

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**

**ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



**Детский фитнес** – это физкультурно-оздоровительные занятия, которые буду включать в себя элементы ритмической гимнастики, аэробики, фитбол-аэробики.

**Цель реализации программы** - развитие физических качеств, укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.



Программа **«Детский фитнес»** направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, элементы аэробики, акробатические упражнения («мостик», «березка», «коробочка» и т.д.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.



## Задачи детского фитнеса:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.
- Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.



Занятия проводятся в спортивном зале .

**Одежда** (спортивная) для занятий должна быть свободной, не стеснять движений, желательно из натуральных волокон.

**Обувь спортивная** (кеды, если кроссовки, то подошва должна гнуться)



**Будьте здоровы!**

