



Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. В фитнес-студии "Апельсин" МАУ ДО ДЮЦ г. Черняховска продолжается фитнес-сезон ! Юные воспитанники, возраст 6 лет, занимающиеся на базе МАОУ СОШ № 1 (дошкольное воспитание) делают первые шаги. Ребята с удовольствием выполняют упражнения как на степ-платформах, так и с атрибутами. Занимаясь фитнес-аэробикой дети тренируют свой вестибулярный аппарат, развивают чувство ритма, быстроту реакции, пластичность.

Все занятия, проводимые педагогом дополнительного образования Светланой Ивановной Степиной, способствуют привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активному и здоровому досугу, формированию представлений о фитнесе, как о способе реализации активного отдыха. Посмотрите, с каким интересом ребята делают все упражнения Так держать!