

Детский фитнес как здоровьесберегающая технология

Инструктор по ФК
Вербицкая Анна
Васильевна

Что такое фитнес?

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического и психического здоровья ребенка, его социальную адаптацию, формирование здоровьесберегающих компетенций.

Цель детского фитнеса

заключается в гармоничном развитии воспитанников в спортивно-танцевальной деятельности, а так же формировании потребности в систематических физических упражнениях у детей дошкольного возраста.

Задачи детского фитнеса

- 1.Повышение сопротивляемости организма;
- 2.Рост и развитие опорно – двигательного аппарата;
- 3.Совершенствование физических способностей;
- 4.Развитие психических качеств;
- 5.Укрепление формирующихся основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
6. Создание условий для положительно эмоционального состояния детей;

Виды детского фитнеса

- игровой стретчинг ;
- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика
- черлидинг .

Фитбол-гимнастика



Игровой стретчинг



Степ-аэробика



Черлидинг



Спасибо за внимание!