

**ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА И  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИК  
В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

*Из опыта работы воспитателя  
ГДОУ детский сад №16  
Дубровиной Терезы Александровны.*

## ***Причины актуальности проблемы поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка:***

- гармоничное развитие личности невозможно без физического воспитания, а именно в дошкольном возрасте необходимо формировать основы здорового образа жизни;***
- Изменения, происходящие в обществе: стремительное развитие технического прогресса, что влечет длительное пребывание детей в однообразной позе перед телевизором, компьютером и вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц;***
- пассивная позиция взрослых к спорту и физическим упражнениям из-за лени, загруженности на работе и дома и смещение внутрисемейных ценностей в современной жизни.***

***Направления фитнеса и различных видов гимнастик:  
фитбол-аэробика(танцы на мячах)***



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**



**САМОМАССАЖ**

***Цель:*** укрепление здоровья и профилактика заболеваний, привлечение родителей к сотрудничеству по приобщению детей к нормам здорового образа жизни.

***Задачи:***

***1. оздоровительные:***

- *формирование и закрепление навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия,*
- *укрепление и развитие силы различных групп мышц,*
- *развитие аэробной выносливости,*
- *развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата,*
- *увеличение гибкости и подвижности суставов,*
- *владение навыками релаксацию.*



## ***Задачи:***

### **2. образовательные:**

- ***формирование знаний, умений и навыков, необходимых в различных условиях жизни, обогащение двигательного опыта,***
- ***формирование двигательных навыков и развитие физических способностей,***
- ***содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.***



## ***Задачи:***

### **3. воспитательные:**

- ***формирование навыков выразительности, пластичности, танцевальных движений,***
- ***воспитание умений эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества движений***
- ***расширение кругозора в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями***







# *Совместная деятельность с детьми*

Учитывая требования к занятиям по фитбол-аэробике, на основании рекомендаций по методике обучения фитбол-аэробике для детей «Танцы на мячах» (Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина 2008) и танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е.Фирилева, Е. Г. Сайкина, 2000), я разработала систему ОРУ в парах для группы детей из 12 – 16 человек, что эффективно как при работе в группах компенсирующей направленности, так и при подгрупповом методе работы в группах общеразвивающей направленности.



**Подготовительный этап: создание предварительного представления об упражнении и положительной мотивации**



# *Совместная деятельность с детьми*



**Основной этап:**  
*углубленного разучивания  
упражнений характеризуется  
уточнением.*



# *Совместная деятельность с детьми*



**Основной этап:**  
*совершенствованием деталей  
техники его выполнения.*



# *Совместная деятельность с детьми*



**Заключительный этап:**  
**закрепления и**  
**совершенствования упражнения**  
**характеризуется образованием**  
**двигательного навыка,**  
**переходом его в умение высшего**  
**порядка.**





# *Совместная деятельность с детьми*



*1-ая младшая группа:  
формирование навыков  
самомассажа*



# *Совместная деятельность с родителями*



*Спортивный праздник к Дню Города  
с папой в роли ведущего*



# *Совместная деятельность с родителями*

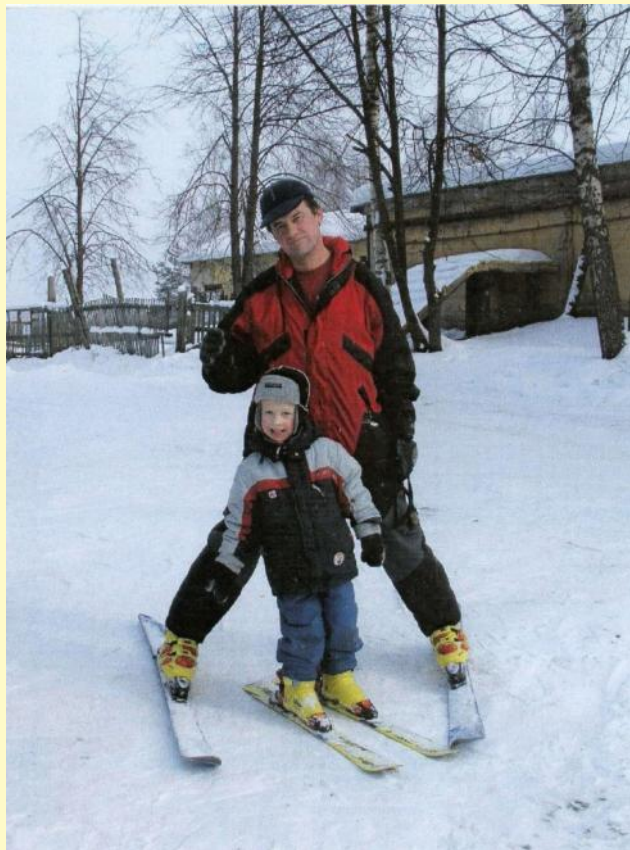


*Спортивный праздник  
К Дню Защитника Отечества*





## *Совместная деятельность с родителями*



*Фото-выставка  
«Папа и я – спортивные друзья»*

# Совместная деятельность с родителями



Выставка семейного рисунка  
«Спортивная семья»





# *Совместная деятельность с родителями*

*Совместное  
физкультурное  
занятие с  
детьми 1-ой  
младшей  
группы*



# *Совместная работа с родителями (индивидуальные консультации)*



## *Из книги отзывов:*

*«...Необычным оказалось участвовать в мероприятии вместе со своими детьми. На мой взгляд, это очень интересная практика. Мы с ребенком чувствовали себя одной командой. Занятие получилось веселым, увлекательным и непринужденным. Мы всегда с радостью будем принимать участие в подобных мероприятиях!»*

*«...От имени всех родителей благодарим за сказочное спортивное мероприятие, в котором принимали участие родители со своими детьми. Считаем, что такие мини-праздники ближе знакомят родителей между собой, позволяют детям лучше раскрыться и создают более домашнюю обстановку. Родителям самим так редко удается почувствовать себя детьми! Спасибо за внимание и заботу о наших детях!»*

