

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №563

# «ФИТНЕС ДЕТЯМ»



Программа дополнительного образования.  
Инструктор: Коркодинова К.А.



# Что такое фитнес?

**Фитнес** (англ. fit — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле - это оздоровительная методика, позволяющая достигать и поддерживать определённый уровень физической подготовленности.



# Детский фитнес

**Детский фитнес** – это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.



# Значение и задачи детского фитнеса

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Формирование правильной осанки.
- 3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.
- 4) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- 5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 6) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.



# Виды детского фитнеса

- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика;
- игровой стретчинг;
- йога;
- черлидинг;
- пилатес.



**Step by Step** – основание навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, способствование развитию мелкой моторики пальцев.

**Baby top** – фитнес-занятия, позволяющие укреплять свод стопы.

**Фитбол** – гимнастические упражнения, выполняемые на больших разноцветных мячах.

**Детская йога** – комплекс упражнений для гармоничного и грамотного роста

**Звероробика** – то же, что и аэробика, но носит так сказать более подражательный характер.

**Лого-аэробика** – это дисциплина, занимаясь которой малыш выполняет не только физические упражнения, но и произносит звуки и четверостишья.

**Baby Games** – игра в подвижные игры (эстафеты, конкурсы, соревнования).



Занятия проходят в легкой, непринуждённой форме.

На занятиях всегда присутствует энергичное музыкальное сопровождение.

На занятиях используется большой ассортимент разнообразного инвентаря, как простейшие, так и нестандартные устройства: степ-островки, нейроскалки, диски здоровья, гимнастические роллеры, скамьи для пресса, пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, коррекционные мячи, фитбол-мячи, мячи различного диаметра, массажные коврики, тоннели, корригирующие дорожки и др.



**Регулярные занятия фитнесом** способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

Физические упражнения улучшают умственную активность и психологическую устойчивость. Ребенок становится более уравновешенным, учится в течение длительного времени (в зависимости от возраста) удерживать внимание на одном объекте или действии.





Спасибо за внимание!



**Будьте здоровы!!!**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 03.03.2022 по 03.03.2023