

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Стретчинг» по виду является модифицированной, по направленности – физкультурно-спортивной. Предназначена для обучения детей 7-17 лет.

Срок реализации: 7 лет.

**Цель** программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей для повышения уровня 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:** индивидуальные и групповые занятия.

**Ожидаемые результаты:** освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует необходимой растяжке мышц, гибкости и подвижности суставов рук и ног для повышения уровня исполнительского мастерства в хореографических постановках; формирование и развитие ценностного отношения к здоровью.