**Фитнес для детей и с детьми!**

**Вас приветствует Келтуйтор Мария Анатольевна!**

**Жду вас на занятиях по графику:**

**Понедельник – пятница с 14.00 до 14.30 по ссылке:**

<https://meet.lync.com/shoola3it/shoola3it/O0D7N8XP>

**С собой иметь спортивную форму и хорошее настроение!**





Детский фитнес безусловно в пользу, и не только для здоровья. Он помогает:

* учиться устанавливать коммуникативные связи со сверстниками;
* узнать, что такое индивидуальная и групповая дисциплина;
* расходовать «лишнюю» энергию;
* развивать опорно-двигательный аппарат гармонично;
* укрепить иммунную систему, сердце, сосуды, легкие и вестибулярный аппарат;
* овладеть важными двигательными навыками;
* научиться управлять своим телом;
* уметь быстро воспроизводить незнакомые сложно координационные движения;
* улучшить показатели гибкости и скоростных реакций организма;
* сформировать чувство ритма и умение двигаться, попадая в музыкальные такты;
* усилить обменные процессы и нормализовать массу тела;
* содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
* заложить основы и привить любовь к ведению активного образа жизни в будущем.