



Утверждаю:

Директор

МАОУ ДО ДДТ «РАДУГА»

Т.Н.Стаценко

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Фитнес для детей «Веллнесс»

Автор-составитель:

Рудакова Дария Александровна,
педагог дополнительного образования

Актуальность программы обусловлена тем, что фитнес образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и разноплановый характер воспитания физической культуры подрастающего поколения – это здоровый взгляд на развитие детей в физической культуре и общества в целом. Занятие веллнесс фитнесом позволяет воспитать сильную и физически здоровую личность, и способствует успешной самореализации и адаптации ребенка в социуме. Также программа может быть адаптирована под новые условия и форматы обучения, в частности с использованием дистанционных технологий. Фитнес является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка.

По мере развития фитнес направлений в спортивно-оздоровительной индустрии фитнес начал активно эволюционировать, дав возможность появления новому виду совершенствования своей физической формы – направление веллнесс фитнес. В данной обучающей программе взяты направления для изучения, которые обретают все большую популярность – йога, растяжка, пилатес и **PortDeBras**, которые получили широкое распространение в фитнес-индустрии, сформировав современный стиль.

Веллнесс фитнес рассчитан на детей с разными физическими данными и имеет свои уникальные особенности: это фитнес, направленный, в первую очередь, на оздоровление мышц, суставов и улучшение биомеханики движений.

Цель веллнесс фитнеса – это исправление осанки и походки, укрепление мышц спины, избавление или облегчение хронических болей в шее, спине и пояснице, восстановление мышечного тонуса и силы в любом возрасте. А также улучшения работы суставов и развитие гибкости и растяжки. Фитнес-класс веллнесс - это смесь элементов йоги, пилатеса, стретчинга и даже силовых упражнений. А класс «Пор де бра», который входит в обучающую программу, относится к направлениям «разумное тело», в которых развивается не только тело, но и дух, сознание.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания работы над своим телом и физической подготовкой, что способствует развитию физической активности детей, дает детям возможность улучшать свои физические способности. Физическое (фитнес) воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Особенность данной программы состоит в том, что в отличие от типовых фитнес направлений, данная программа направлена не только на разучивание физических упражнений, но и то, что все эти системы занятий (включенные в изучение - йога, растяжка, пилатес и **PortDeBras**) отличаются друг от друга методологией, подходом, уровнем нагрузки и динамикой, и все они направлены на развитие свободы движения, общее укрепление опорно-двигательного аппарата.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022246

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024