

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РитМикс» предназначена для обучения детей 5-7 лет. Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, повышения и укрепление уровня здоровья. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок. Основной целью является гармоничное развитие личности через занятия фитнесом. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период дошкольного детства. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности. Выбирая занятия для своего ребёнка, родителям необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени! Родители часто делают упор на развитие интеллекта и творчества, но недооценивают значения двигательной активности. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. После прохождения стартового уровня программы в количестве 72 часов дети получают высокий уровень развития физических качеств. Развития музыкально-ритмических способностей. Приобретение самостоятельности, инициативности.