

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная. Предназначена для оздоровления и физического развития детей среднего и старшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям современным видом спорта – фитнесом.

Актуальность программы

Фитнес доступен и полезен каждому. Регулярные занятия фитнесом помогают похудеть, укрепить мышцы, сердечно - сосудистую систему, обмен веществ. Люди, регулярно занимающиеся фитнесом, в целом чувствуют себя более бодрыми, активными. Они менее склонны к синдрому хронической усталости, депрессиям.

На первый взгляд в фитнесе нет ничего нового. Различные виды физкультуры, которые можно здесь встретить, были известны и раньше. С другой стороны, именно в фитнесе сочетаются самые разные упражнения. Причём сочетаются специальным образом. Лёгкий вид нагрузки должен соответствовать тяжёлому. Как правило, в одной фитнес - программе человек развивает качества из нескольких групп.

То есть на практике фитнес-программа для здорового образа жизни представляет собой гармоничную комбинацию упражнений из разных групп, но каждый из занимающихся фитнесом с помощью специалистов фитнеса выбирает именно те программы, которые актуальны для него. Фитнес прочно вошел в моду.

Сегодня сильное и красивое тело – это не эстетическая прихоть, а способ выстоять в наше время со всеми его социальными, экологическими и психологическими проблемами. Здоровье человека не сводится лишь к здоровому телу. И в этой связи фитнес предлагает особый образ жизни, систему ценностей, где здоровье — это еще и определенное отношение к миру и к себе. Внешне привлекательный, не закомплексованный и уверенный в себе человек намного удачливее не только в личной жизни, но и в делах. Такому человеку гораздо легче найти интересную высокооплачиваемую работу или заключить выгодную сделку. У человека появляются все шансы стать не просто более здоровым или успешным, а более счастливым человеком!

Детство - лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занимаясь фитнесом, ребёнок получает возможность не просто совершенствовать свое тело, но, прежде всего, совершенствовать личность, осуществлять поиск духовной гармонии, как с внешним, так и с внутренним миром. Понимание и принятие себя, своей самости в свою очередь рождает новое отношение с миром, оптимистичное, радостное мировосприятие, стремление к созиданию, веру в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех. Фитнес — это еще и определенная эстетика. Музыка, игра, творчество превращают занятия фитнесом в искрометный праздник, в некое действо, где красиво то, что светло, радостно и жизнеутверждающе.

Все фитнес - программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов и других представителей целого ряда смежных специальностей, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.