

Дополнительная образовательная программа «Фитнес-mix»

Дополнительная образовательная программа «Фитнес-mix» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и учит детей развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия фитнесом помогают формировать правильную осанку, осваивать основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

ЦЕЛЬ: Развитие физических качеств воспитанников посредством занятий фитнесом, повышение устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

В результате освоения программы дети:
овладеют техникой выполнения фитнес - упражнений, будут знать и смогут самостоятельно повторить структуру занятия: разминка, основная часть, заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений, научатся выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

Руководитель

ПЛАТОНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

