

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОУ

Выполнила: инструктор по ф.к
Филиппова Е.А



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Игровой стретчинг

– оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Фитбол-гимнастика

Условия реализации программы:

- Индивидуальный подбор мячей *(по росту ребенка)* для занятий фитбол — гимнастикой.
- Соблюдение техники безопасности на занятиях.
- Постепенность в обучении приемами владения фитболами.
- Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам.
- Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения.
- Использование фитбола в комплексе с другим инвентарем.
- Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях.
- Сопровождение занятий музыкой.
- Организация обучения детей по этапам, по мере освоении упражнений.





новый вид аэробики – зумба – завоевывает все больше поклонников в разных странах мира. Занятия основаны на танцевальных, игровых и веселых движениях в воде. Движения под энергичную музыку становятся еще более эффективными, так как вода создает дополнительную нагрузку на мышцы ребенка. ЭТО ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РИТМИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПОД МУЗЫКУ В ВОДЕ.





Преимущества пилатесс:

- формирует правильный опорно-двигательный аппарат;
- развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость;
- улучшает контроль над телом;
- корректирует осанку;
- улучшает работу внутренних органов;
- усиливает обменные процессы в организме;
- фокусируется на правильном дыхании; помогает в расслаблении и снятии напряжения.



Принципы пилатесс

- Концентрация
- Центрирование
- Дыхание
- Контроль
- Точность
- Плавность
- Изоляция
- Координация



Занятия дошкольников детской йогой способствуют:

- оптимизации мышления, развитию внимания и концентрации, пробуждению творческого потенциала;
- учат адекватно взаимодействовать с окружающим миром;
- тонизируют и растягивают мышцы, способствуют развитию гибкости, гармоничному формированию растущего организм;
- благотворно влияют на нервную и эндокринную систему;
- учат быть внимательными к своему физическому телу, настроению, общему состоянию, готовят к взрослению;
- укрепляют позвоночник, формируют осанку;
- улучшают концентрацию внимания, восстанавливают эмоциональное равновесие, учат с детства принимать себя целостной, гармоничной уникальной личностью;
- развить у малышей внимательное и уважительное отношение к своему телу, состоянию здоровья и эмоциональному настроению, а также поддержать самооценку и, конечно же, укрепить здоровье.

Тренирует 90% мышц
всего тела

Увеличивает количество
эндорфинов в крови
(гормонов счастья) в 5 раз

Улучшает работу сердца и
кровеносных сосудов

Укрепляет
плечевые и грудные
мышцы

Укрепляет
мышцы живота

Держит мышцы
бедер в тонусе

Снижает нагрузку
на колени и суставы

Поднимает настроение

Снимает стресс

Повышает
иммунитет

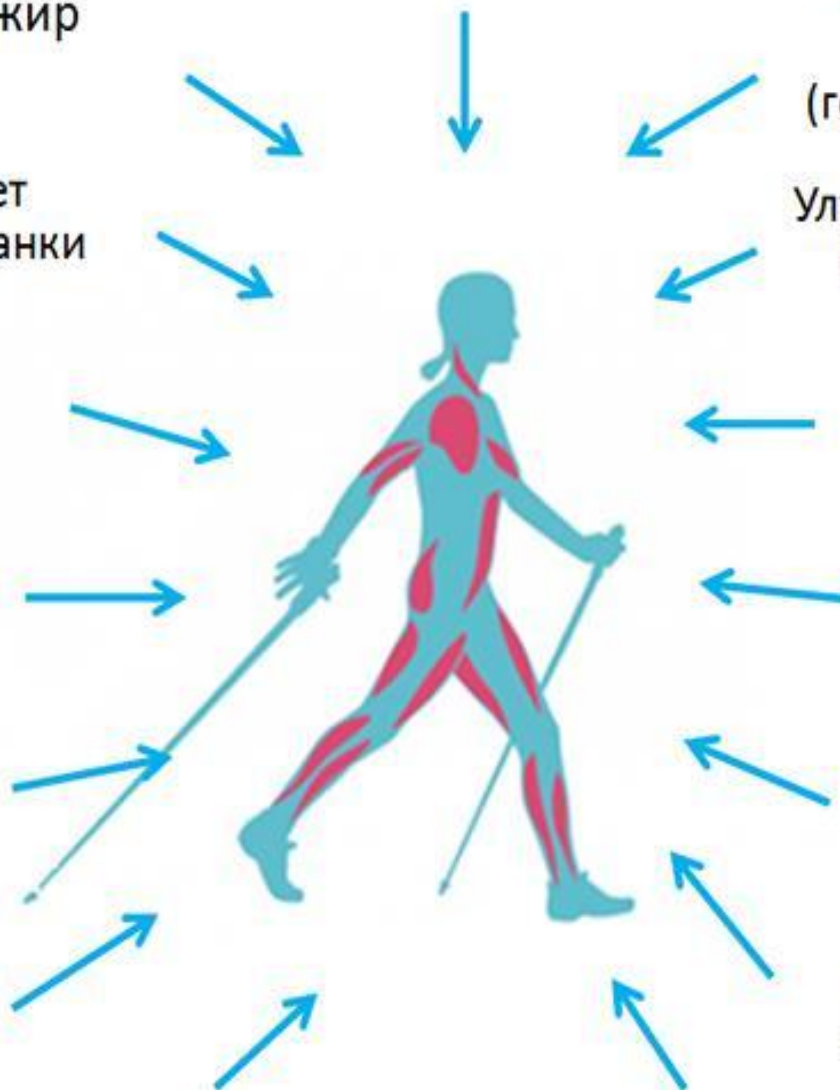
Эффективно
тренирует ноги

Держит мышцы
ягодиц в тонусе

Укрепляет
мышцы спины

Способствует
улучшению осанки

Сжигает жир



Основные задачи использования северной ходьбы для дошкольников:

- 1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- 2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- 3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
- 5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Вывод

Таким образом, комплексное систематическое оздоровление детей, повышения знаний родителей и детей в области сохранения и сбережения здоровья, здорового образа жизни, их систематическое валеологическое просвещение способствуют повышению уровня физического здоровья в целом.

Каждая из рассмотренных программ превращает оздоровительный процесс в увлекательную игру.



Спасибо
за
внимание!