

МОТИВЫ:

Стремление к физическому и моральному совершенству — **ФИТНЕС** развивает тело, укрепляет организм, воспитывает характер.

Стремление к самоутверждению — **ФИТНЕС** дает возможность стать лидером, получать удовольствие, чувство радости, похвалу и признание, а также иметь успех у другого пола.

Социальные факторы — мода на здоровый образ жизни, престиж **ФИТНЕСА** в стране/мире, семейные традиции.

Стремление к удовлетворению духовных потребностей — **ФИТНЕС** дарит новые впечатления, позволяет почувствовать себя частью чего-то большего, дает больше возможностей для общения со сверстниками.

Возможно ВСЁ!

На невозможное просто требуется больше времени!

Для достижения **УСПЕХА** необходимо три слагаемых: мечта, вера в себя и трудолюбие!

Занимайся спортом — это маленький завод по переработке проблем!

Не создавайте ограничений, создавайте правильные привычки!

Даже если тебя любят таким, какой ты есть, никогда не упускай возможность стать лучше!

Многие вещи кажутся нереальными, пока ты их не сделаешь!

Никому ничего не доказывай, просто делай!!!

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» поселка Псебай муниципального образования Мостовский район

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС – АЭРОБИКОЙ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ АТРИБУТОВ



Педагог дополнительного образования

Данилова Елена Валерьевна

УПРАЖНЕНИЯ С АТРИБУТАМИ

Уникальность их в том, что, развивая силу мышц рук, ног, пресса, они одновременно совершенствуют осанку, координацию движений, ловкость, пластичность, гибкость, формируют пространственное чувство и равновесие, помогают учащимся добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. В процессе обучения учащимся движениям, атрибуты способствуют более быстрому их освоению.

Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям, а использование атрибутов в процессе занятий дает дополнительный стимул к мотивации учащимся заниматься фитнес – аэробикой и помогают избежать монотонности и однообразия.

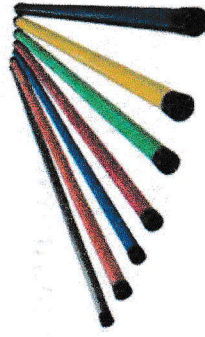
СТЕП-ПЛАТФОРМА

позволяет разнообразить фитнес упражнения. Например, на ней можно выполнять выпады, приседания на одной ноге, планки, отжимания, скручивания, а также упражнения с утяжелителями.



ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА

считается уникальным тренажером. С нею можно заниматься фитнесом, лечебной гимнастикой и даже качать мышцы



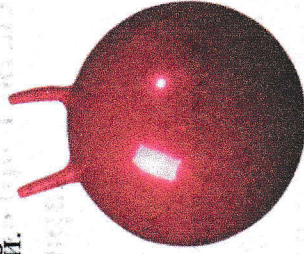
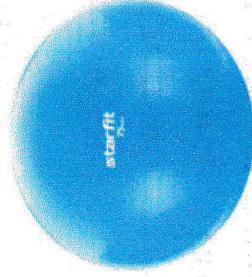
ГАНТЕЛИ

их применение направлено на развитие мышечной массы, укрепление суставов и общей работоспособности. С помощью гантелей можно тренировать практически все мышцы тела



ФИТБОЛ

используется в аэробике и представляет собой большой и упругий мяч. Занятия с фитболом направлены на укрепление мышц тела, улучшение осанки и гибкости, а также координации движений.



«СУЛТАНЧИКИ»

их применение в упражнениях радуют и привлекают глаз.



СКАКАЛКА

спортивный снаряд для тренировок. Занятия со скакалкой способствуют похудению, увеличению выносливости и улучшению координации движений.

