



рует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.



Программа МДОБУ «Саракташский детский сад №11 «Радуга» по детскому фитнесу «Тип-Топ» нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться.

Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и

воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Реализация программы в ДОО включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.



МДОБУ «САРАКТАШСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №11 «РАДУГА»

Детский фитнес как источник здоровья ребенка

Из опыта работы
МДОБУ «Саракташский
детский сад №11 «Радуга»





Актуальность

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.



Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики,



Практическая значимость

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, форми-



танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

