

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Кикбоксинг»

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Кикбоксинг – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Кикбоксинг - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Вовлечение детей в занятия Кикбоксингом способствует достижению основной цели: формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Занятия Кикбоксингом в полной мере обеспечивают: укрепление физического здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, создание необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.