

Благодаря детскому фитнесу у Вашего малыша:

- укрепится опорно-двигательная система и правильно сформируется скелет, а это основа хорошей осанки;
- укрепится мышечная система;
- повысится сопротивляемость организма к различным заболеваниям;
- укрепятся мышцы стопы и голени, что позволит предупредить развитие плоскостопия;
- улучшится обмен веществ, укрепится сердечно-сосудистая и дыхательная система;
- сформируются основные физические навыки и способности (скорость, сила, координация, выносливость, ловкость);
- появится интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Детский фитнес – это оздоровительно-развивающая программа, направленная на всестороннее гармоничное физическое и интеллектуальное развитие Вашего ребенка.

Почему нужно выбрать именно наши занятия?

1. Наша система занятий включает в себя элементы аэробики, гимнастики, акробатики, но при этом учитывает особенности развития ребенка в дошкольном возрасте не только с точки зрения физических возможностей, но и уровень психоэмоционального восприятия мира. Ведь в дошкольном возрасте познание мира ребенком лучше всего идет через игру. И самым эффективным и радостным будет занятие, где малыш не просто выполняет упражнения, а преодолевает препятствия, пролазит в тоннель, как цветочек, тянется макушкой к солнышку, прыгает лягушкой по кочкам, и, как цапелька, ходит по дорожкам.
2. Для того, чтобы руководитель мог сделать занятия более интересными, полезными и насыщенными, мы подготовили специальный инвентарь: это тоннель, обручи и скакалки, гимнастические степы и прочее. Для нас важно высокое качество занятий!