



# 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 научиться 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!**