

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
с применением оборудования ТИСА
для детей дошкольного возраста (4-7 лет)

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с применением оборудования ТИСА предназначена для детей в возрасте 4-7 лет.

Содержание программы ориентировано на выполнении развивающих упражнений на фоне переменной вибрации с использованием оборудования "ТИСА".

Сочетание эффективных упражнений и мягких природных механических колебаний частотой 10-30 Гц положительно влияет на здоровье детей. Занятия на ТИСА оборудовании оказывает комплексное воздействие на анализаторы, нормализует мышечный тонус ребенка, совершенствуют мышечный корсет и вестибулярный аппарат, улучшают координацию, подготавливает позвоночник и суставы к повседневной нагрузке, способствует исправлению дефектов осанки, плоскостопия, корректирует опорно-двигательный аппарат, улучшает физическую выносливость организма, ловкость, повышает иммунитет и устойчивость к стрессам, улучшает работу анализаторов, совершенствует навыки, предотвращающие травматизм.

Предназначена для детей в возрасте 4 – 7 лет и рассчитана на 1 год обучения. Доступна для детей с любым уровнем физического развития.

Занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятия 15-25 минут в зависимости от возраста детей.

Срок реализации программы - 1 год.