

МБДОУ №76 «Алые паруса»

Детский фитнес

Подготовила инструктор по физической культуре, высшей
квалификационной категории
Галиева Г.И.

A decorative graphic featuring a stylized black figure in a dynamic pose, possibly a gymnast or dancer, set against a background of large, overlapping, colorful swirling bands in shades of yellow, orange, red, and blue. The figure is positioned in the lower-left quadrant, and the bands curve around it, creating a sense of movement and energy.

Выступление на
педагогическом совете №2

Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы.

Детский фитнес — это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, хореографию, плавание и другие виды физической активности.



Отличие от физкультурных занятий и спортивных секций

- На детском фитнесе нет чрезмерного физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях.
- Не существует специального отбора.
- Дети находятся в равных условиях, отсутствует соперничество и все могут проявить свой потенциал на занятиях.
- Можно выбрать программу, которая подойдет именно вашей группе.
- Начинать занятия детским фитнесом можно всем здоровым дошкольникам с 3 лет.
- Фиксированная и небольшая продолжительность занятий от 20 до 30 минут.

Преимущества

- Методика детского фитнеса основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку в группе;
- В детском фитнесе занятия проводятся в игровой форме, что способствует не только физическому развитию ребенка, но и учит его общаться со сверстниками;
- Дополнительное, умеренное увеличение двигательной активности ребенка;
- Упражнения детского фитнеса развивают в ребенке подвижность, гибкость и координацию.
- Занятия – это всегда интеграция разных видов деятельности.

Направления детского фитнеса

Ритмическая гимнастика.

Движения выполняются под музыкальное сопровождение.
Дети учатся их исполнять в такт музыки.



Логоритмика.

- Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.



Фитбол-гимнастика.

Подобранные преподавателем движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.



Стэп-аэробика.

Упражнения делают под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений.



Игровой стретчинг.

В форме игры педагогом даются упражнения на растяжку разных мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.



Роль музыкального сопровождения

Музыкальное сопровождение – это методический способ, который ускоряет формирование и обогащение навыков и вызывает адекватную двигательную реакцию. Та или иная музыкальная композиция имеет определенные компоненты музыкальной выразительности.



Особенности программы

- Программа всегда направлена на развитие физических качеств, приучение детей младшего и старшего дошкольного возраста к спорту, профилактику и укрепление здоровья.
- В программу входят: подвижные игры и упражнения на развитие психических процессов (восприятия, внимания, воображения, памяти), эмоционально-волевой сферы (дисциплины и коммуникации) и развитие речи.

Задачи занятий

- Развитие мелкой и общей моторики;
- Профилактика плоскостопия, развитие ловкости, координации и ориентировки в пространстве;
- Развитие слухового и зрительного восприятия; внимания, воображения, речи, памяти;
- Воспитание способности играть в коллективе;
- Воспитание интереса к спорту, приобщение к здоровому образу жизни

Доступность

- Применяемые программы фитнеса должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать возрастным особенностям.
- Проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма и является обязательным требованием.

Взаимосвязь психического и физического состояния

- Целостность личности проявляется во взаимосвязи психического (сфера эмоций, чувств и мышления) и физического состояния организма.
- Занятия должны проходить на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с применением профилактических приемов релаксации, концентрации внимания.





Спасибо за внимание!