

ФИТНЕС

Дополнительная образовательная
программа «ФИТНЕС»
(физкультурно-спортивная)

возраст обучающихся от 3 до 8 лет

стоимость 1600,00 рублей в месяц за
8 занятий (2 занятия в неделю)



инструктор по физической культуре

Дзоя Анна Витальевна

Детский фитнес-хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакций.

В детском фитнесе есть несколько направлений.

«Зверобика» -аэробика подражательного характера, весёлая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

«Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.

***Step by step** - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.*

***Baby top** – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые, для детей с развивающимся плоскостопием.*

***Упражнения с футболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает общую двигательную активность малыша.*

***Детская йога** – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.*

Детский фитнес безусловно в пользу, и не только для здоровья. Он помогает:

- учиться устанавливать коммуникативные связи со сверстниками;*
- узнать, что такое индивидуальная и групповая дисциплина;*
- расходовать «лишнюю» энергию;*
- развивать опорно-двигательный аппарат гармонично;*

- укрепить иммунную систему, сердце, сосуды, легкие и вестибулярный аппарат;*
- овладеть важными двигательными навыками;*
- научиться управлять своим телом;*
- уметь быстро воспроизводить незнакомые сложно координационные движения;*
- улучшить показатели гибкости и скоростных реакций организма;*
- сформировать чувство ритма и умение двигаться, попадая в музыкальные такты;*
- усилить обменные процессы и нормализовать массу тела;*
- содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;*
- заложить основы и привить любовь к ведению активного образа жизни в будущем.*

Кроме этого, на занятиях фитнесом происходит становление и проявление эмоционально-волевых качеств.