

Кружок "Фитнес для малышей"



Фитнес – это современное направление массовой физической культуры, со своей философией, историей, методическими принципами и правилами, которые помогают людям быть красивыми, молодыми и здоровыми.

Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики: гигиенической, основной, оздоровительной, атлетической, восточных оздоровительных видов физической культуры и других.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление опорно – двигательного аппарата;
- развитие всех внутренних систем организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы;

Образовательные:

- расширение знаний об окружающем мире;
- увеличение словарного запаса;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;

Воспитательные:

- формирование у детей: коммуникативных способностей, умений действовать в команде;
- развитие творческой активности, эмоциональной свободы;
- содействие развитию психических процессов: памяти, мышления, внимания, воображения.