

ПРОГРАММА «ПИЛАТЕС»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ (С 1 КЛАССА)

Педагог: Болтухова Ольга Викторовна

Педагог первой категории. Высшее образование. Окончила курсы повышения квалификации НГУ им. Лесгафта по теории и методике тренировки в СБЕ. Судья третьей категории по тхэквондо (ИТФ).

В программе:

- Обучение жизненно важным умениям и навыкам.
- Изучение техники выполнения двигательных действий.
- Развитие эмоциональных качеств у воспитанников средствами общефизических упражнений.
- Развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка.
- Развитие гибкости и выносливости.
- Воспитание умения сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья.
- Воспитание нравственных и волевых качеств.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.



ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНЫЕ

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

Понедельник, среда
17.30-18.15

Программа рассчитана
на 2 года обучения

Занятия спортом – важный элемент в жизни любого ребенка. Дети, принимающие активное участие в спортивной жизни обладают гораздо большей самооценкой, касательно своего внешнего вида и физической формы. Взаимодействие ребенка с педагогом, также помогает улучшить самооценку, а также уменьшить вероятность депрессии.



**Педагог -
Болтухова Ольга
Викторовна.**

Пилатес» – это разновидность фитнеса, комплекс упражнений, способствующий развитию гибкости и подвижности тела.

Программа позволяет комплексно воздействовать на организм, т.к. все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают физическое развитие ребенка младшего школьного возраста и помогают лучше усваивать школьную программу по физической культуре.

