

Детский фитнес

Занятия способствуют:

- ♦ Развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости
- ♦ Формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия
- ♦ Развитию мышления, памяти, дисциплине
- ♦ Сохранению и укреплению здоровья ребёнка в целом



ГБДОУ №62

Невского района
Санкт-Петербурга

Проспект Большевиков
д.63 к.5

Тел.: 8 812 447 73 79
<http://62.dou.spb.ru>

Растём
спортивными
-вырастаем
здоровыми!

Детский
фитнес



«Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!!»

Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

И поэтому, главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.



Наша программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Занятия проходят в формате сказочных путешествий, в игровой увлекательной форме. Ребята будут знакомиться со степ-аэробикой, игровым стрейчингом, аэробикой, фитбол-гимнастикой.



**Фундамент здоровой жизни
нужно закладывать с детства.**

Будьте здоровы!

Занимайтесь фитнесом



Тел.: 8 812 447 73 79
<http://62.dou.spb.ru>