

Краткая аннотация программы

Беллиданс — направление фитнеса, для которого характерен ритмичный танец. Задействуются практически все части тела: плечи и руки, бедра и живот ноги и т.д. В тренировочный процесс вовлекаются почти все мышцы.

Цель программы – профилактика остеохондроза и плоскостопия у детей школьного возраста, укрепления всех мышц.

Задачи:

- **Образовательные:**
 - развивать двигательные способности детей
 - формировать умения и навыки правильного выполнения движения
- **Оздоровительные:**
 - формирование правильной осанки
 - укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата
 - профилактика заболеваний, связанных с нарушением осанки и плоскостопием
 - выработка навыка правильного дыхания
- **Воспитательные:**
 - охрана и укрепление здоровья детей
 - создание условий для реализации потребностей детей в двигательной деятельности
 - воспитание потребности в здоровом образе жизни