через специально организованные занятия по детскому фитнесу.

Детский фитнес - это система мероприятий, направленных на воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Отличительной особенностью фитнеса является то, что каждое занятие имеет свой неповторимый, занимательный сюжет и построены в игровой форме. На занятиях детским фитнесом значение отводится игровым видам спорта (волейбол, баскетбол), а также профилактическим упражнениям, сохраняющим свод стопы.

Занятия проводятся в физкультурном зале в вечернее время, два раза в неделю длительностью 30 минут (в соответствии с возрастными особенностями детей)

Наполняемость группы: 12 человек (от 3 до 7 лет)

Педагог: Гвоздев Иван Юрьевич