



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Южный административный округ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы "Школа № 904"

Проект «Московское долголетие» - это городская программа, помогающая жителям столицы вести активный образ жизни и использовать все



возможности города для самореализации. Проект помогает москвичам старшего возраста укрепить здоровье, получить новые знания и навыки, расширить круг общения и организовать свой досуг. Программа «Московское долголетие» призвана доказать, что заниматься любимым делом, быть активным и вести здоровый

образ жизни можно в любом возрасте!

Данная программа имеет физкультурно - оздоровительную направленность.

Фитнес - это динамичный вид физической активности, основным средством которого являются физические упражнения, выполняемые под музыку.

Занятия укрепляют, скелетно - мышечный аппарат человека, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно сосудистую, дыхательную, нервную системы организма.



В процессе занятий эффективно поддерживается и развиваются координация движений, увеличивается подвижность в суставах., повышается выносливость организма,

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно сохранить и развить умения и навыки в области физической культуры. Занятия строятся на сотрудничестве преподавателя и занимающегося.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы:

Ознакомить с основными механизмами воздействия на организм человека нагрузки, физических упражнений и процедур закаливания. Разучить основные шаги фитнес - аэробики.

Развивающая цель программы: сохранить и развить необходимые двигательные навыки для активного долголетия. способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная цель программы: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Задачи курса:

1. Обеспечить положительный эмоциональный фон занимающихся на занятиях и в жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья, формирование правильной осанки и мышечного корсета средствами гимнастики, аэробики и танца.
3. Развить потребность двигательной активности как основы сохранения здорового образа жизни.

Ведет занятия педагог дополнительного образования **Булдакова Елена Владимировна**. Она имеет высшую квалификационную категорию, имеет Почетную грамоту Министерства образования РФ, Нагрудный знак «Почетный работник общего образования» Министерства образования РФ, Благодарность Министра спорта РФ и другие награды. Имеет многолетний опыт преподавания фитнеса, аэробики.



**Занятия проходят по адресу : ул.
Кавказский бульвар , дом 12,
корпус 3**

**Расписание занятий : группа № 1
вторник с 10.00 до 11.00
четверг с 10.00 до 11.00**