

# Фитнес в детском саду



## Фитнес - это:

- ▶ **Повышение сопротивляемости организма!**
- ▶ **Укрепление опорно -двигательного аппарата!**
- ▶ **Формирование правильной осанки!**
- ▶ **Улучшение физических качеств; координации движений, силы, выносливости, скорости!**
- ▶ **Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия!**

# Чем мы будем заниматься

Степ-  
аэробика

ЧЕРЛИДИНГ

Элементы  
спортивных  
игр

ФИТБОЛ-  
АЭРОБИКА

АЭРОБИКА

# Взаимодействие в фитнесе



## Аэробика

Представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основная направленность — развитие выносливости, повышения функциональных возможностей кардиосистемы



Фитбол - аэробика

Профилактика и коррекция различных заболеваний; развитие двигательных способностей (сила, координация, гибкость); развитие музыкально-ритмических и творческих способностей в различных видах деятельности (занятиях, досугах, активном отдыхе, развлечениях и др.)



## Степ-аэробика

Повышает жизненный тонус, укрепляет мускулатуру и наполняет тело жизненной энергией. Упражнения на ступах тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка



## Черлидинг

Это зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии. Черлидинг развивает творческие двигательные способности, увеличивает объем двигательной активности, формирует навыки общения в коллективе



# ▶ Элементы Спортивных игр



# Результативность

- ▶ Высокий показатель выполнения программы по физическому воспитанию
- ▶ Снятие психоэмоционального напряжения у детей и стабилизация эмоционального фона напряжения
  - ▶ Гармонизация детско-родительских отношений
- ▶ Повышение интереса родителей в жизни детского сада
  - ▶ Участие и победы воспитанников на конкурсах, соревнованиях, фестивалях здоровья районного и городского уровня

# Благодарим за внимание

- ▶ Наш адрес:
- ▶ Г. Екатеринбург
- ▶ Ул. Агрономическая 64
- ▶ МАДОУ № 552