Фитнес для малышей

Выполнила:

Муз. Руководитель.

Колчина Ольга Викторовна

Цель: Привлечь родителей к проблеме здоровье детей младшего возраста.

- Задачи: Воспитывать у детей двигательную культуру.
- Развивать память.
- Совершенствовать чувство ритма.
- **Задача фитнеса**: состоит в привитии вкуса к полноценной жизни, где царствуют радость, движение, энергия, красота, молодость и умение открывать для себя все новые краски и все новые горизонты.

Фитнес

- Фитнес (от англ. to be fit — "быть в форме") - это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание. Он дарит людям прекрасное самочувствие и настроение, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье.

Вводная часть фитнеса.

- Ходьба
- Бег
- Прыжки

Основная часть фитнеса

- Руки вверх
- Шея
- Наклоны
- Выпады
- Приседания
- Упражнения лежа и сидя

Заключительная часть фитнеса:

- Танцевально- беговые упражнения

- Упражнения на расслабления мышц.

Зачем нужно заниматься фитнесом

- На этот вопрос, знает ответ, каждый человек, конечно главная причина – чтобы классно выглядеть.
- - Занятия спортом делают вас сильнее
- - Фитнес укрепляют сердечно-мышечную систему и сосуды
- - Развивают гибкость Вашего тела и повышают выносливость
- - Иммунитет становится очень сильным
- - Помогают следить за весом Вашего тела
- - Снимают стрессы и депрессии
- - Придают уверенность в себе и поднимают самооценку

Фитнес Арам зам зам старшая группа « Ромашка»

Детский фитнес

- Казалось бы, зачем детям заниматься фитнесом? А нужны ли детский фитнес и детская аэробика? Ведь им должно хватать физической культуры в детском саду, а при страстном стремлении ребенка к определенному виду спорта вполне можно заниматься в спортивной секции. Однако фитнес – это самый лучший способ уже с раннего возраста приучить ребенка к здоровому образу жизни!
- Занятия фитнесом позволят подготовить ребенка к поступлению в различные спортивные секции, повысить его успеваемость в школе.

Дети младшей и средней группы. Физминутка

- Регулярные занятия фитнесом для детей позволяют развить физические качества (ловкость, силу, выносливость, гибкость), координацию, укрепляют иммунную систему. У физически активных детей лучше аппетит. Кроме того, фитнес и аэробика позволяют предотвратить такие распространенные заболевания как плоскостопие и нарушение осанки, решить проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепить сердечно-сосудистую систему

Фитнес детям

- **Фитнес детям** – это яркие и позитивные эмоции у детей, радость от преодоления трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья!
- В наши дни родители очень часто сталкиваются с проблемой развития своих детей. Как правило, постоянная занятость работой и домашним бытом мешает уделять развитию своего ребенка должное внимание. А между тем, ребенок растет и активно впитывает все что увидит и услышит. Далеко не всегда развитие ребенка, пущенное «на самотек» приносит сколь-нибудь радостные результаты. Хотя бесспорно, все родители хотят, чтобы их ребенок рос умным и здоровым, при этом существенно не отягощая себя «обязанностями воспитателя».

Занятия фитнесом:

- Занятия фитнесом обеспечивают правильное развитие детского организма, устраняют проблемы развития и формирования ребенка, как то плоскостопие, неправильная осанка и пр. Регулярные посещения занятий по детскому фитнесу в нашей студии – это то, что нужно в такой ситуации.
- В отличие от занятий физкультурой в детском саду и школе, детский фитнес направлен именно на поддержание здоровья и физической формы ребенка. В данном случае отсутствует «погоня за результатами», что делает детский фитнес более доступным и интересным для ребенка, не зависимо от его природных физических данных.

Заключение:

- **Фитнес** – это самый лучший способ уже с раннего возраста приучить ребенка к здоровому образу жизни! Под руководством опытных инструкторов в веселой и занимательной форме дети будут заниматься акробатикой, оздоровительной гимнастикой и танцами, боевыми искусствами и йогой.

- Регулярные занятия фитнесом позволяют развить физические качества (ловкость, силу, выносливость, гибкость), координацию, укрепляют иммунную систему. У физически активных детей лучше аппетит. Кроме того, фитнес позволяет предотвратить такие распространенные заболевания как плоскостопие и нарушение осанки, решить проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепить сердечно-сосудистую систему.

- Занимайтесь фитнесом!
- Будьте красивы!
- Будьте всегда в форме, в тонусе, в хорошем настроении!!!

Спасибо за внимание ☺️