

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Н.В. Пушкина»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

На тему: «Использование фитнес-элементов на
физкультурных занятиях в ДОУ»

Выполнил инструктор по физической
культуре, инструктор в бассейне
Ефремова Руфина Ильсуровна



г. Москва, г. Троицк
2018г.

Актуальность.

Использование элементов детского фитнеса позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье.

Цель:

Внедрение фитнес-технологий в практику ДООУ в целях повышения функциональных резервов организма и двигательных возможностей старших дошкольников; сохранения и укрепления здоровья; обеспечения благоприятных условий для физического развития и реализации потенциальных возможностей дошкольников.

Задачи:

- Привлечение дошкольников к занятиям фитнесом
- Повышение двигательной активности
- Укрепление здоровья (содействовать правильному физическому развитию организма дошкольников)
- Повышение физической работоспособности
- Освоение основных двигательных умений
- Формирование потребности к физкультуре и повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.



Фитнес-технологии, используемые в работе с детьми в детском саду, включают в себя:

- фитбол-гимнастика
- степ-аэробика
- игровой стретчинг
- классическая аэробика
- аквааэробика



Фитбол-гимнастика.



Степ – аэробика



Стретчинг



Классическая (базовая) аэробика



Аквааэробика



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!!!

