Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Юный гимнаст»

Гимнастика для детей — вид спорта, который имеет много разновидностей от упражнений, развивающих физические способности, до невероятных акробатических элементов. От физического развития ребенка во многом зависит его здоровье, и даже умственные способности.

Физические упражнения в гимнастике подбираются так, чтобы максимально гармонично развивать тело. Регулярные тренировки дисциплинируют, воспитывают волевые качества, улучшают общую физическую подготовку. Не важно, станет ли ребенок профессиональным спортсменом, но любой вид гимнастики сделает его сильным физически и морально.

Спортивная гимнастика подходит и мальчикам, и девочкам. Она развивает все группы мышц, а основной упор приходится на растяжку. Знакомство детей со спортивной гимнастикой начинается с упражнений для общего физического развития и выносливости. Затем приходит время для растягивания мышц. Потом появляются первые гимнастические элементы — мостик, хождение по бревну.

У юных гимнастов физическое развитие намного лучше их сверстников. У них прекрасная координация, сильные, растянутые мышцы и идеальная осанка.

Спортивная гимнастика развивает опорно-двигательный аппарат, мускулатуру, координацию, а также чувство ритма, внимание и память. Эти дети ловкие, гибкие и выносливые. Кроме того, занятия спортивной гимнастикой закаляют характер.

Этот спорт для упорных и настойчивых детей. У таких ребят сильно развита самодисциплина и ответственность. Выполнение гимнастической программы предполагает высокую концентрацию внимания, сосредоточенность и хорошую память.