

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Красота и грация»

«Красота и грация» — программа направлена на укрепление здоровья, гармоничного развития обучающихся, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям, способствует повышению уровня силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

На занятиях проявляется двигательная активность детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся Колледжа