

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №104  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**«Использование фитнес-  
технологий и  
нетрадиционных  
атрибутов  
в спортивных досугах  
с дошкольниками 3-4  
лет»**

**Педагоги: Иванова Людмила  
Анатольевна  
Куликова Галина  
Юрьевна**

**МЫ УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ !!!**



**ДЕТСКИЙ  
ФИТНЕС-  
ЭТО ОРГАНИЗАЦИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ, ЗАЛОГ  
ВСЕСТОРОННЕГО  
РАЗВИТИЯ  
ПОЛНОЦЕННОЙ И  
ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ  
РЕБЁНКА**

# ЗНАЧЕНИЕ, ЗАДАЧИ ФИТНЕСА И НЕТРАДИЦИОННЫХ АТТРИБУТОВ:

- ✓ Повышение сопротивляемости организма
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
- ✓ Развитие и укрепление всех основных мышечных групп
- ✓ Улучшение физических качеств: координации движений, силы, выносливости, скорости
- ✓ Формирование основных двигательных умений и навыков
- ✓ Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой



**АЭРОБИКА** ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СИНТЕЗ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,  
РАЗНОВИДНОСТЕЙ БЕГА, СКАЧКОВ И ПОДСКОКОВ,  
ВЫПОЛНЕННЫХ ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.  
ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ- РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ,  
ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
КАРДИОСИСТЕМЫ.







**ФИТБОЛ-АЭРОБИКА**-ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ; РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (СИЛА, КООРДИНАЦИЯ, ГИБКОСТЬ); РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ЗАНЯТИЯХ, ДОСУГАХ, АКТИВНОМ ОТДЫХЕ, РАЗВЛЕЧЕНИЯХ, РАЗВЛЕЧЕНИЯХ И ДР.)





# ДОСУГ «МОЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ!» ВЕСЁЛЫЙ







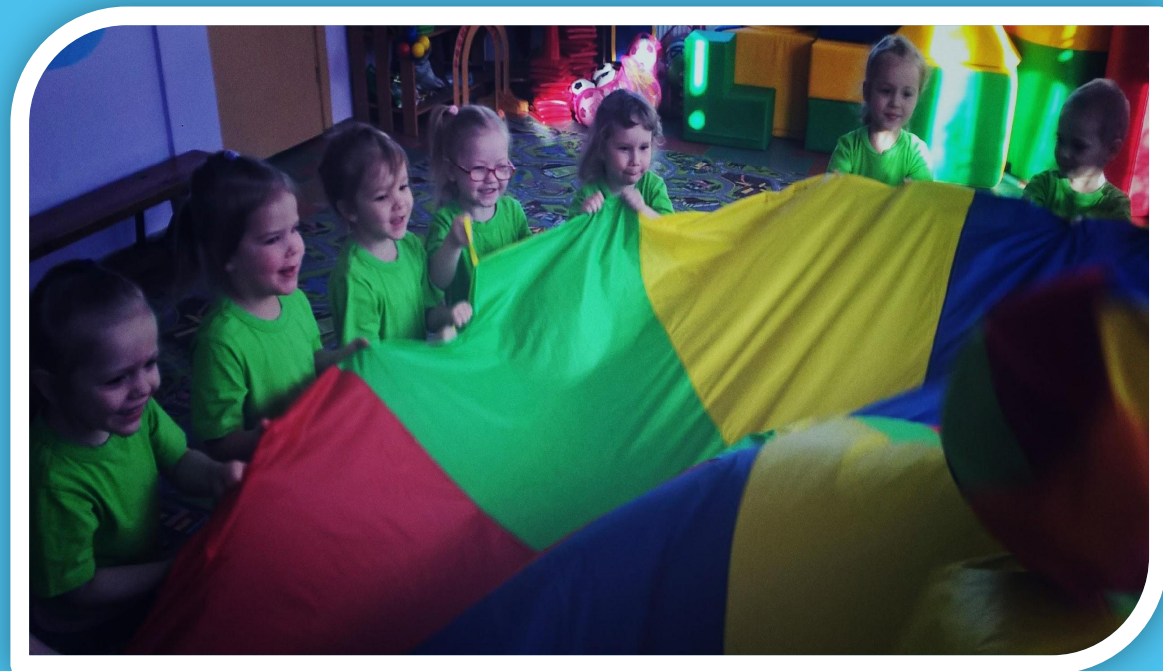


**ЧЕРЛИДИНГ**-ЭТО ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ С ПОМПОНАМИ, СОЧЕТАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ АЭРОБИКИ, ГИМНАСТИКИ, ХОРЕОГРАФИИ. ЧЕРЛИДИНГ РАЗВИВАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, УВЕЛИЧИВАЕТ ОБЪЁМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ФОРМИРУЕТ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ





# ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: «ПАРАШЮТ ЗДОРОВЬЯ»





# « БОЛЬШОЙ БОУЛИНГ »





# «РАДУЖНЫЕ МЯЧИКИ»





# ДОСУГ «Я БУДУ СИЛЬНЫМ, КАК МОЙ ПАПА!» (СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ)





# ДОСУГ « БОЛОТО ВИЖУ ВПЕРЕДИ, ЧЕРЕЗ НЕГО НАМ НАДО ПЕРЕЙТИ»

(УПРАЖНЕНИЯ НА  
ТИПЕ РАВНОВЕСИЯ)





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ АТТРИБУТЫ

ДОСУГ «ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ В ГОСТИ К НАМ  
ПРИШЛА!»

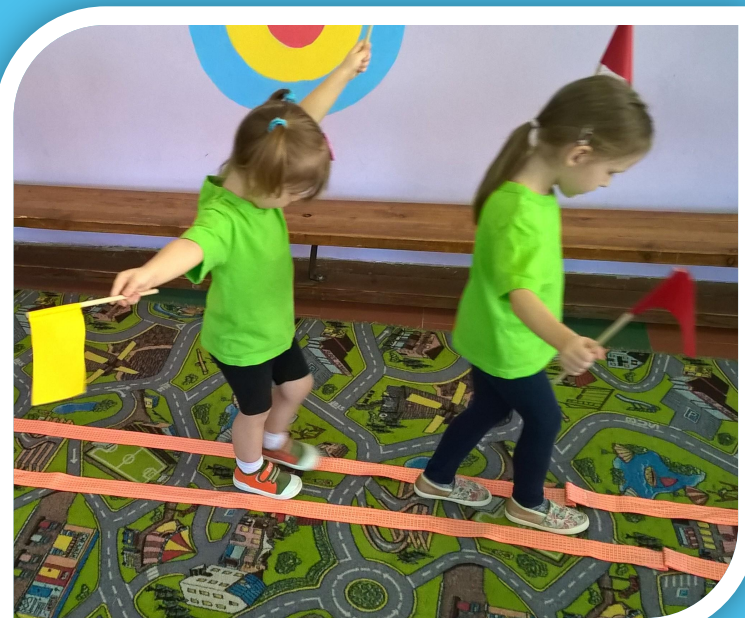




# ДОСУГ « У МАТРОСОВ НЕТ

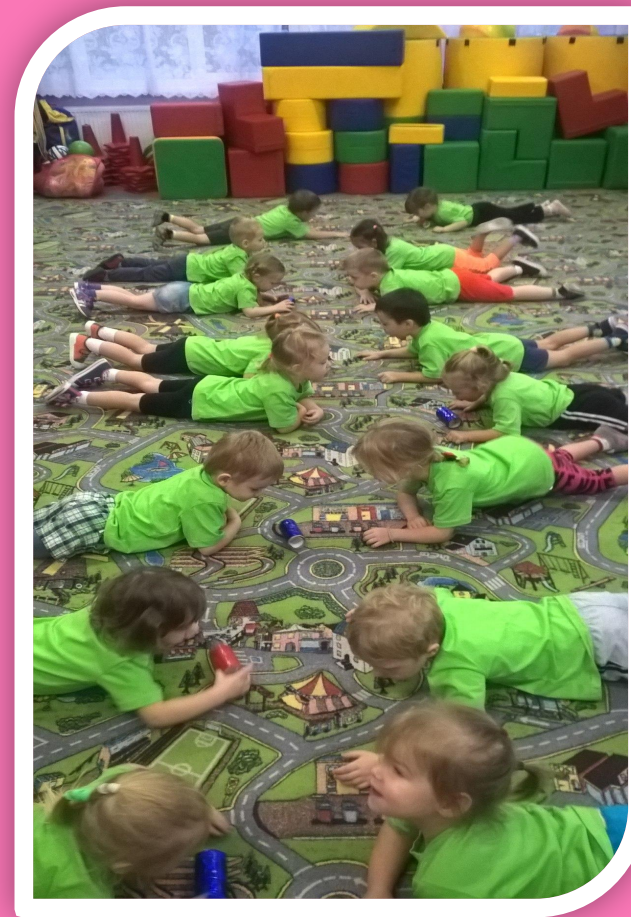
## ВОПРОСОВ!»

(ГОМОБИЛЬНЫЕ РЕМНИ)





# «ВЕСЁЛЫЕ РУЛОНЧИКИ» (ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА)





# ДОСУГ С РОДИТЕЛЯМИ

## «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»









# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! ГРУППА «КАПИТОШКА»





Автор презентации  
воспитатель первой квалификационной  
категории

Хрулёва Людмила Анатольевна  
ГБДОУ №104 Фрунзенского района  
г.Санкт-Петербурга