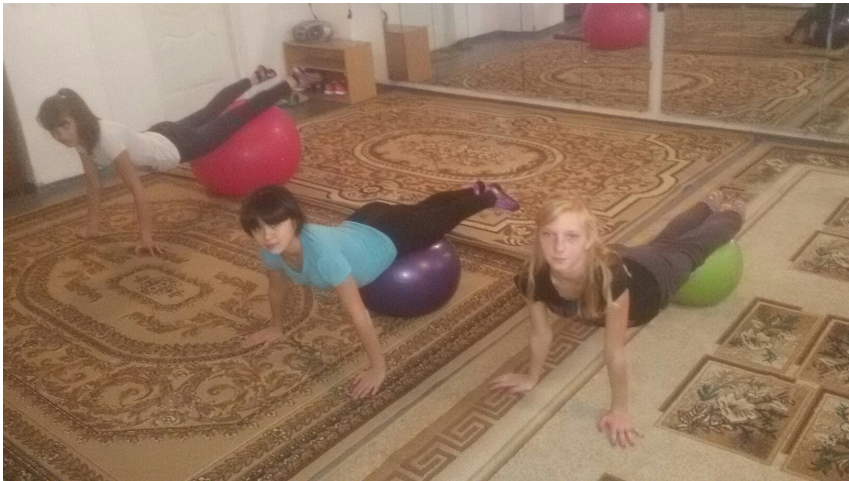


У суботу, 18.11, під керівництвом Лозової Т.Г відбулися тренування з фітнесу. Що таке дитячий фітнес? В першу чергу це комплекс ігрових занять, гармонійно поєднуючих в собі елементи різноманітних видів спорту, а також аеробіки, гімнастики, йоги, пілатесу та стретчингу. Заняття проходять в цікавій ігровій формі, в музичному супроводі, з урахуванням адаптованого навантаження та фізіологічних особливостей дітей.



Внаслідок систематичних занять маємо результат:

- 1.Розвиток та зміцнення всіх груп м'язів.
- 2.Корекція постави.
- 3.Розвиток координації.
- 4.Покращення рухливості суглобів.

5.Зміцнення сердечно-судинної системи.

6.Розвиток соціальних навичок,лідерських якостей та комунікабельності

7. Оздоровлення організму вцілому та гармонійний,всебічний розвиток особистості.

Сьогодні з найменшими учнями випробували новий напрямок у фітнесі

"Лого-аеробіка".Ця методика передбачає виконання вправ одночасно з вимовою звуків та віршиків. Учні старших класів освоїли техніку виконання вправи"Берпі" та оцінили всі переваги парного тренування.Дівчата ознайомилися з технікою виконання базових вправ з Пілатесу 1 рівня. Всі отримали гарні результати та безліч яскравих емоцій!В здоровому тілі-здоровий дух!



ААА







AAA



AAA

