



**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

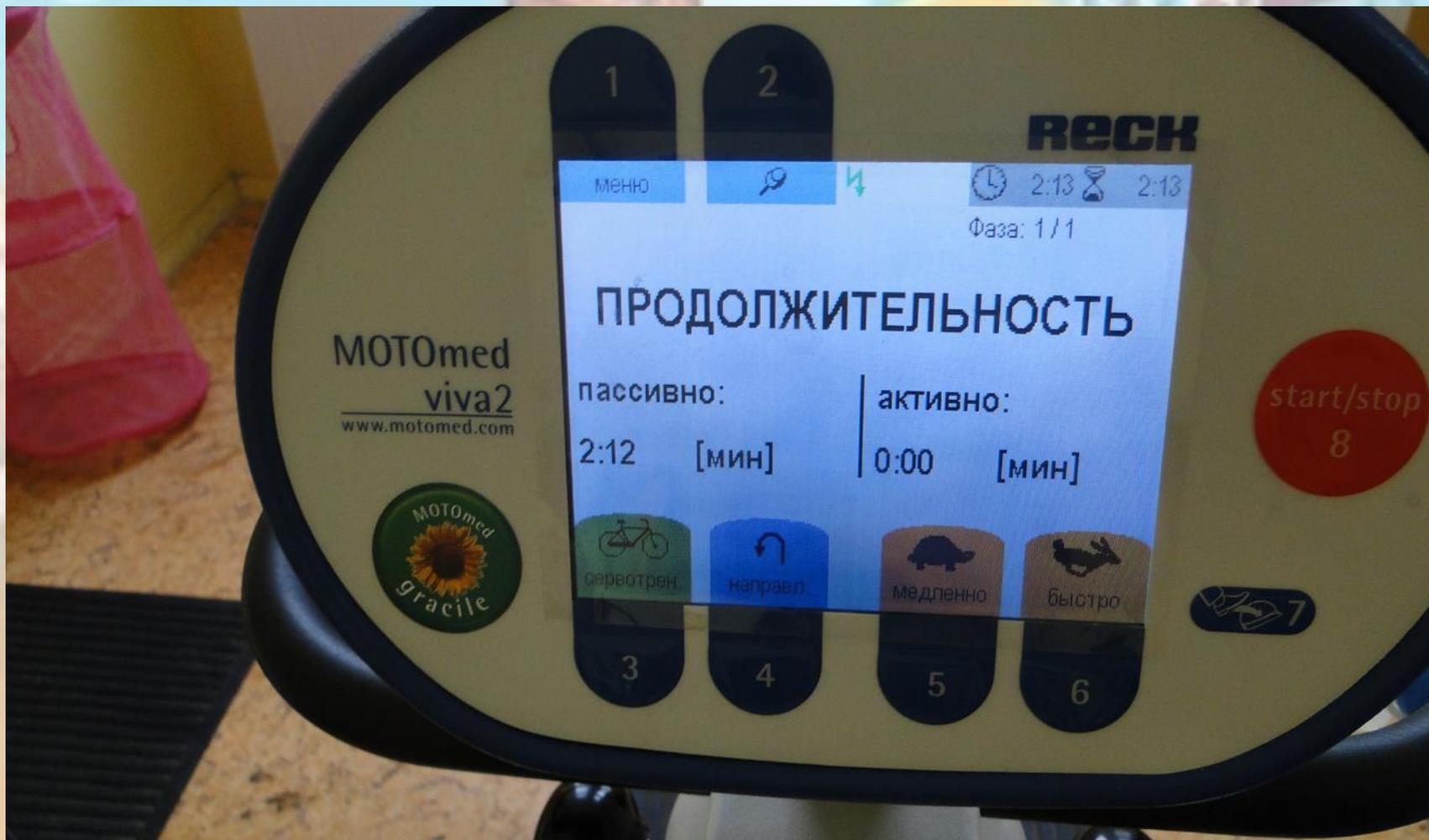




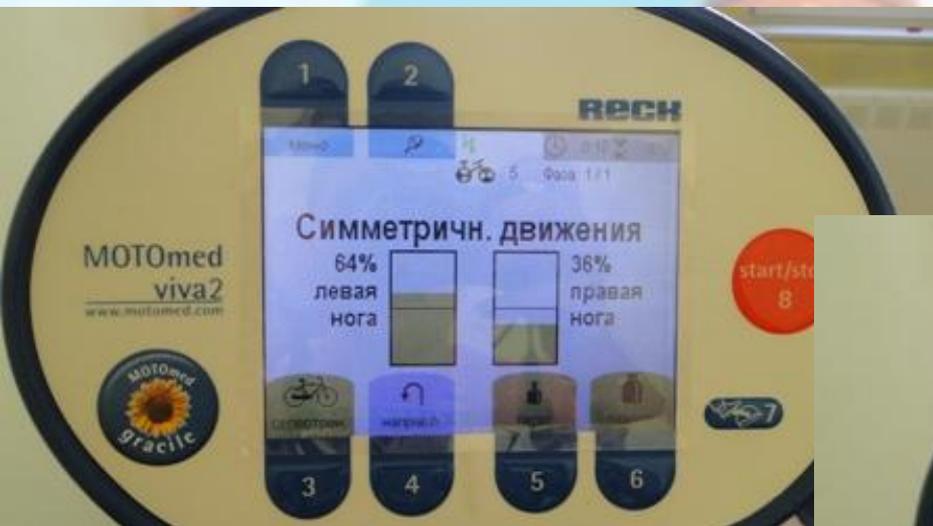
MOTOmed



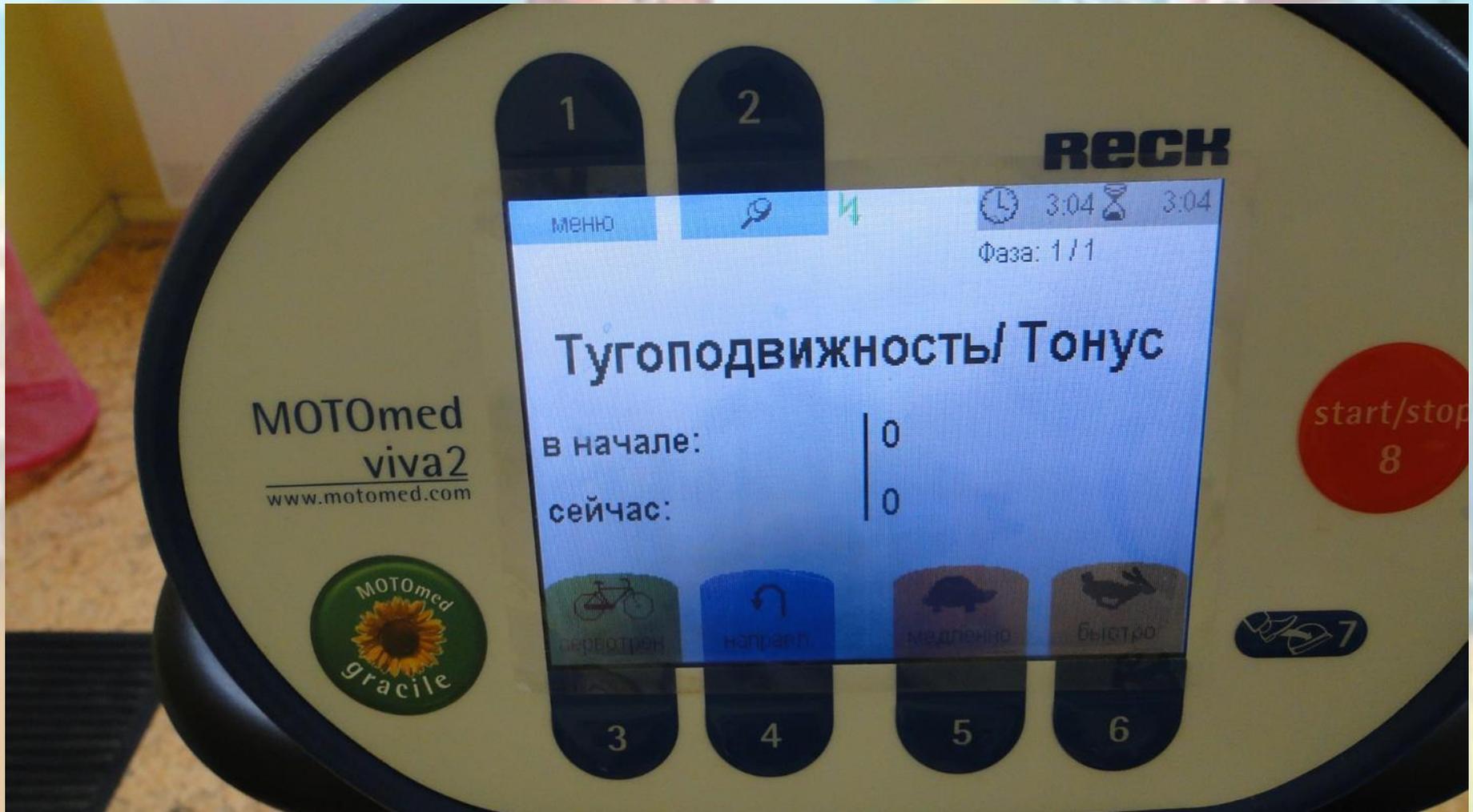
Пассивная тренировка



Активная тренировка



Режим опознавания спастики



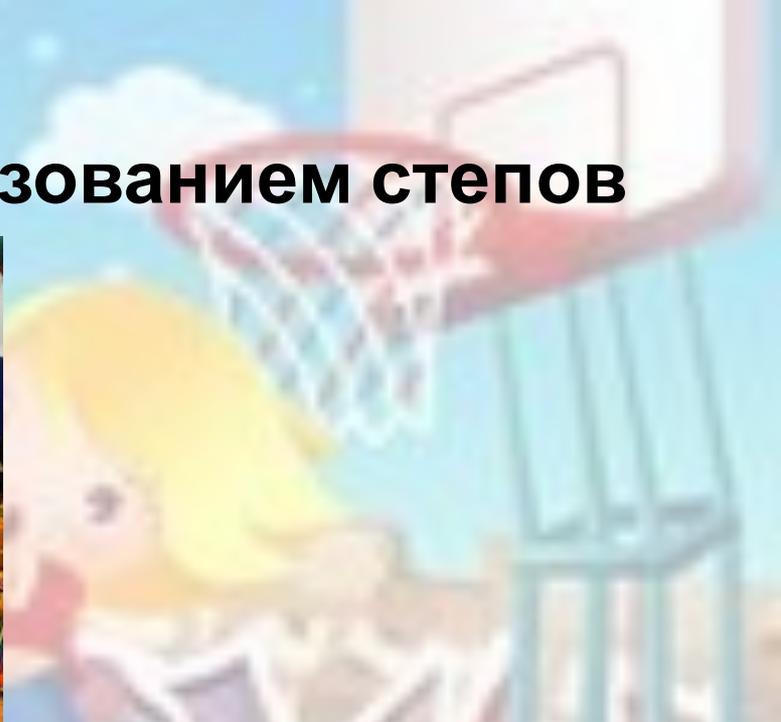
Степ - аэробика



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 и повышение пластичности групп мышц;

