

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 52»

Детский фитнес в системе физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ

Выполнила
инструктор по физической культуре
Стрелец Елена Владимировна



Здоровьесберегающие технологии

- **Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии:

```
graph TD; A[Здоровьесберегающие технологии:] --> B[технологии сохранения и стимулирования здоровья]; A --> C[технологии обучения здоровому образу жизни]; A --> D[коррекционные технологии];
```

технологии сохранения и
стимулирования здоровья

технологии обучения
здоровому образу жизни

коррекционные
технологии

технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Подвижные и спортивные игры
- Физкультурная минутка
- Фитнес технологии
- Релаксация
- Технологии эстетической направленности
- Гимнастика: корригирующая, ортопедическая, пальчиковая, бодрящая (после сна), для глаз, дыхательная, артикуляционная

технологии обучения здоровому образу жизни

- НОД по физическому развитию
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный массаж
- Коммуникативные игры
- Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия
- Утренняя гимнастика

коррекционные технологии

- Арттерапия
- Технология музыкального воздействия.
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

Детский фитнес

– это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.



Области применения фитнес технологий:

- как часть занятия;
- как утренняя гимнастика;
- как физкультурные развлечения;
- как полное занятие оздоровительно-тренирующего характера ;
- как показательные выступления;

Фитбол-гимнастика



Степ – аэробика



**«Степ – аэробика -
аэробика с применением
специальных невысоких
платформ – степов»**

Игровой стретчинг

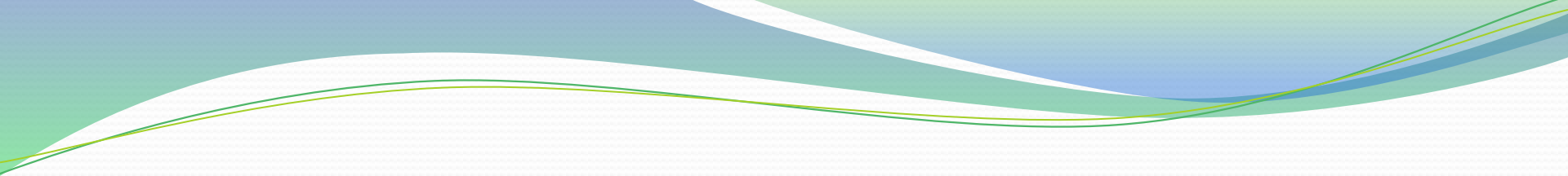
Комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.



Классическая аэробика

- это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.





***Приглашаем
на
мастер-класс!***