Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 «Ромашка» муниципального образования Абинский район

Методическое объединение инструкторов по физической культуре

тема: *«Элементы фитнеса как средство оздоровления детей дошкольного возраста»*

Автор:

инструктор по физической культуре

Герасименко Ирина Алексеевна

«Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.»

М.Я. Студеникин

Древнегреческие мудрецы говорили:

«Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым -бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Литература

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
Е.В. Сулим
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
Физкультурные занятия для детей 3–5 лет
соответствует ФГОС ДО
ozon.ru

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
Е.В. Сулим
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
Физкультурные занятия для детей 5–7 лет
в соответствии с ФГОС ДО

соответствует ФГОС ДО
Е.В. Сулим
Занятия физкультурой
Игровой стретчинг для дошкольников
Творческий Центр

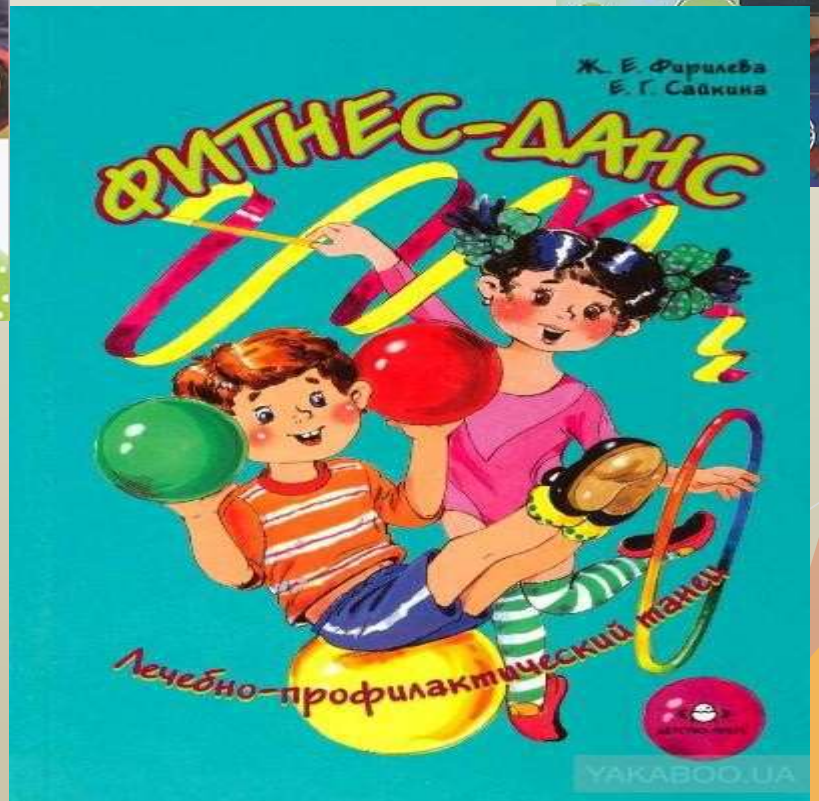
РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
В.Н. Зимонина
РАСТУ ЗДОРОВЫМ
Программно-методическое пособие для детского сада
Часть 2

М.Ю. Картушина
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
В.Н. Зимонина
РАСТУ ЗДОРОВЫМ
Программно-методическое пособие для детского сада
Часть 1

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ
ISSN 2220-1467
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
№8/2014
сфера
Образовательная деятельность на физкультурных занятиях зимой
Интегрированное занятие «Мы за здоровый образ жизни»
Утренняя гимнастика «Прогулка по городу»
Занимаемся ритмической гимнастикой
Занятие «Олимпийские игры: прошлое
НА ФИЗКУЛЬТУРУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
Т.Е. Харченко
СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ
В ДЕТСКОМ САДУ


Ж. Е. Фирилева
Е. Г. Сайкина
ФИТНЕС-ДАНС
Лечебно-профилактический танец
YAKABOO.UA

Задачи детского фитнеса:

- оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) укрепить общее физическое состояние;
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- повышать интерес к двигательной деятельности.

Фитнес-технологии, используемые в нашем ДОО :

- музыкальное сопровождение двигательной деятельности;
- аэробика (зверобика; лого – аэробика, ритмическая гимнастика, степ – аэробика, фитбол - гимнастика);
- черлидинг;
- baby games;
- игровой стретчинг.

Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика)-

это разновидность гимнастики оздоровительной, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку почти без перерыва, пауз и остановок для объяснения упражнений.

«Воздушная кукуруза»

«Разноцветная игра»

«Аэробика для Бобика»

«Маленькие звездочки»

«Помогатор»

«Светлячок»

Зверобика – *это аэробика подражательного характера*

«Зоопарк»

«Заячья зарядка»

«Веселые медвежата»

Степ-аэробика – *это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе.*

Фитбол-гимнастика

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый для оздоровительных целей.

Использование фитбола

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации.

Черлидинг - ***зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы гимнастики, хореографии и танцевального шоу.***

baby games-

это подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

«Самые меткие»

«Кто быстрей»

«Веселые катания»

«Зоологические забеги»

«Космические старты»

Подвижные игры с мячом

Стретчинг- *оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на естественных растяжках мышц.*

В основу стретчинга входит:

- ***медленное и плавное выполнение упражнений;***
- ***расслабление мышц;***
- ***«Правило ровной спины»;***
- ***спокойное дыхание;***
- ***регулярное выполнение упражнений.***

«Коробочка»

«Колесо»

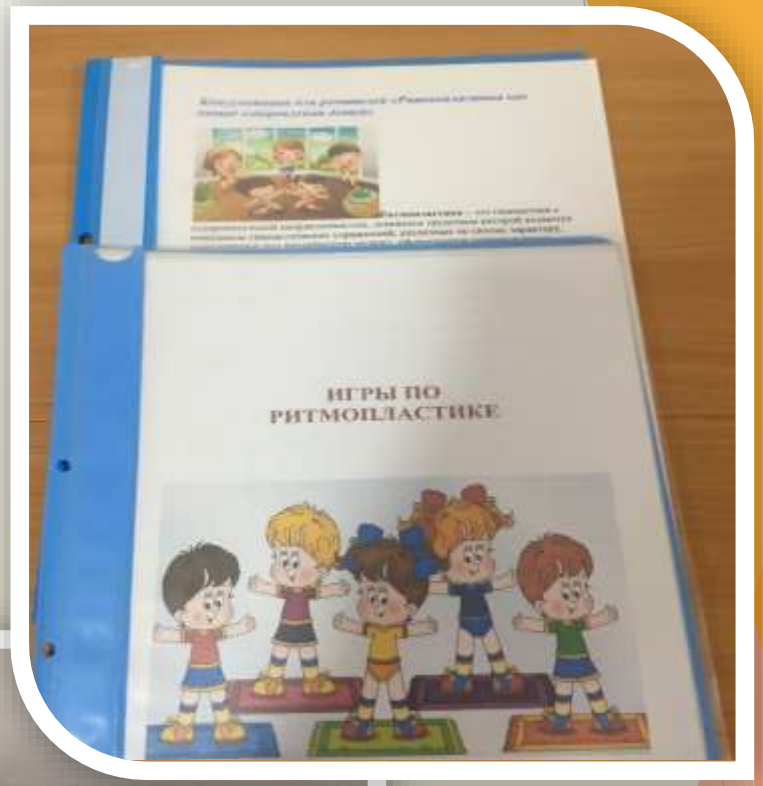
«Качалочка»

«Ёлочка»

«Паучок»

«Карусель»

Работа с родителями



«Развиваемся с детьми в процессе ритмической гимнастики»

Работа с родителями

Мастер – класс «Фитнес для педагогов»

Деловая игра «Знатоки здорового образа жизни»

- Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей
- Детский фитнес – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!