



“Фитнес-Данс”  
(КРУЖКОВАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)

*МОУ «СОШ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ  
ЦО»  
ОТДЕЛЕНИЕ 4*

Воспитатель:  
Борисова И.Н.

# *Фитнес-Данс.*

- Фитнес для детей – это уникальные занятия спортивно-оздоровительной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков.*
- Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. «Фитнес для детей» развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.*

## **Цель:**

- *разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, укрепление опорно-двигательного аппарата.*
- *Для достижения данной цели формируются следующие основные задачи:*
- *1. Укрепление здоровья.*
- *2. Совершенствование психомоторных способностей.*
- *3. Развитие творческих и созидательных способностей воспитанников.*
- *Ожидаемым результатом программы является развитие физических качеств, способностей для достижения высокого уровня физической подготовленности в танцевальном спорте, акробатике и гимнастике, для удовлетворения потребности в формировании здорового образа жизни.*







