



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

ПОЛТАВСКАЯ Н.И.

ФИТНЕС (АНГЛ. FIT-COOTBETCTBOBATЬ,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 45-50cм).

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

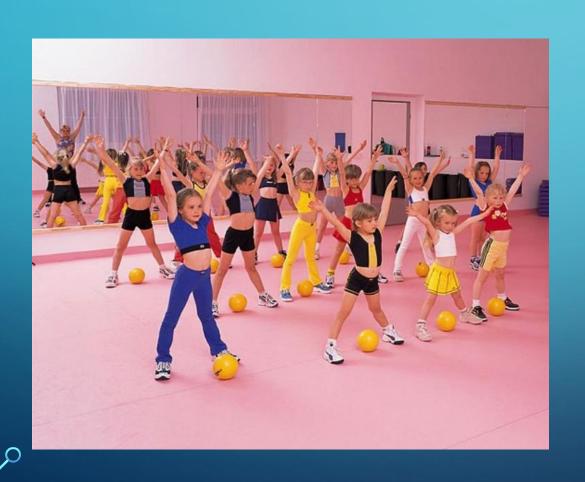
### СТЕП-АЭРОБИКА



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



