

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:

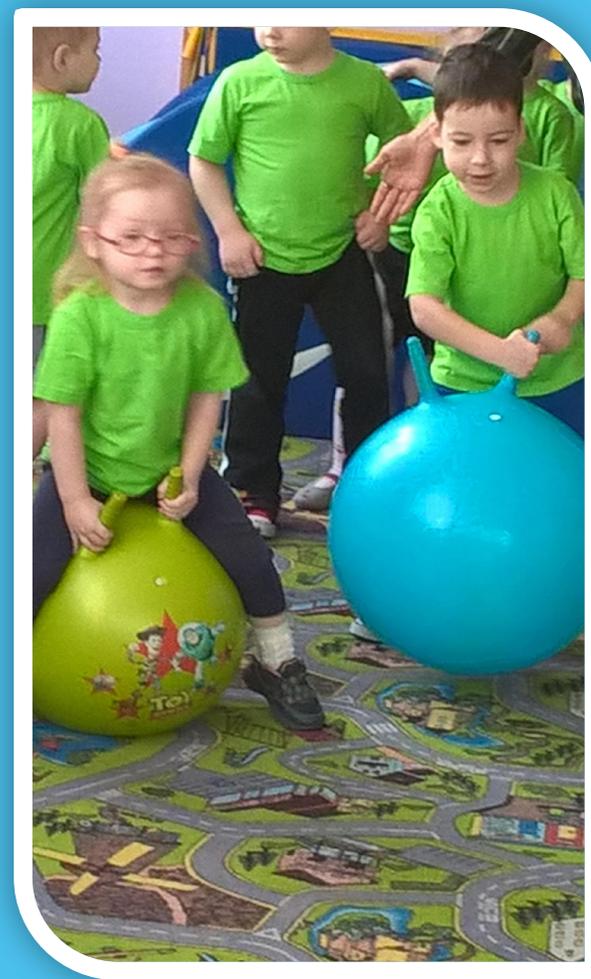
- ✓ Повышение сопротивляемости организма
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
- ✓ Развитие и укрепление всех основных мышечных групп
- ✓ Улучшение физических качеств: координации движений, силы, 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





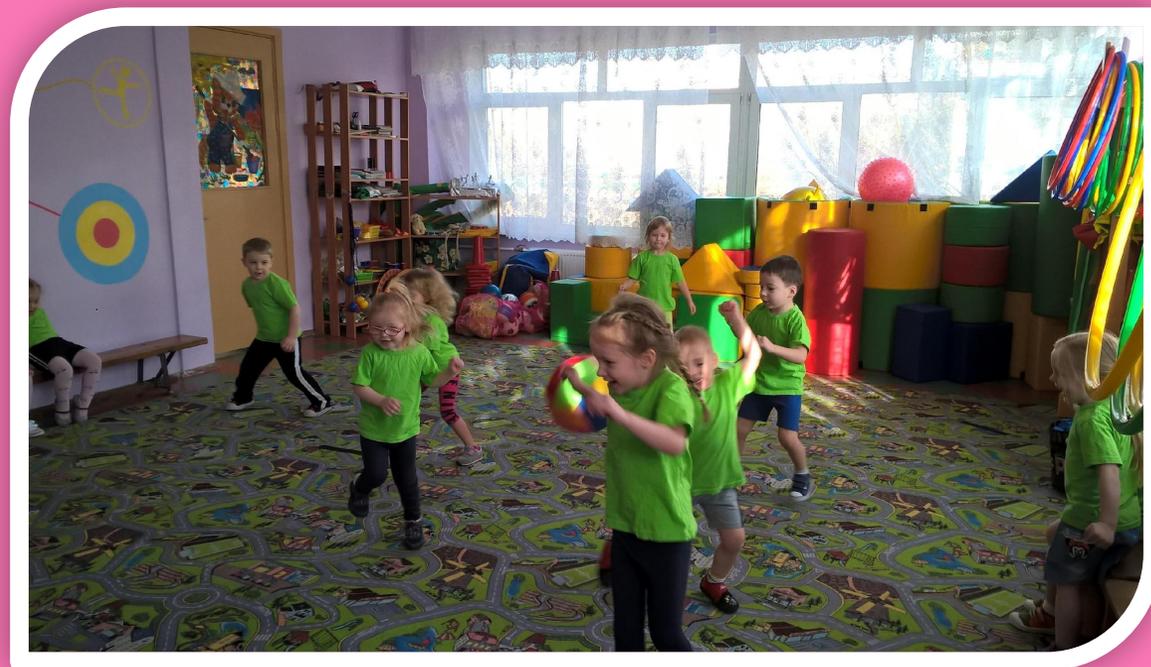
ЧЕРЛИДИНГ-ЭТО ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ С ПОМПОНАМИ, СОЧЕТАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ АЭРОБИКИ, ГИМНАСТИКИ, ХОРЕОГРАФИИ. ЧЕРЛИДИНГ РАЗВИВАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, УВЕЛИЧИВАЕТ ОБЪЁМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ФОРМИРУЕТ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ



ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: «ПАРАШЮТ ЗДОРОВЬЯ»



« БОЛЬШОЙ БОУЛИНГ »



«РАДУЖНЫЕ МЯЧИКИ»

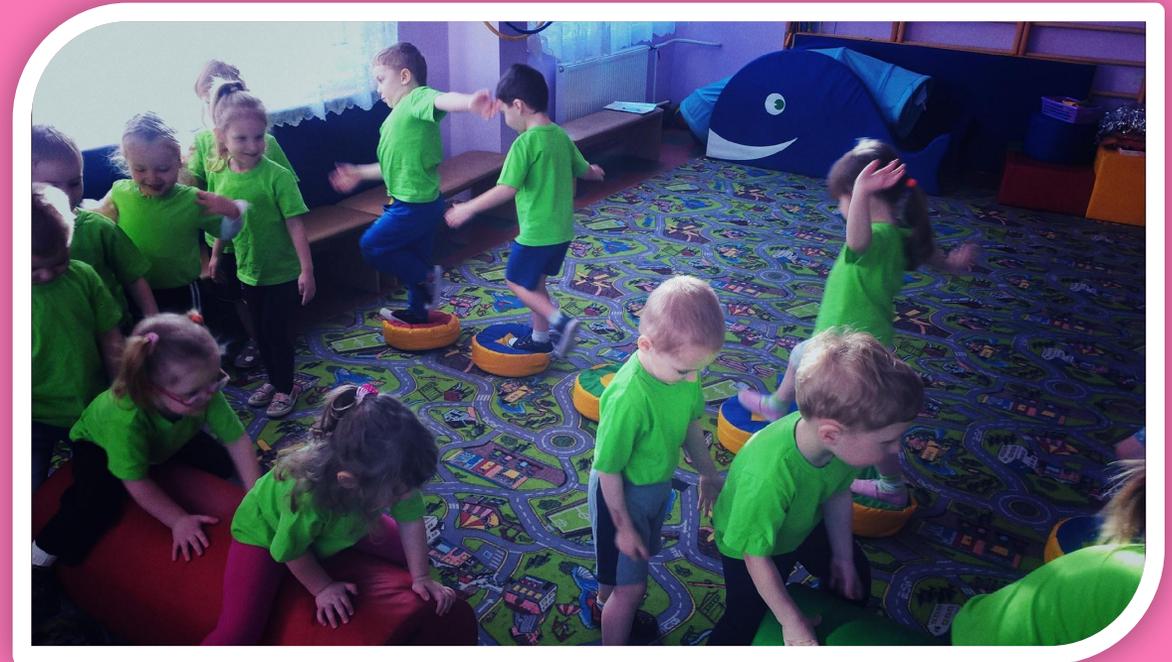


ДОСУГ «Я БУДУ СИЛЬНЫМ, КАК МОЙ ПАПА!» (СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ)



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

(УПРАЖНЕНИЯ НА
ТИПЕ РАВНОВЕСИЯ)



НЕТРАДИЦИОННЫЕ АТТРИБУТЫ

ДОСУГ «ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ В ГОСТИ К НАМ
ПРИШЛА!»



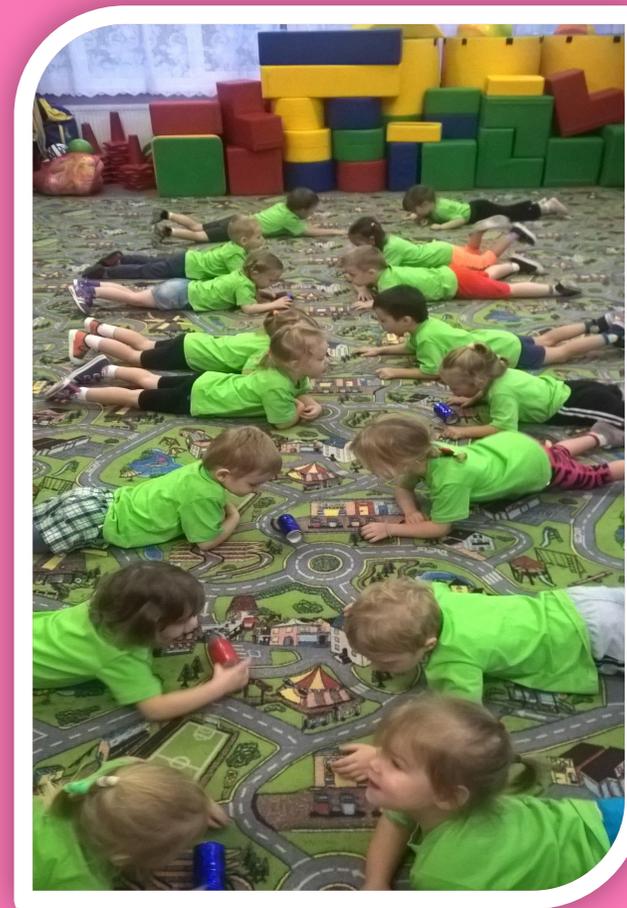
ДОСУГ « У МАТРОСОВ НЕТ

ВОПРОСОВ!»

(ГОМОБИЛЬНЫЕ РЕМНИ)

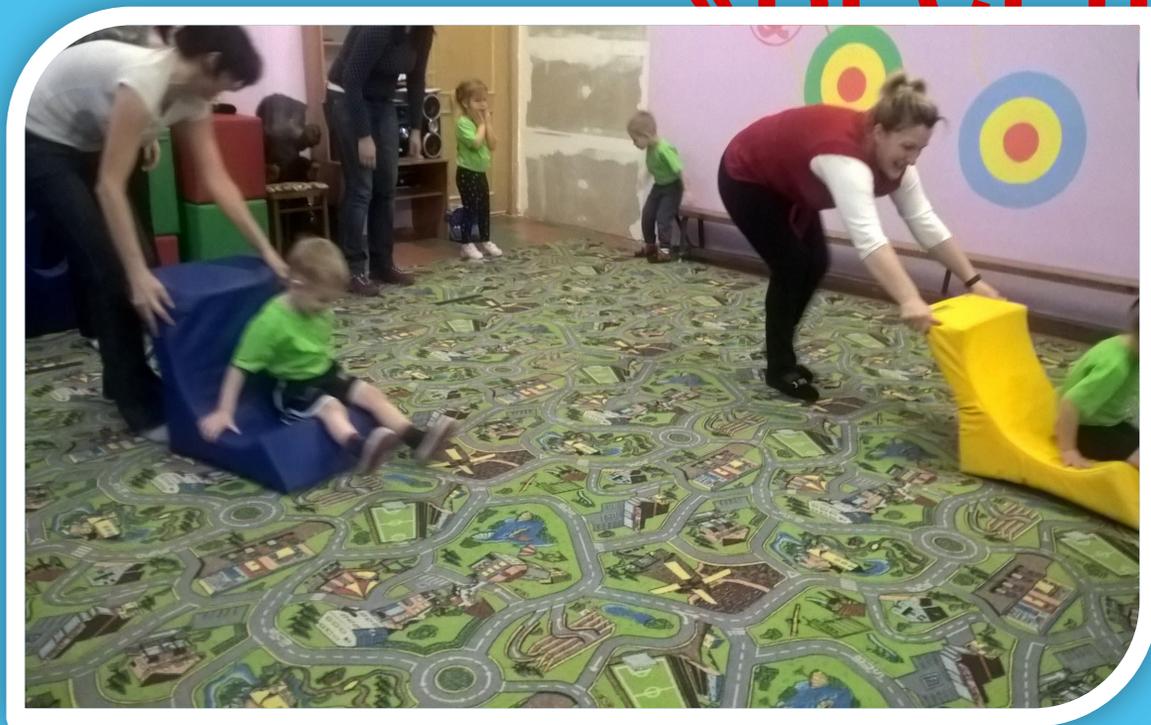


«ВЕСЁЛЫЕ РУЛОНЧИКИ» (ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА)



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