

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
детский сад №39 комбинированного вида «Радуга»
муниципального района Белебеевский район г. Белебея
Республики Башкортостан

Родительский клуб «Семейный очаг»



**Фитнес
технологии в ДОУ**

Что такое фитнес?

Фитнес (англ. fit — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле - это оздоровительная методика, позволяющая достигать и поддерживать определённый уровень физической подготовленности.



Детский фитнес

Детский фитнес – это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.



Значение и задачи детского фитнеса

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Формирование правильной осанки.
- 3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.
- 4) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- 5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 6) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.



Виды детского фитнеса

- - занятия на тренажерах;
- - игровой стретчинг;
- - фитбол-гимнастика;
- - степ-аэробика;
- - черлидинг;
- - пилатес.



Звероробика – то же, что и аэробика, но носит так сказать более подражательный характер.

Лого-аэробика – это дисциплина, занимаясь которой малыш выполняет не только физические упражнения, но и произносит звуки и четверостишья.

Фитбол – гимнастические упражнения, выполняемые на больших разноцветных мячах.

Step by Step – основание навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, способствование развитию мелкой моторики пальцев.

Baby top – фитнес-занятия, позволяющие укреплять свод стопы.

Baby Games – игра в подвижные игры (эстафеты, конкурсы, соревнования).

Детская йога – комплекс упражнений для гармоничного и грамотного роста

Детский фитнес в бассейне. В этом виде детского фитнеса используются элементы аквааэробики.



Средняя группа №8

Занятия с использованием тренажоров



В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений.



Средняя группа №9

Черлидинг



В настоящее время в работу с детьми активно внедряется **черлидинг** – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.



Средняя группа №11

Фитбол-гимнастика



Одна из новых технологий физического воспитания – **фитбол-гимнастика**. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.



Средняя группа №12

Степ-аэробика



Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см).

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.



Старшая группа №10

Аквааэробика



Аквааэробика - это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность её в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую дыхательную и нервную системы ребенка.

Основу комплексов **аквааэробики** составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Для активизации движений в воде и обеспечения эмоционального подъема на занятиях аквааэробикой вносим нестандартное оборудование (султанчики, цветы и др.), элементы костюмов (шапочки "рыбок", "лягушек", нарукавники и др.)



Регулярные занятия фитнесом способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

Физические упражнения улучшают умственную активность и психологическую устойчивость. Ребенок становится более уравновешенным, учится в течение длительного времени (в зависимости от возраста) удерживать внимание на одном объекте или действии.



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!!!

