

Современные фитнес-технологии в ДОУ. «Детский фитнес».

Подготовила : инструктор
по физ. культуре
Привалова В.А.

Санкт-Петербург, 2023г.



Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря.

Цель: : повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции,
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, формировать умение согласовывать движения с музыкой.



Звероаэробика – аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.

Повеселитесь вместе с крохой, подражая разным животным. Покажи малышу позу, имитирующую, например, суслика, лошадку или лягушку, и ему тут же захочется эту позу повторить. А еще упражнение можно озвучить смешными "и - го - го!" и "ква-ква!"

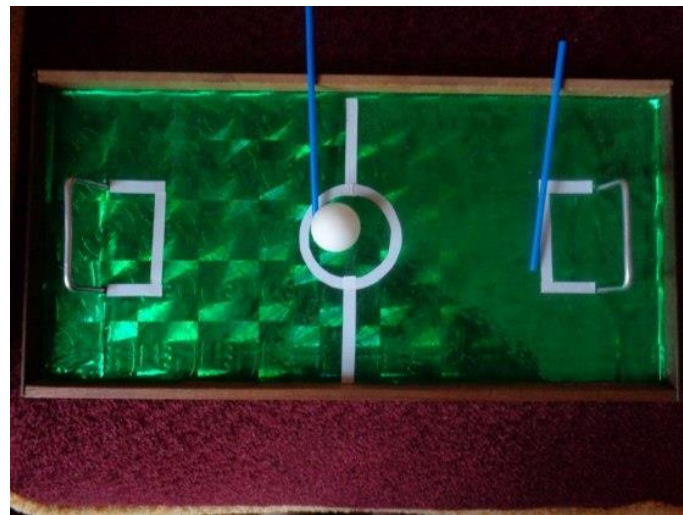


Лого-аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка. – это хороший способ превратить малыша-молчуна в тараторку, хороший потому, что мягко включает и тренирует все речевые центры. Представьте себе обычную гимнастику с потягиваниями и прыжками, чтение стихов вслух и дыхательные упражнения и когда все это делается под музыку и одновременно – это и будет логопедической ритмикой. Тренировка полезна и для детей с задержкой развития речи или заиканием, и для общего развития любого ребенка. Основной принцип, на котором базируется логопедическая ритмика, - координация между произношением и моторикой.



Упражнения для развития дыхания

Эти упражнения помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу и постепенности. Их можно сочетать с движениями рук (вверх - вниз, вверх - в стороны, вверх - на пояс, вверх - на голову), корпуса (вправо - влево, наклоны вперед, круговые вращения), головы (к плечу, на грудь, круговые повороты).



Речевые упражнения без музыки

Такие упражнения хороши для физкультминуток. Помните, что лучше выбирать такие стихотворения, где строчки средней длины, когда в них много глаголов и когда в стихах есть герой, чтобы у ребенка сразу появлялась связь между текстом и движением.



Step by step – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.



Упражнения с фитболом – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно – двигательный аппарат.



Baby games – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.



Капоэйра – разновидность боевого искусства, включающая необычную технику движения ног, развивает координацию движения



Элементы детской йоги

Йога-игры для детей — увлекательный творческий подход, который принесет пользу в развитии детского организма. В йоге для малышей есть веселые позы, упражнения на растяжку, концентрацию внимания. Все это незаметно для самого ребенка повышает его силу, выносливость, координацию и способность ощущать и контролировать свое тело.



Чем отличается детский фитнес от физкультуры

Во-первых, перед детским фитнесом и физкультурой стоят разные задачи. Учитель физкультуры мечтает о спортивных достижениях своих подопечных, поэтому воспитывают из детей хороших спортсменов. Конечно, никто не уменьшает значения спорта. Однако не у каждого ребенка есть спортивный азарт и соперничество, поэтому многие дети теряют интерес к тренировкам и они стараются всячески от них отлынивать. А если не получается избежать уроков не любимой ими физкультуры, то они будут нехотя выполнять упражнения.

В отличие от физкультуры, перед детским фитнесом не стоит задача вырастить из ребенка настоящего чемпиона. Зачастую, дети, у которых есть спортивный потенциал, не нуждаются в дополнительном стимуле, чтобы тренировки были еще эффективнее.



Детский фитнес не заставляет ребенка делать то, чего он не хочет. Очень часто маленькие дети не понимают, что физическая активность полезна для здоровья и необходимость выполнения тех или иных упражнений. Но дети понимают, что если фитнес-тренер хочет, чтобы они выполняли глупые непонятные упражнения, ему нужно хорошо постараться, чтобы убедить их делать эти глупые упражнения (как тяжело доказать ребенку, что это полезные упражнения). Основа удачного детского фитнеса – это не эффективный набор упражнений, а правильная мотивация.

Для того чтобы ребенок изъявил желание выполнять те или иные упражнения, они должны проводиться в игровой форме, тогда фитнес будет интересным развлечением для ребенка.

Что полностью соответствует требованиям ФГОС



Берегите своих деток
и будьте здоровы!

