



# **Детский фитнес на занятиях физической культурой**

**Пятибратова Юлия Сергеевна  
воспитатель по физкультуре  
ГБОУ Школа №1194 ДО 1511  
Москва, Зеленоград**



# **Задачи детского фитнеса:**

- - оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- - совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- - развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- - создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- - воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- - повышать интерес к физкультурным занятиям.

# Упражнения на тренажерах

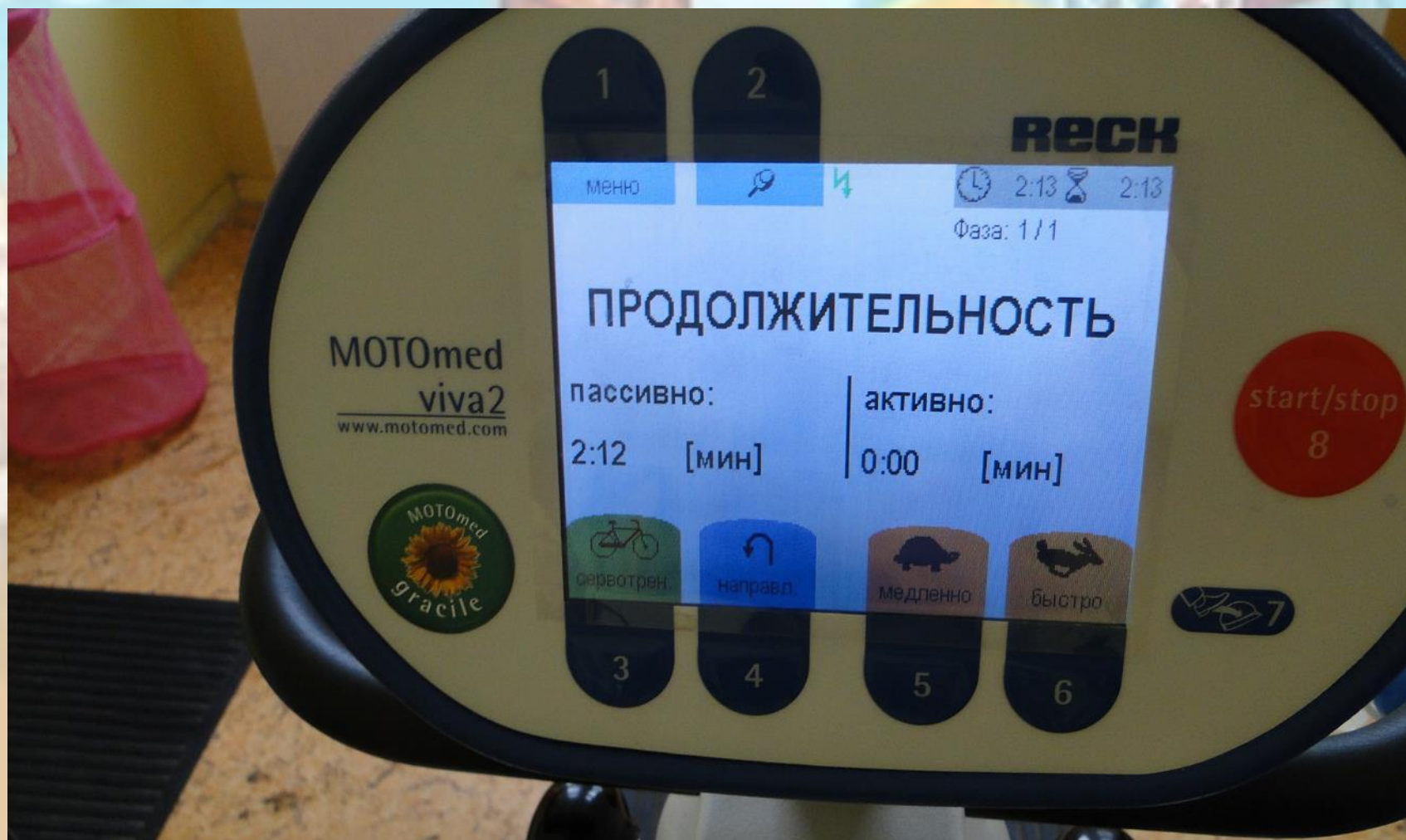




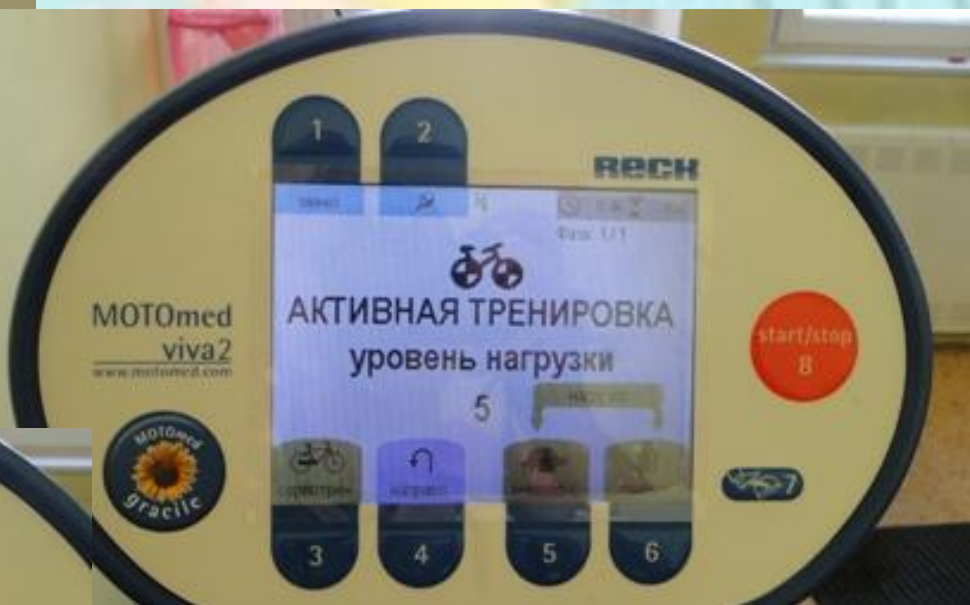
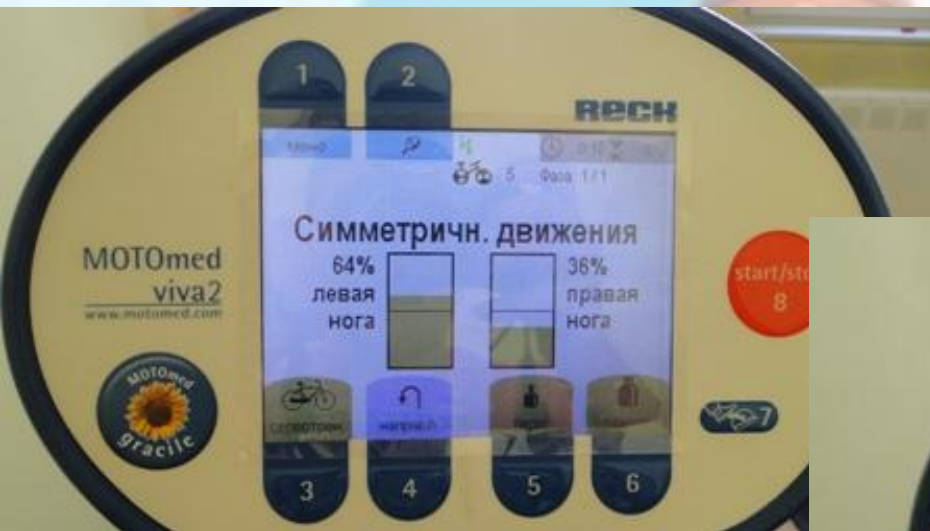
# *MOTOmed*



# Пассивная тренировка

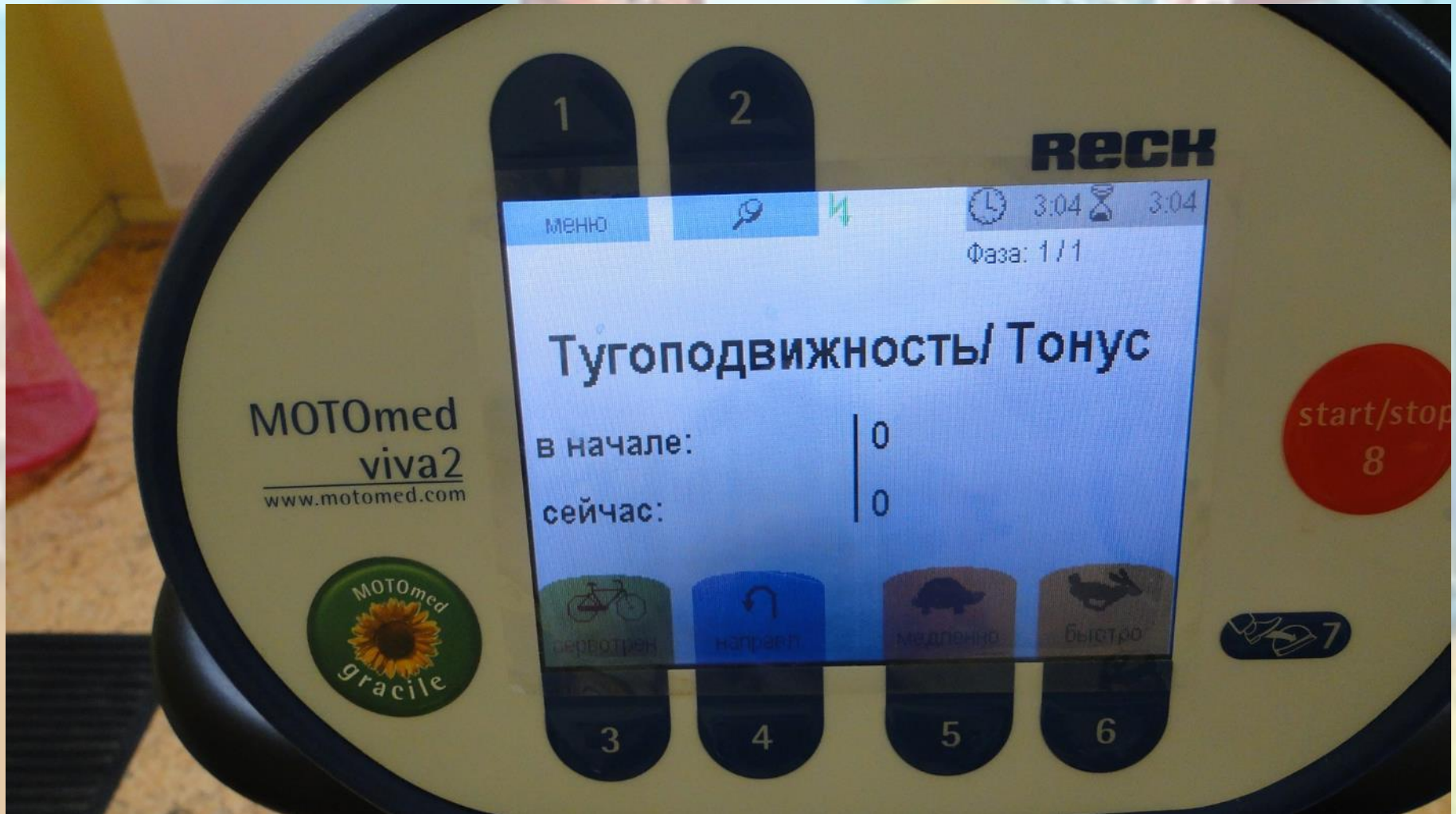


# Активная тренировка





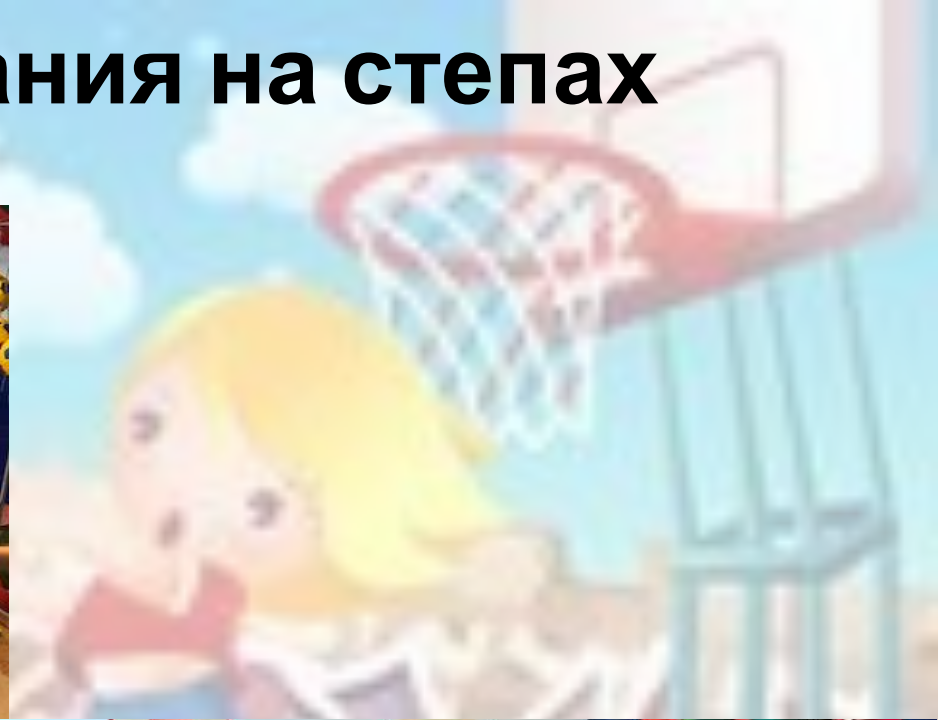
# Режим опознавания спастики



# Степ - аэробика



# Игровые задания на степях



# Подвижные игры с использованием степов



# ***Гимнастика на ортопедических мячах***

- **улучшение кровообращения;**
- **Развитие и укрепление различных групп мышц;**
- **Приведение в оптимальное положение позвоночника;**
- **Совершенствование центрального динамического контроля;**
- **Оказание тренирующего эффекта на дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы;**
- **Улучшение мышечного тонуса, укрепление**

