



Детский фитнес: особенности и преимущества

Инструктор Садыкова Ольга

Садыкова Ольга - ваш инструктор

Возраст – 23 года

Спортивный опыт – более 15 лет

Опыт работы инструктором- более 3х лет

Направления подготовки в фитнесе –
лицензированный специалист фитнес-программ
для взрослых и детей:

* Zumba (латиноамериканская фитнес-
танцевальная программа)

* Strong by Zumba (силовая интервальная
программа для женщин и мужчин)

С октября: «Детский фитнес» и «Пилатес»

Так же:

Заведующая Запрудовской городской библиотеки

Опыт работы с детьми более 5ти лет



Детский фитнес - это:

спортивные занятия, которые включают:

- * **гимнастику**
- * **хореографию**
- * **игры**
- * **аэробiku**

- * Зачастую группа включает 10-15 малышей.
- * Во время организации процесса используется игровая форма, которая дает возможность детям расслабиться и с радостью выполнять задания поставленные тренером.
- * Детям до десяти лет рекомендуется посещать занятия фитнесом три раза в неделю по полчаса.



Детский фитнес и спортивные секции.

В чем разница?

Детский фитнес и спортивные секции имеют ряд отличий.

Во-первых, фитнес более безопасный, получить травму на занятиях практически невозможно.

Во-вторых, на детском фитнесе нет такого физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях.

Помимо этого на детский фитнес берут всех деток, а вот в спортивные секции нередко бывает отбор по физической подготовке и прочим параметрам. Поэтому занятия детским фитнесом больше подходят для неокрепшей психики малышей, так как дети находятся в равных условиях и могут проявить свой потенциал на занятиях.

С какого возраста можно заниматься детским фитнесом?

- * Начинать занятия детским фитнесом можно всем здоровым деткам с 3 лет.
- * Главное, при занятиях фитнесом учитывать возрастные особенности ребенка.
- * Например, детям в возрасте 3 лет рекомендуется заниматься фитнесом не более 20-30 минут дважды в неделю.
- * Деткам в возрасте от 5 до 10 лет можно заниматься 2-3 раза в неделю по 30 минут.

Видео-фильм о программе «Детский фитнес»

(для просмотра видео щелкните по нему 2 раза)



Äåñêé êèíáñ.mp4

**Благодарю за
внимание!**