

Педагог дополнительного образования: Доля Любовь Валентиновна, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес», 2023г.изд.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на спортивно - оздоровительную работу с учащимися.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-но-спортивной направленности, является документом тренировочной, воспитательной и ранней профориентационной работе.

Актуальность программы. Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с большим количеством детей школьного возраста, желающих заниматься фитнесом. Детский фитнес достаточно прочно вошел в систему воспитания и обучения детей разного возраста и рассматривается как мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека. Этим и объясняется высокая популярность занятий фитнесом, в том числе и детским. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость.

Большой интерес у детей и подростков вызывают современные направления занятия фитнесом такие как калланетика, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес, занятия на фитболе, степ-платформах. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна, в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» **базового уровня.**

Объем программы: - 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Формы обучения: очная.

Формы занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1 часу, согласно возрасту и требованиям СанПин).