



Проект «В первый раз в фитнес класс»

- Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление физического и психического здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности.

физическое развитие направлено на развитие двигательной активности и таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, координации движения, силы, ловкости и других. В определенной мере помочь в этом могут фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, коррегирующий фитнес.) Фитнес технологии- это прежде всего технологии, обеспечивающие результативность на занятиях фитнесом.

- Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес- это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовленности. Кроме того, детский фитнес- это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой проведя время с другими детьми. Детский фитнес- это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики и др.



