Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31»

Здоровьесберегающая технология «Детский фитнес»

Педагог: Чугунова Елена Анатольевна,
инструктор по физической культуре

г. Ярославль

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

Гиппократ

Что такое «детский фитнес»?

Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление и оздоровление организма ребенка.

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

Значение детского фитнеса

Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Укрепление опорно-двигательного аппарата.
Формирование правильной осанки

Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме

Улучшение физических способностей: силы, выносливости, скорости, ловкости, координации движений; жизненно важных двигательных умений и навыков

Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств

Задачи:

Укрепление здоровья:

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, и свода стопы;

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

Совершенствование психомоторных способностей детей :

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

-развивать общую и мелкую моторику

Задачи:

Развитие творческих и созидательных способностей детей:

-развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
-развивать умения эмоционального выражения в движениях

Детский фитнес проводится по следующим направлениям:

ОФП (общая физическая подготовка)

Корригирующие упражнения

Это профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Занятия подразумевают работу с соответствующим фитнес-оборудованием (фитбол)

Заключение:

Таким образом, регулярные занятия фитнесом это –

- прекрасная профилактика заболеваний, прежде всего, искривлений и нарушений осанки;
- предупреждение нарушений нервно-психической сферы (тревожность, переутомляемость и т.д.);
- формирование понимания дисциплины и организованности