

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад № 52»

# Детский фитнес в системе физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ

Выполнила  
инструктор по физической культуре  
Стрелец Елена Владимировна



# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

- **Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

# Здоровьесберегающие технологии:

технологии сохранения и  
стимулирования здоровья

технологии обучения  
здоровому образу жизни

коррекционные  
технологии

## технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Подвижные и спортивные игры
- Физкультурная минутка
- Фитнес технологии
- Релаксация
- Технологии эстетической направленности
- Гимнастика: корригирующая, ортопедическая, пальчиковая, бодрящая (после сна), для глаз, дыхательная, артикуляционная

## технологии обучения здоровому образу жизни

- НОД по физическому развитию
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный массаж
- Коммуникативные игры
- Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия
- Утренняя гимнастика

## коррекционные технологии

- Арттерапия
- Технология музыкального воздействия.
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

# Детский фитнес

– это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.





# ***Области применения фитнес технологий:***

- как часть занятия;
- как утренняя гимнастика;
- как физкультурные развлечения;
- как полное занятие оздоровительно-тренирующего характера ;
- как показательные выступления;

# Фитбол-гимнастика





# *Степ – аэробика*



*«Степ – аэробика -  
аэробика с применением  
специальных невысоких  
платформ – степов»*

# Игровой стретчинг

Комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

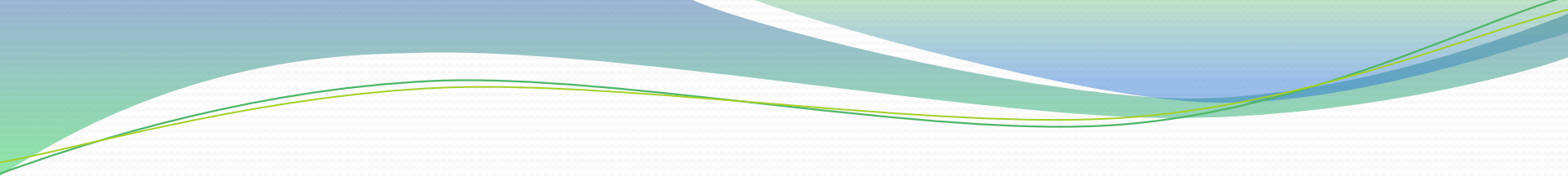




# *Классическая аэробика*

- это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.





***Приглашаем  
на  
мастер-класс!***