

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Аэро-фит» предназначена для дошкольников 5 – 7 лет, проявляющих интерес к танцевальным движениям, двигательной активности. В результате дошкольники научатся понимать и чувствовать свое тело, овладеют навыками равновесия и балансировки.

Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа дополнительного образования «Аэро-фит» способствует укреплению глубоких стабилизирующих мышц, улучшению осанки и общего физического и психоэмоционального здоровья детей, гибкости, подвижности суставов, мягкой растяжке, укреплению мышц без нагрузки на позвоночник, формирует умение понимать и чувствовать свое тело, овладевать навыками равновесия и балансировки.

Среди многообразия факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием развития и воспитания ребенка. В программу входит комплекс адаптированных физических упражнений фитнеса, пилатеса и стрейчинга. Такое сочетание способствует формированию правильной осанки, за счет осуществления частой смены двигательной деятельности из различных исходных положений. Большое разнообразие упражнений, даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Особое внимание уделяется упражнениям на расслабление и контролю за дыханием.

В программе подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей. Любые движения выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов. Основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах.