









ДЕТСКИЙ ФИТНЕС-КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ГБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №118» Г.
СЕВАСТОПОЛЯ
ПОЛТАВСКАЯ Н.И.

ФИТНЕС (АНГЛ. FIT-СООТВЕТСТВОВАТЬ, БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ).

В БОЛЕЕ ШИРОКОМ СМЫСЛЕ –ЭТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ДОСТИГАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

В ДОУ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ, КАК ПРЕКРАСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ПРОГРАММАМ. ТАКИ ОБРАЗОМ РЕШАЮТСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД, УЧИТЫВАЮТСЯ ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

ЗАДАЧИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА:

- ОПТИМИЗИРОВАТЬ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА(ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ);
- СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ(РАЗВИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ СИЛУ,ГИБКОСТЬ,ВЫНОСЛИВОСТЬ,СКОРОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ;
- РАЗВИВАТЬ ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:ВНИМАНИЕ,ПАМЯТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ,УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ;
- РАЗВИВАТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ,КРОВООБРАЩЕНИЯ,СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ И НЕРВНУЮ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА;
- СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ;
- ВОСПИТЫВАТЬ УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, РАСКРЕПОЩЕННОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО В ДВИЖЕНИИ;
- ПОВЫШАТЬ ИНТЕРЕС К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ



- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях, праздниках, соревнованиях;
- как физкультурные досуги;
- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста.

ТРЕНАЖЕРЫ



Тренажеры.

Занятия на тренажерах,
силовые упражнения с
резиновым жгутом,
гантелями,
эспандером.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА



Занятия на больших упругих мячах(d 45-50см).

Развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, формирует правильное дыхание, навык правильной осанки.

СТЕП-АЭРОБИКА



Аэробика с применением специальных невысоких платформ. Для дошкольников-(25*8*40см).

Занятия сопровождаются ритмичной музыкой.

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА



Различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью длительное время.

Система упражнений, включающих в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику.

Помогает развить двигательные навыки, координацию движений.

СТРЕТЧИНГ



Подвид фитнеса, который включает упражнения, способствующие растяжению мышц и связок, называют **стретчингом**.

Используют его в качестве отдельного направления и как дополнение к основному спортивному комплексу фитнеса или аэробики.

Стретчинг для начинающих может включать разные виды наклонов, которые выполняются из положения, сидя и стоя.

Улучшает настроение, применяется в релаксации.

ЧЕРЛИДИНГ



Черлидинг (от англ. вести и лидировать).

Это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

ПИЛАТЕС



Система упражнений для всех частей тела, развивающая гибкость и выносливость.

Занятия включают в себя **точные упражнения и специальное глубокое дыхание.**

ЦЕЛЬ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА-ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ СТРЕМЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НЕ ИНТЕНСИВНОЙ И УТОМИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ, А РАДОСТНОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, ОТВЕЧАЮЩЕЙ ЕГО ПРИРОДНЫМ СКЛОННОСТЯМ К РИТМУ, ДВИЖЕНИЮ И КРАСОТЕ.



ЧЕРЛИДИНГ

