

## Мастер - класс «Детский фитнес - клуб»

Сегодня в нашей замечательной группе "Солнышко" утренний отрезок времени был посвящен ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!!! Ребятки узнали, что такое "детский фитнес" и познакомились с его различными видами (не всеми сразу, конечно), такими как аэробика, фитбол - гимнастика и йога. Было очень весело, интересно и полезно! Сегодня тренерами в данных видах фитнеса были Наталья Владимировна, Татьяна Александровна и Валерия Витальевна. 🧘‍♀️

Все мы очень старались и заслужили витаминные канапе "Энергия" 🍌

Присоединяйтесь к нам! 🙌🍏🍌







Мастер - класс «Детский фитнес - клуб»  
для детей средней группы «Солнышко»  
от 16.02.2018г.

Подготовили и провели: Бобкова Т.А., Кутакова В.В., Фирсакова Н.В.

Цель: познакомить детей с разными видами детского фитнеса (йога, аэробика, фитбол - гимнастика).

Задачи:

- продолжать формировать понятие о пользе ЗОЖ;
- развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой;

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.

Предварительная работа: беседа «Наши верные друзья» (о ЗОЖ).

Материал и оборудование: презентация «Детский фитнес», видеозапись «Аэробика для Бобика», аудиозаписи (музыка для йоги), два фитбола, магнитофон, канпе из фруктов.

Ход проведения мастер - класса:

1. Презентация «Детский фитнес»
2. Разминка
3. Аэробика «Аэробика для Бобика»
4. Фитбол - гимнастика
5. Йога «Кошка», «Фламинго», «Птицы», «Звезды»
6. Витаминное канпе «Энергия»