

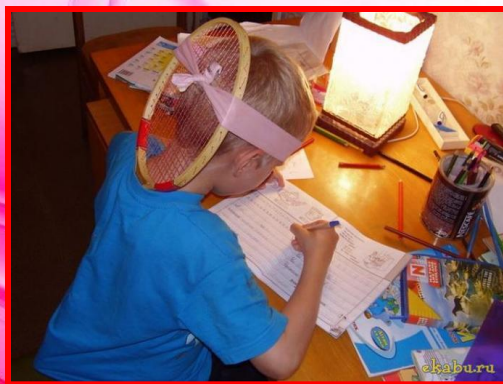
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7

Детский фитнес в ДОУ



*Моружева Марина
Владимировна
воспитатель*

Двигательный дефицит





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

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Что такое фитбол – гимнастика?

**Одна из нетрадиционных
форм работы с детьми
и область эффективного,
продуктивного развития
двигательных качеств,
укрепления и
оздоровления всего
организма**



Цель:

- *удовлетворение естественной биологической потребности в движении,*
- *достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития*



Задачи:

Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол – гимнастики.

Развивать двигательную сферу ребёнка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.

*В целом, занятия на фитболе
мячах укрепляют мышцы
спины и брюшного пресса,
создают хороший
мышечный корсет,
развивают координацию и
чувство равновесия, но
главное – формируют,
сложно и длительно
вырабатываемый в
обычных условиях, навык
правильной осанки*



**Увеличение
гибкости и
подвижности
суставов**

**Укрепление
мышц рук и
плечевого
пояса**

**Укрепление
мышц спины и
таза**

**Формирование
осанки**

**Укрепление
мышц ног и
свода стопы**

**Укрепление
мышц
брюшного
пресса**

**Для развития
функции
равновесия**

**Совершенство
вание
координации
движений**

**Профилактика
развития
плоскостопия**



Этапы обучения

Фитбол-гимнастика

1 этап

Цель:

- * освоение мяча как оборудования
- * обучение правильной посадке на мяче

2 этап

Цель:

- * научить детей основным исходным положениям
- * тренировка основных мышечных групп

3 этап

(зависит от уровня освоения 2 этапа)

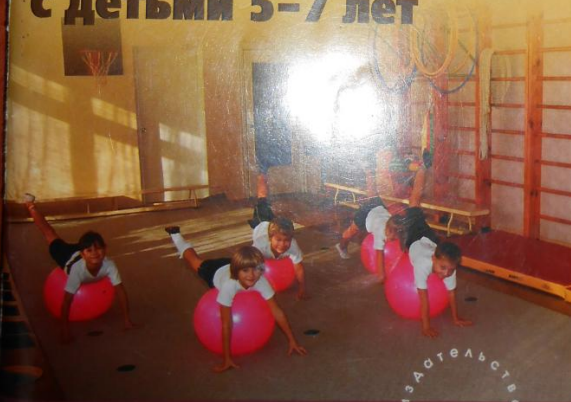
Цель:

- * научить основным динамическим движениям с мячом

РАСТЁМ ЗДОРОВЫМИ

О.Н. Рыбкина
Л.Д. Морозова

ФИТНЕС В ДЕТСКОМ САДУ: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АРКТИ

1 Занятие «Ритмика» предметами Задачи: тренировать детей в освоении элементов движений в соответствии с ритмическими схемами.			
5 Занятие «Фитбол – гимнастика» Задачи: приобрести к основному отделу посредством занятий фитнесом, тренировать в освоении элементов движений современных фитнес-направлений (аэробика, фитнес-гимнастика, гимнастика для шеи); совершенствовать координацию движений, выносливость, гибкость. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь и оборудование: гимнастические маты (4 шт.); фитболы; мячи (20 шт.); мячик модуль (20 шт.); магнитофон.			
8 Занятие «Скалочная акробатика 1» Задачи: обучить основным элементам акробатики; тренировать, развивать координацию движений, выносливость, гибкость. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь и оборудование: гимнастические маты (10-15 шт.); парашют; мячик модуль.			
9 Занятие «Скалочная акробатика-2» Задачи: приобрести в игровую форму основные элементы акробатики; тренировать в освоении элементов движений современных фитнес-направлений (аэробика, скалочная акробатика), воспитывать коллективизм, взаимопомощь посредством игровых упражнений. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь и оборудование: гимнастические маты (4 шт.); мячик модуль (10-15 шт.); парашют; магнитофон.			
6 Занятие «Фитбол-аэробика» Задачи: приобрести в игровую форму основные элементы акробатики; тренировать в освоении элементов движений современных фитнес-направлений (аэробика, фитнес-гимнастика, гимнастика для шеи); совершенствовать координацию движений, выносливость, гибкость. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь и оборудование: гимнастические маты (10-15 шт.); парашют; мячик модуль.			
7 Учебно-тренировочные комплексы Задачи: приобрести основные элементы акробатики; тренировать в освоении элементов движений современных фитнес-направлений (аэробика, скалочная акробатика), воспитывать коллективизм, взаимопомощь посредством игровых упражнений. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь и оборудование: гимнастические маты (10-15 шт.); парашют; мячик модуль.			

Подготавливающие упражнения



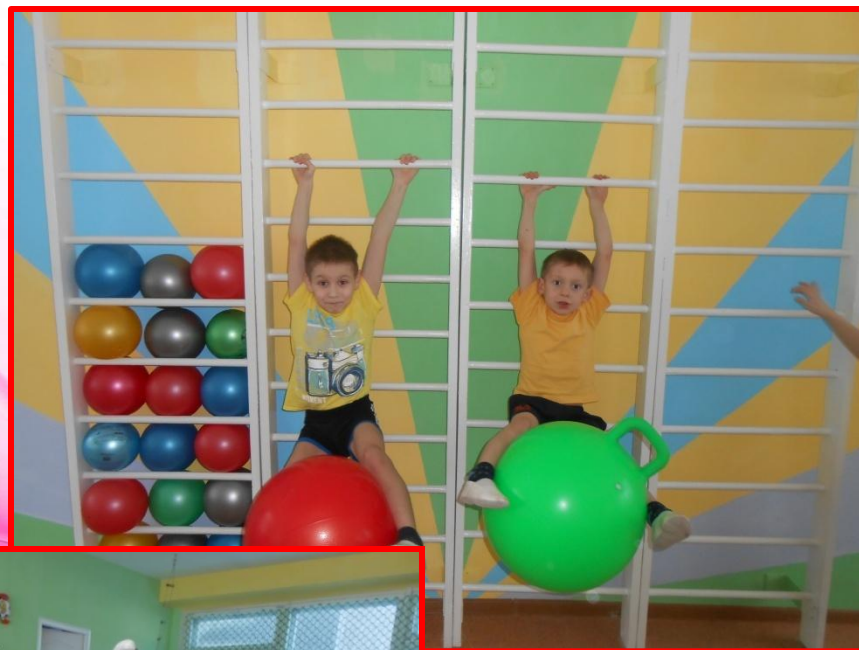
Упражнения с мячом



Укрепление мышц живота задней поверхности бедра и ягодиц



Укрепление мышц спины



Улучшение гибкости



подвижности суставов

Развитие чувства равновесия



***«...Физическое воспитание – это то,
что обеспечивает здоровье и доставляет
радость»***

Крэттен



Спасибо за внимание!

