

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«Здоровое тело» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

Направленность программы — Физкультурно-спортивная.

Программа представляет собой систему физических и дыхательных упражнений на основе упражнений базы пилатеса, предназначенных для физического и духовного совершенствования. Привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности, забота о всестороннем развитии гармонично развитой личности.

Возраст обучающихся: 12–18 лет.

Руководитель объединения: Ефимова Светлана Дмитриевна, педагог дополнительного.