

# БЕБИ - ФИТНЕС

Мы часто слышим: дети – наше будущее! И то, насколько дети будут успешны, а значит, счастливы, полезны для общества, зависит от состояния их здоровья. В этом помогут специальные занятия «Бэби-фитнесом».

**«Бэби-фитнес»** – это физкультурно-оздоровительная программа для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет, общеукрепляющие и оздоровительные занятия, формирующие у детей жизненно важные навыки и умения.

## **Наши занятия помогут:**

- ✓ Освоить культуру движений и пластики;
- ✓ Умению владеть своим телом;
- ✓ Выработать правильную осанку, координацию движений;
- ✓ Развить чувство ритма;
- ✓ Укрепить связки и сухожилия;
- ✓ Развить основные группы мышц;
- ✓ Предотвратить плоскостопие;
- ✓ Освоить пространство и уметь ориентироваться в нём.

## **Занятия включают:**

- Упражнения с фитболом;
- Дыхательную гимнастику;
- Упражнения и танцы на степсах;
- Развивающие и подвижные игры;
- Занятия с элементами логоритмики;
- Йогу;
- Импровизацию.



**Будьте здоровы!**