

# Фитнес в детском саду



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 ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакций.



Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.  
Продолжительность занятия от 20 до 40 минут, в зависимости от возраста.



Первая часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся.

Сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. (Различные виды ходьбы, бега, прыжков).

Вторая часть включает силовую тренировку. Она способствует наращиванию мышечной массы. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.



●○ REDMI NOTE 8  
∞ AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA





●○ REDMI NOTE 8  
∞ AI QUAD CAMERA





● ○ REDMI NOTE 8  
∞ AI QUAD CAMERA



●○ REDMI NOTE 8  
∞ AI QUAD CAMERA

# Подвижные и малоподвижные игры



Третья часть – восстановление организма после физических нагрузок . Это дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.













# Танец на степях



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ !**