

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 109

ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ!

Исполнитель:
Шешко Лариса Анатольевна,
инструктор по ФК МБДОУ д/с №109



ФИТНЕС - это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные умения и навыки.



ЗАДАЧИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

- ✓ Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- ✓ Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- ✓ Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- ✓ Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния;
- ✓ Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- ✓ Повышать интерес к физкультурным занятиям.



ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ

СТЕП-
АЭРОБИКА

ИГРОВОЙ
СТРЕТЧИНГ

СИЛОВАЯ
ГИМНАСТИКА



СТЕП - АЭРОБИКА

Степ - аэробика для детей - это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы - степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой).



Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- ✓ В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми дошкольного возраста, разной продолжительностью;
- ✓ Как часть занятия в виде ОРУ с предметами и без;
- ✓ В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ✓ В показательных выступлениях детей на праздниках;
- ✓ Как степ-развлечение, игра.



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Стретчинг - это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Дети изображают различных животных, персонажей и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений.



Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе НОД, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Этими упражнениями начинают заниматься с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста)



СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

Силовая гимнастика – это гимнастика , которая содержит в себе упражнения, дающие нагрузку на разные группы мышц.

Силовая гимнастика для детей носит имитационный характер, игровой. Упражнения выполняются с собственным весом и с отягощениями (мяч, гантели и др.)



Julie Funder

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

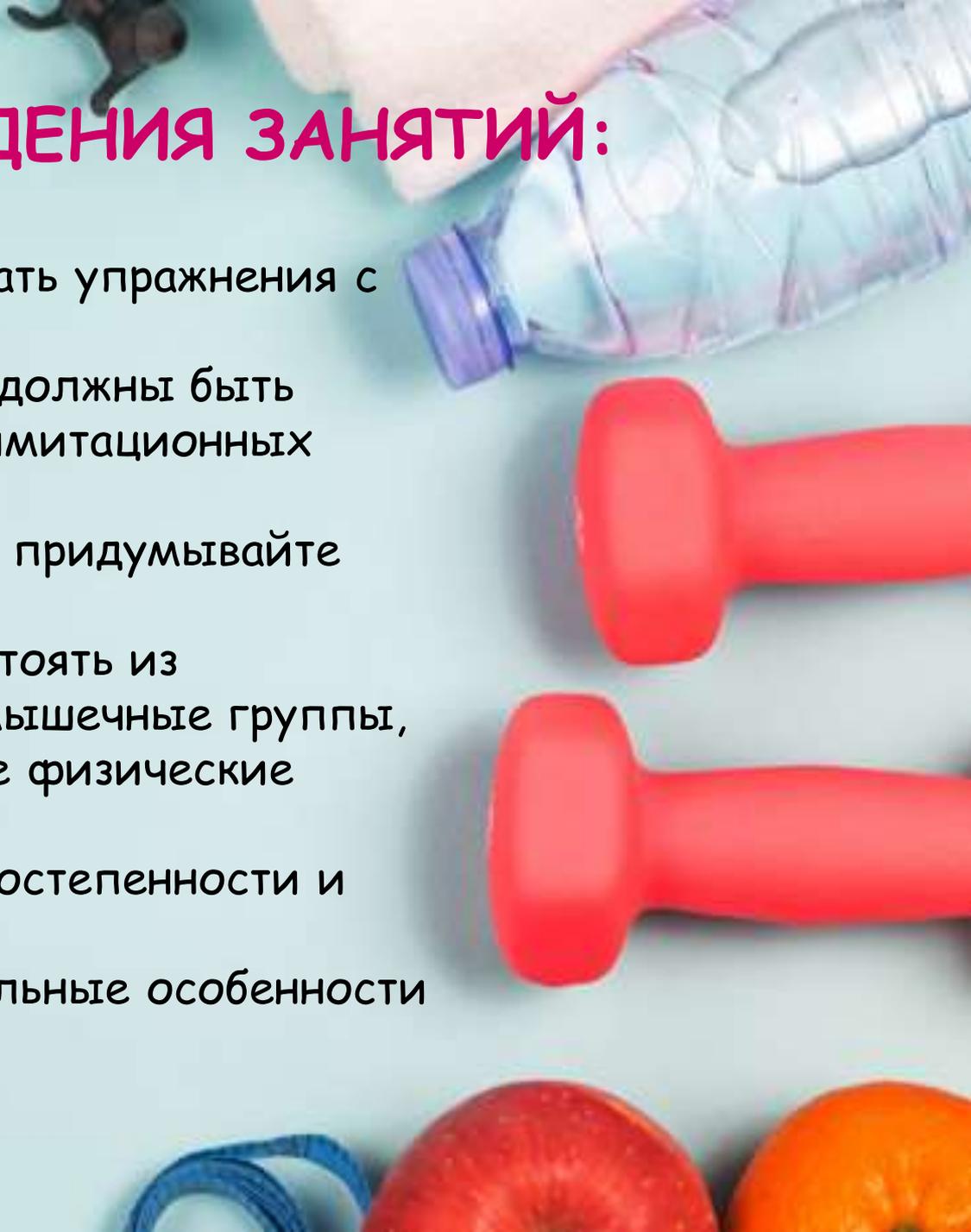
2. Силовые упражнения должны быть преподаны ребёнку в виде имитационных движений и игр.

3. Каждому упражнению придумывайте шутливое название.

4. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

5. Соблюдать правила постепенности и последовательности.

6. Учитывать индивидуальные особенности ребёнка.



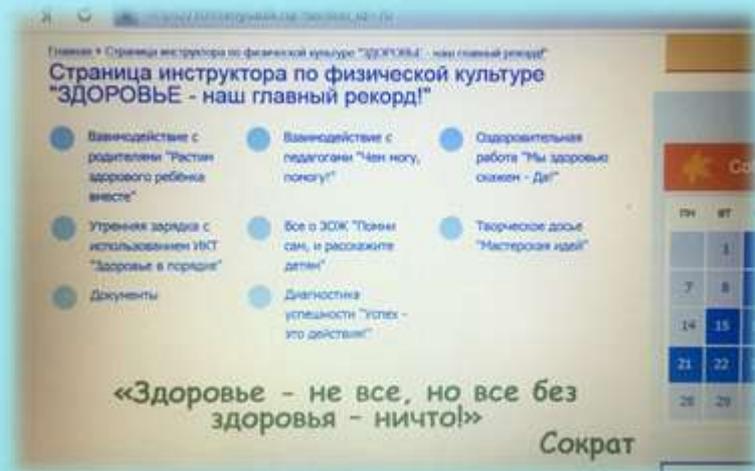
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ

- ✓ Сайт учреждения, раздел «ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»;
- ✓ ИКТ: картотека музыкального сопровождения, видеороликов, презентаций;
- ✓ Традиционные картотеки;
- ✓ Стенд здоровья (консультации, рекомендации);
- ✓ Мастер - класс, семинар - практикум;
- ✓ Фитнес - час



СОТРУДНИЧЕСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

- ✓ Сайт учреждения, раздел «ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»;
- ✓ Открытые НОД, показательные выступления на праздниках и мероприятиях учреждения;
- ✓ Проектная деятельность;
- ✓ Стенд здоровья (консультации, рекомендации);
- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Приглашение на мастер-класс в фитнес-клуб «ЭМАфитес».



Фитбол гимнастика

Фитбол гимнастика- это гимнастические упражнения, выполняемые на больших разноцветных мячах. Способствует развитию:

- двигательных умений и навыков,
- повышению уровня физической подготовленности,
- формированию правильной осанки





Парная гимнастика



Игры с фитболами



Детский кроссфит

Кроссфит для детей- одна из наиболее популярных методик, физического развития детей. Кроссфит состоит из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают гармонично развивать физические качества детей.



Работа с родителями



Работа с педагогами



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

