Детский фитнес

Детский фитнес – это прекрасная возможность в легкой, непринужденной форме укрепить мышцы голени, стопы, улучшить обмен веществ, а также укрепить сердечно – сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательную систему, пробудить вдохновение к спорту

Самое главное для любого родителя – это то, чтобы малыш был здоровым, крепким, а также красивым, поэтому детей пытаются приучать к правильному образу жизни начиная с самого детства.

В результате этого, детский фитнес – это идеальная возможность достичь данной цели. В настоящее время большинство родителей предпочитают данный фитнес, так как в отличие от обычных физических тренировок обладает значительным числом преимуществ. Это относительно молодой вид занятий для малышей, в результате чего родителей зачастую увлекает детская фитнес программа.

В дошкольном возрасте продолжается формирование главных систем организма. В том числе головного мозга и костно-мышечного аппарата. Образовательная программа нашего дошкольного учреждения считает приоритетными именно эти два направления развития ребенка – интеллектуальное и физическое.

Поэтому и предоставляет детям возможность заниматься **«Детским фитнесом»,** который позволяет компенсировать интеллектуальную нагрузку и обеспечивает рациональный двигательный режим.

Программа рассчитана на детей 3-7 лет

Октябрь – начало занятий,

Январь - отчетное мероприятие «Елка-шоу».

Апрель - отчетное отборочное мероприятие «Фитнес тур»

Май – городские соревнования Фитнес марафон «Солнечные зайчики».

Наша программа предусматривает работу с детьми в таких направлениях, как:

Fit Ball – это занятия, которые используют мячи для фитнеса. Благодаря таким занятиям происходит развитие опорно-двигательного аппарата ребенка.

Step by Step – происходит развитие равновесия, моторики, с использованием стэп-платформы. Такая деятельность позволяет детям научится ровной ходьбе.

Baby Top – эти занятия идеально подходят для детей, которые страдают плоскостопием. На таких занятиях упражнения осуществляются зачастую под музыкальное сопровождение, в результате чего укрепляется стопа.

Ребёнок продолжает активно расти, формирует свой образ жизни. Мы стремимся, чтобы в дошкольном возрасте физическая активность стала для детей важной составляющей повседневной жизни. Это поможет избежать многих проблем в будущем – как со здоровьем, так и в процессе социализации. Дело в том, что физические нагрузки воспитывают в ребёнке самостоятельность, волю к победе, снимают стресс и усталость. В результате, детская психика не перегружается, а, значит, ребёнок развивается гармонично и легко.

Станьте первыми вместе с нами!