

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №4 «Огонек»  
г. Сафоново

# Родительский клуб «Молодая семья»



**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

## 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

## 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

## 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

## 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.



**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!!!**

