

Структурное подразделение  
МОУ «Коптеловская СОШ имени Д.Никонова» -  
«Коптеловский детский сад»

# «Детский фитнес»

Долганова Елена Алексеевна  
Педагог дополнительного образования  
Инструктор по физической культуре  
I категории

# Что такое «Детский фитнес»?

«Детский фитнес» – это система спортивно-оздоровительных занятий, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей и физической подготовки ребят и включает элементы аэробики и степ-аэробики, гимнастики и силового тренинга, йоги, танцевальные движения и т. д.

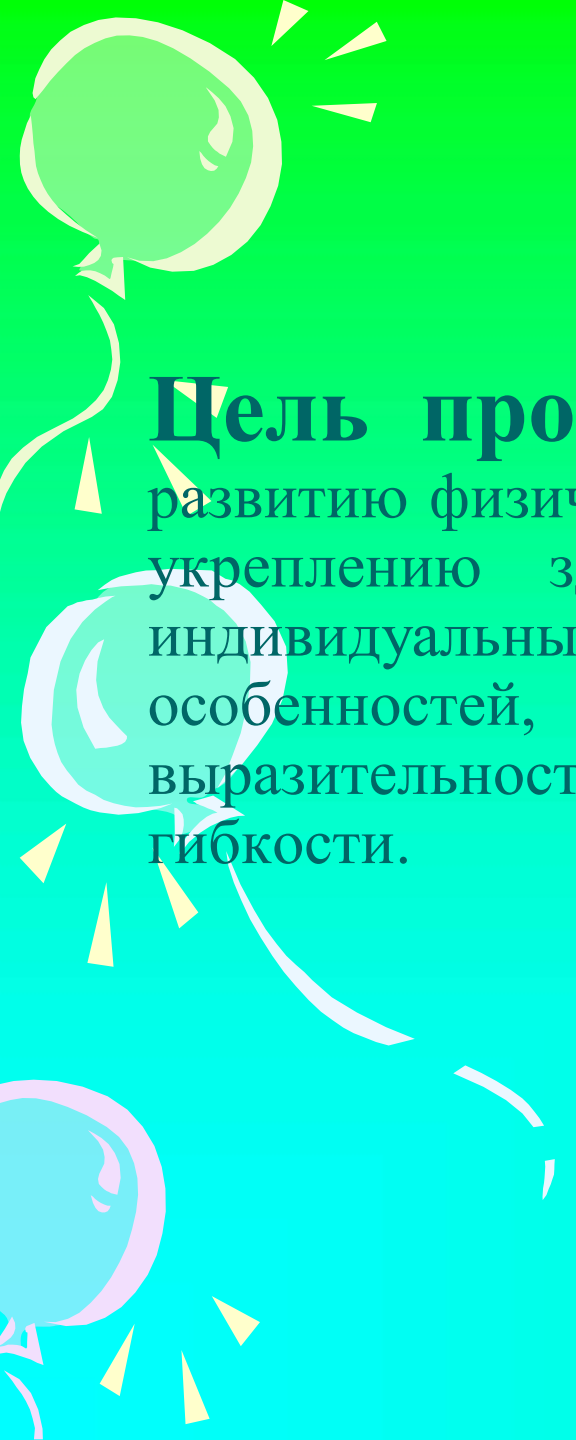
# Актуальность

Современные дети, в большинстве своем, испытывают «двигательный дефицит»



# Чем привлечь и заинтересовать детей?





**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил детей, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

## Задачи:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развитие и функциональное совершенствование органов кровообращения, дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Воспитание у каждого ребенка чувства стремления к активной деятельности и творчеству;




# Развивающая предметно – пространственная среда





# ФИТНЕС ПРОГРАММА:

- Введение-знакомство
  - Игры с мячами
  - Фитбол-гимнастика
  - Степ аэробика
  - ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса
  - Аэробика
  - ОФП
  - Стретчинг
  - Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса
  - Фитнес-микс
- 



# Принцип построения занятий:

Соблюдаются три части:

вводная, основная,  
заключительная. Пик  
нагрузки приходится на  
середину основной  
части, а к концу —  
постепенно снижается.



# Вводная часть



# Основная часть







# Заклучительная часть





**Спасибо за внимание!**