******

***Детский фитнес – это то, что нужно вашему ребенку!!***

**МКДОУ АГО Ачитский детский сад Улыбка**

****

Детский фитнес

**Инструктор по физической культуре**

**Нестерова Татьяна Михайловна**

**Уважаемые родители!**

Д**етство** – лучшее время для формирования привычки *«быть в форме»*. Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления *«двигательного голода»*.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам.

Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение.

Занятия спортом дисциплинируют, развивают, дают уверенность в себе.

Решить все задачи физического развития в определенной мере может **детский фитнес**.

**Что такое детский фитнес**

В первую очередь - это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка.

Во вторую очередь – это укрепление здоровья малыша, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

**Направления, используемые в программе:**

* **Эспандер**
* **Упражнения с фитболом**
* **Тренажеры**

****

**Одежда для занятий**

- футболка;

- лосины, шорты;

- носочки;