

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 возможность 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 четверостишия.

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 151325621799860972593249704829105498913750279388

Владелец Хайруллина Ирина Константиновна

Действителен С 27.03.2025 по 27.03.2026