

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 1»

«Фитнес для малышей»

*Дополнительная
общеобразовательная
программа для детей 3-5 лет*



*Руководитель спортивного
объединения:*

*Инструктор физкультуры
Рогозина Елена Александровна*

Что такое «детский фитнес»?

Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление и оздоровление организма ребенка.

Детский фитнес – это здоровье и развитие в сочетании с игрой. Это детская радость, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.



Значение детского фитнеса

Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Укрепление опорно-двигательного аппарата.
Формирование правильной осанки

Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме

Улучшение физических способностей: силы, выносливости, скорости, ловкости, координации движений; жизненно важных двигательных умений и навыков

Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

Виды детского фитнеса в программе спортивного объединения «Фитнес для малышей»

Звероробика – аэробика подражательного характера, весёлая и интересная для маленьких детей. Развивает воображение и фантазию.

Лого-аэробика (логоритмика) – выполнение физических упражнений с произнесением звуков и коротких стихов.

Ритмическая гимнастика – выполнение простых танцевальных упражнений под музыку.

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

Baby Games – подвижные игры (эстафеты, соревнования).



Виды детского фитнеса в программе спортивного объединения «Фитнес для малышей»

Игровой самомассаж - поднимает общий тонус детского организма и улучшает кровообращение.

Элементы детской йоги, игрового стретчинга – комплексы упражнений на растяжку, релаксацию, равновесие, благотворно влияют на психоэмоциональное состояние детей.

Занятия с использованием простейших тренажеров, стандартного и нестандартного спортивного оборудования - улучшение двигательных навыков и умений, укрепление мышечного корсета.



Регулярные занятия фитнесом

способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные здоровые привычки

дети становятся более дисциплинированными и организованными

физические упражнения укрепляют организм, улучшают умственную активность и психологическую устойчивость.



Расписание занятий:

ВРЕМЯ

Понедельник 15 ч.15 мин.

МЕСТО

Спортивный зал

Продолжительность занятий 30-35 минут.

Детский фитнес -



радость, творчество, спорт!