



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ !

Уважаемые родители! В МБДОУ "Детский сад «Сказка» с. Пожарское " организовано бесплатное дополнительное образование для дошкольников старших и подготовительных групп в форме кружковой работы «Детский фитнес»

Что такое детский фитнес? Это комплекс спортивных тренировок, которые включают элементы борьбы, гимнастики, йоги, хореографии, аэробики и др. Занятия проходят в спортивном зале во второй половине дня в соответствии с расписанием по подгруппам в игровой форме под музыку, под руководством тренера. Как правило, детским фитнесом могут заниматься дети разного возраста и с разной степенью физической подготовки.

Фитбол замечательно влияет на состояние позвоночника, укрепляет и развивает все группы мышц, помогает деткам стать ловкими, сильными и крепкими и развивает координацию движений.

Элементы кикбоксинга у детей улучшает состояние кровеносной и дыхательной систем организма, правильно влияют на обмен веществ.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему ребенка, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Стретчинг улучшает подвижность суставов ребенка, увеличивают гибкость мышц, формируют правильную осанку.

Мы не зря пришли сюда, Победим все без труда! Крепыши старались: Спортом занимались!