

«Фитнес для дошколят-практическое назначение использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих компонентов».



Подготовила:
воспитатель МКДОУ №89
г.Новосибирска Гофман Е.А.

2019г

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психического здоровья дошкольника, его социальную адаптацию и интеграцию



Детский фитнес

- Детский фитнес-это особые занятия,которые соединили в себя,некоторые элементы гимнастики,аэробики,хореографии.
- Занятия детским фитнесом развивают координацию,чувство ритма,гибкости,силовые качества.
- Детский фитнес можно считать синонимом здоровья и отличной физической формы детей.Тренировки на фитнесе снижают количество детских травм.
- Фитнес полезен и перспективен,он поможет получить то,что было упущено при занятиях физкультурой в детском саду.



Цель:

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, всестороннее развитие психофизических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.



В задачи детского

фитнеса входит:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

- «Зверобика»
- «Лого-аэробика»
- «Степ-аэробика»
- «Фитбол»
- «Детская йога»
- «Игровой стретчинг»



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Игровой стретчинг- это творческая деятельность,при которой дети живут в мире образов, не менее реальных,чем окружающая действительность.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий,упражнений.



Основные принципы игрового стретчинга

Наглядность. Показ физических упражнений.
образный рассказ, подражание, имитация известных
детям движений

Доступность. Обучение упражнениям, от простого к
сложному, от известного к неизвестному

Системность. Регулярность занятий, повышение
нагрузки, увеличение количество упражнений

СТЭП-АЭРОБИКА – ЭТО аэробные, циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления ребенка

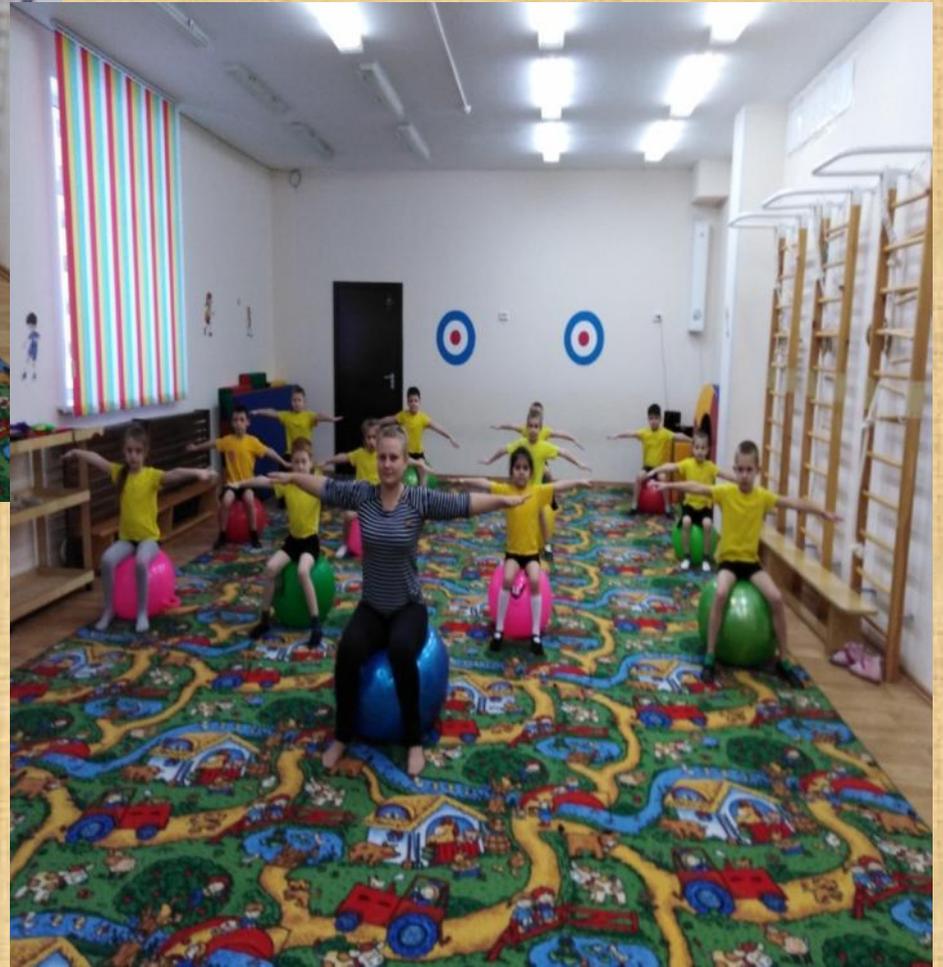


«ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА»

Фитбол в переводе
с английского
означает «мяч для
опоры»
используется в
оздоровительных
целях











Фитбол-гимнастика позволяет достичь следующих результатов:

- Гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
- Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- Оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;



Так чем же хорош фитнес для детей?

- Во - первых, в отличие от большого спорта,
- редко случаются травмы;
- Во - вторых, психика ребенка не травмируется,
- он не чувствует себя неудачником, если он не
- лучший
- В- третьих, это делается играми.

