

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Стретчинг» по виду является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-спортивной**. Предназначена для обучения **детей 7-16 лет**.

Срок реализации: 7 лет.

Цель программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей для повышения качества хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи: обучение детей основам техники стретчинга; изучение техники безопасности на занятиях; улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц; приобщение к здоровому образу жизни; устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей; воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.

Содержание программы разработано на основе главных направлений фитнеса – стретчинга и йоги, представляет собой систему упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости обучающихся.

Формы реализации программы: групповые занятия.

Ожидаемые результаты: формирование и развитие ценностного отношения к здоровью; получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни; освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует коррекции осанки, улучшению техники исполнения хореографических движений и позволяет самостоятельно продолжать процесс физического самосовершенствования.