

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

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

Детский фитнес - это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений. Чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

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.

Педагогическая целесообразность программы в развитие физической и технической подготовленности учащихся, соблюдение постоянного режима дня, что способствует воспитанию волевых качеств обучающихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой фитнес» **ознакомительного уровня.**

Объем программы: - 72 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 1 часу (или 1 раз 2 часа, согласно возрасту и требованиям СанПин).