Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Детский фитнес» (для детей 7-го года жизни)

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учетом их возрастных, индивидуальных, физиологических и психологических особенностей.

В содержание программы входят:

-различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная;

- элементы акробатики, спортивных игр;

-упражнения с фитболом - гимнастика на больших разноцветных мячах

-детская йога

Занятия проводятся под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность.