

Фитнес-сад в вопросах и ответах



Что такое фитнес?

«To be fit» – быть в форме, соответствие...

Детский фитнес – общеукрепляющие, оздоровительные занятия, посредством которых вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.



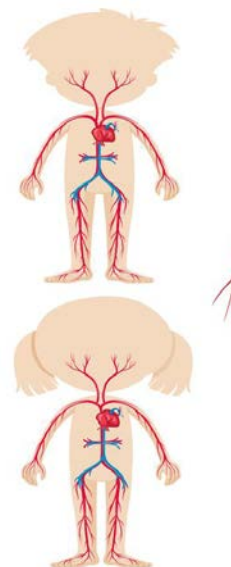
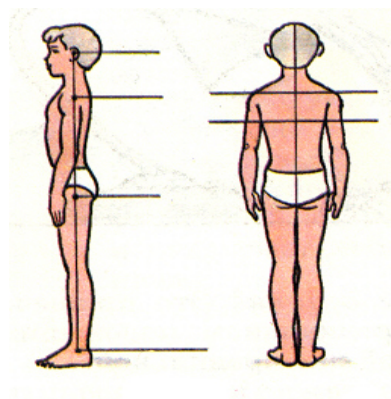
А еще для чего нужно заниматься фитнесом?



*Для укрепления
физического здоровья;*

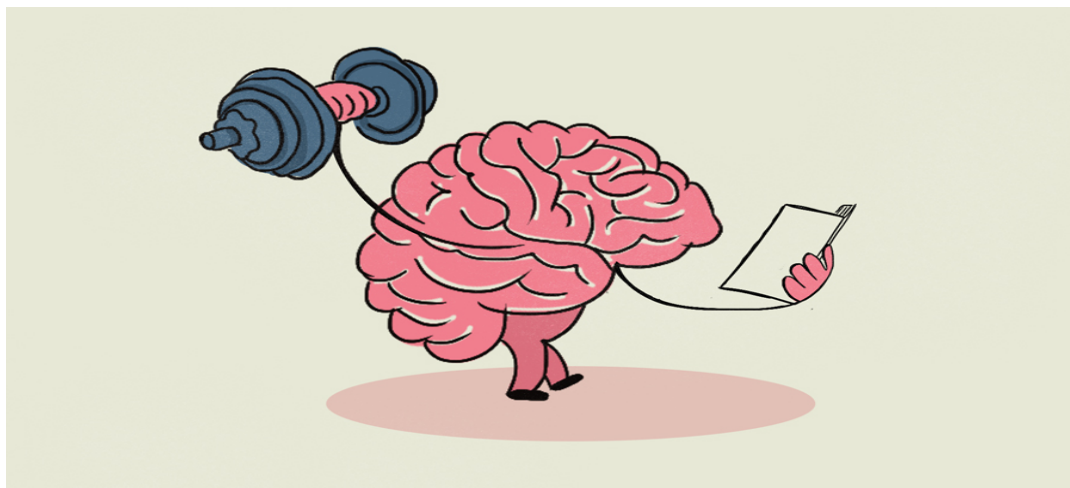
*Для правильного
формирования опорно-
двигательной системы
организма;*

*Для стимулирования
функций сердечно-
сосудистой и
дыхательной систем;*



А также для:

*Для повышения
физической и
умственной
активности;
Для развития
физических и
личностных
качеств, а также
внимания, памяти,
воображения.*



Как заниматься фитнесом?

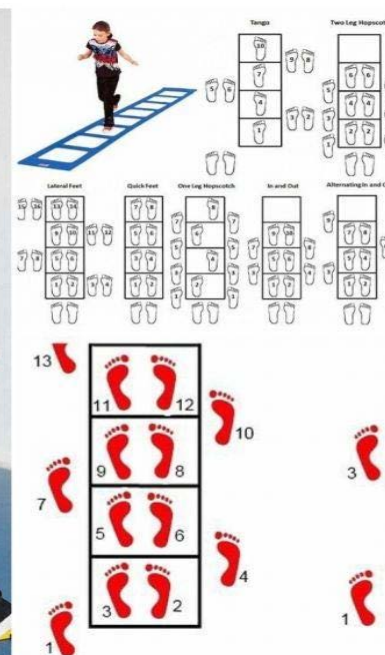
Играя:

*От простого к
сложному*

*От известного
к неизвестному*

Регулярно

*Индивидуально
и в группе*



*Какой спортивный
инвентарь?*

*Все самое
современное и
развивающее:*

*Степплатформа
Фитбол*

Гантели

*Координационная
лестница*

Полусфера Bosu

Нейроскакалка



Кто занимается фитнесом?

Группы Детского сада

«Метроша»

Младшие (3-4)

«Игра в сказки»

Средние (4-5)

«Сказочный фитнес»

Старшие (5-6)

«Фитнес-путешествие»

Подготовительные (6-7)

*«Фитнес любить-
здоровым быть»*



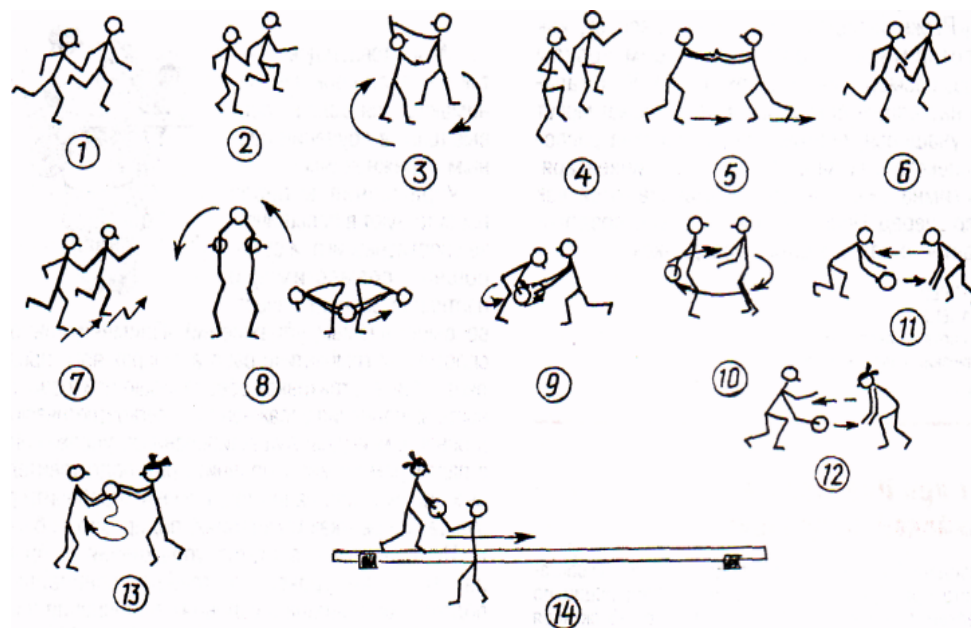
Какой план занятий?

Разминка

*Основная часть
(развивающие
упражнения и
основные виды
движения)*

Подвижная игра

Релакс



Қақие виды занятий?

Занимательная аэробика

Ловқие пальчиқи

Ветерок

Потягушқи

Умняшқи

Шқола мяча

Игротеқа

Остров фантазий

Силачи

Шагом марш!

Волшебный мяч

Это первые шаги қ...



Активному и здоровому образу жизни!



Будьте здоровы



Спасибо за внимание

И до встречи...