

«Фитнес с мамой»



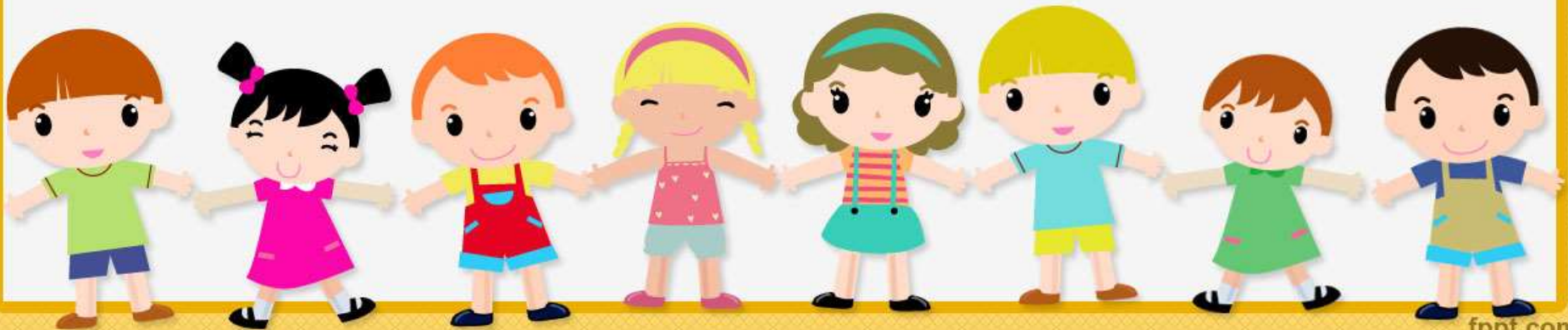
Родительский клуб 6 гр.
Инструктор по физической культуре:
Егорова Ольга Александровна

Что такое фитнес?

Фитнес — в более широком смысле - это оздоровительная методика, позволяющая достигать и поддерживать определённый уровень физической подготовленности.



Цель: Формирование интереса к здоровому образу жизни у детей и взрослых через различные виды деятельности.



Значение и задачи фитнеса с мамой

- доставить детям радость и удовольствие от совместной деятельности с родителями;
- дать возможность участникам проявить активность, инициативу в действиях;
- развивать самостоятельность детей в использовании приобретённых двигательных навыков;
- развивать сообразительность, внимание;
- воспитывать дружелюбие, взаимопомощь.



Разминка



«Донеси»



«Полотёры»



Эстафета с мячом.



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!!!

