

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Тулуна «Центра развития ребенка – детский сад «Гармония»



*Фильшина Юлия Александровна*  
*инструктор по физической культуре*

**Творческая презентация**

**«Использование фитнес-  
технологий  
в физкультурно-  
оздоровительной работе  
с детьми старшего дошкольного  
возраста»**

**Детский фитнес** - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

# Фитнес - технологии

```
graph TD; A[Фитнес - технологии] --> B[игровой стретчинг]; A --> C[детский пилатес]; A --> D[фитбол-гимнастика]; A --> E[черлидинг];
```

игровой  
стретчинг

детский  
пилатес

фитбол-гимнастика

черлидинг

# Игровой стретчинг



# Фитбол-гимнастика



# Детский пилатес



# Черлидинг





**Приобщившись к фитнесу в юном  
возрасте, человек и дальше не забудет  
о своем здоровье и красоте и всегда  
«Будет в норме»**