

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 52»

## «Фитнес – технология как современная форма оздоровительной физической культуры»



Инструктор по физической культуре: Сидоренко Е.А.

Воспитатель ВКК: Козлова Г.Ф.

# Фитнес

(англ. to be fit – быть в форме) – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.





## Детский фитнес

хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это не столько эффективный набор упражнений, сколько правильная мотивация детей.



## Задачи детского фитнеса:

Укрепление формирующихся  
основных жизненно важных  
двигательных умений и  
навыков;

Рост и развитие опорно –  
двигательного аппарата  
(формирование правильной  
осанки, профилактика  
плоскостопия);

Совершенствование  
физических способностей:  
развитие мышечной силы,  
координации движений,  
силы, гибкости,  
выносливости, скорости;

Развитие психических  
качеств: внимания, памяти,  
воображения, умственных  
способностей;

Повышение  
сопротивляемости организма;

Создание условий для  
положительно  
эмоционального состояния  
детей;

Повышение интереса к  
физкультурным занятиям.





## Фитбол - гимнастика



Одна из новых технологий  
физического воспитания -  
**Фитбол гимнастика**  
**Фитбол** – мяч для опоры,  
используемый в  
оздоровительных целях.



# Ритмическая гимнастика



Создано в пробной версии программы "ВидеоМОНТАЖ"  
В полной версии этой надписи не будет. VIDEO-EDITOR.SU

**Ритмическая гимнастика** – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей



# Игровой стретчинг

**Стретчинг** – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.





## Детский пилатес

**Пилатес** представляет собой серию упражнений в медленном темпе. Как и у других направлений фитнеса, результатом регулярных занятий пилатесом становятся оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, улучшение осанки, нормализация сна. Благоприятно влияет на психоэмоционального состояния





## Черлидинг

Черлидинг — зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу





## Занятия с использованием тренажеров

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, формируется интерес и потребность в занятиях спортом





На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, формируется интерес и потребность в занятиях спортом

