

# Дополнительное образование «Веселый фитнес»

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир.



Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа **«Веселый фитнес»**. Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.



Программа рассчитана на 8 месяцев с октября по май. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в группе фитнес Baby – 30 минут; в группе фитнес Kids – 45-60 минут



**«Фитнес»** — происходит от английского глагола «to be fit» (быть в форме, соответствие) — деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, предполагает множество видов физической активности. В отличие от спорта, фитнес ориентирован не на результат, а на поддержание тела в хорошей форме и на заботу о здоровье.

**«Детский фитнес»** — это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.



аэробика, фитбол-аэробика.

**Фитнес-аэробика** развивает силу, гибкость, ловкость, выносливость, обеспечивает хороший мышечный тонус, улучшает осанку.

**Степ** — это ступенька высотой не более 8см, шириной — 25см, длиной — 40см, легкий и обтянутый мягким дерматином. Степ-аэробика направлена на развитие мелкой моторики, укрепление свода стопы и развитие координации движений.

**Фитбол-аэробика.** Является прекрасным средством для снятия напряжения с позвоночника и тренировки мышц брюшного пресса и спины. В данном направлении используются фитболы. Фитболы — специальные мячи, на которых выполняют упражнения, сидя и лежа.

