Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Подготовила: Зырянова Ольга Игоревна
инструктор по физической культуре ДОУ №95

Задачи:

- Изучить состояние проблемы в научно-методической литературе. Раскрыть понятие «Детский фитнес» в системе физкультурно-оздоровительной работы.
- Определить цели и задачи физического воспитания.
- Изучить особенности организации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении.
- Ознакомиться с основными формами организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении.
- Разработка и внедрение проекта «Детский фитнес» в систему физкультурно-оздоровительной работы.

Цель :

- повышение эффективности физкультурно - оздоровительной работы;
- сохранение и укрепление здоровья;
- профилактика различных заболеваний;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

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;

СИСТЕМА ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ ВКЛЮЧАЕТ :

- Гимнастику на фитбол мячах
- Классическую аэробику
- Игровой стретчинг
- Дыхательную гимнастику

Фитбол-гимнастика

ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

- оздоровительный эффект;
- многофункциональность использования фитбола;
- доступность фитбола для детей, имеющих различные проблемы со здоровьем;
- эффективность образовательной деятельности достигается положительным эмоциональным фоном при взаимодействие с фитболом .

Игровой стрейчинг:

Комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Танцевальная аэробика:

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

Дыхательная гимнастика

- это система упражнений, позволяющая раскрыть резервы легких, способствующая эффективному обогащению крови кислородом

- Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Спасибо за внимание!