

# ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Окружной семинар для инструкторов по физической культуре  
структурных подразделений ГБОУ г.о. Сызрань,  
реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования,

***«Особенности использования фитнес-технологий  
в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками»***

Паляева Л.И., методист  
ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г.о. Сызрань Самарской области»  
***10 апреля 2018 г.***

## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Фитнес-технология – совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

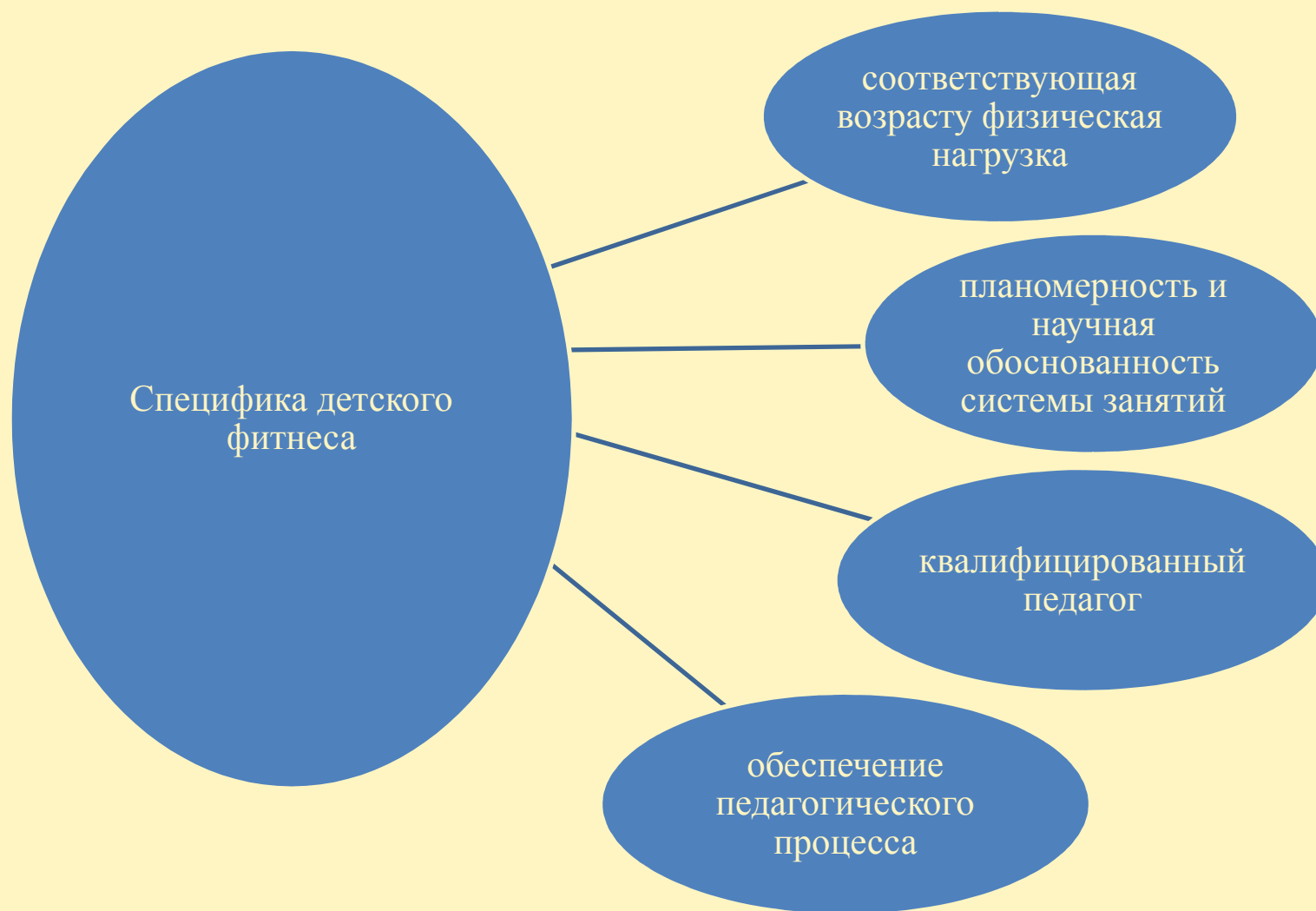
## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



Фитбол-гимнастика. «Фитбол» – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта, чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, стимулируют фантазию и двигательное творчество.



Каратэ-до. Занятия по каратэ-до стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление; укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, т.д.

## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



Степ-аэробика (анг. Step – шаг), - по сути, танцевальная аэробика, в которой используются специальные невысокие платформы «степы». Степ-аэробика способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия; развитию координации движений и дыхательной системы; укреплению сердечно-сосудистой системы, усилению обмена веществ в организме, умению ритмически согласованно выполнять простые движения; развитию уверенности и ориентировки в пространстве, совершенствованию точности движений; эстетический вкус, улучшают психологическое и эмоциональное состояние.



Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность аквааэробики в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка.



## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Надувные батуты – это пневмоаттракцион. Упражнение на батутах дарят удовольствие и прекрасное настроение, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, развивают моторику рук и ног, стимулируют дренаж лимфотической системы, тренируют вестибулярный аппарат, воспитывают дисциплинированность, активность, решительность.



Игровой стретчинг – система статических растяжек, которые проводятся в виде игры. Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.



## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Фрироуп. Что такое? Это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касания контрольных поверхностей (земли).



Скандинавская ходьба – ходьба с палками – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник. Улучшает работу сердца и легких. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч. Улучшает чувство равновесия и координацию.

## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики. Кроссфит – «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» с целью повышения тренированности.



Хатха-йога – это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан). Движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания. Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, учит способам поведения в мире и системе правильного питания.

## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Танец живота – западное название танцевальной техники, распространенной на Ближнем Востоке и арабских странах. Существует более 50 стилей восточного танца. На танец живота повлиял арабский народный танец.



Лечебная физическая культура (ЛФК) – медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а так же профилактики заболеваний. Для увеличения эффективности упражнений, в задачи ЛФК входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих силах, сознательного отношения к проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие.

## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Классическая аэробика представляет собой комплекс упражнений, включающий танцевальные движения, гимнастику и шаги под музыку, происходит от художественной гимнастики. Занятия снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают кровообращение, оказывает положительное влияние на деятельность органов брюшной полости, помогает восстановить жизненный тонус, побороть стресс, избавиться от утомления, укрепить мышечный корсет, развить гибкость, ускорить обменные процессы организма. Эмоциональна, доступна для любого возраста и физической подготовки.



Чирлидинг (распространено написание **черлидинг**) – вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). В России чирлидинг существует относительно недавно. Чирлидинг – отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

**ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ  
В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**  
**ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ** воспитанников в ДОУ г.о. Сызрань



10% ДОУ г. Сызрани внедряют фитнес-технологии.

## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Внедрение фитнес-технологий в современные дошкольные учреждения способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития дошкольников.

Приказ Министерства  
образования и науки  
Российской Федерации от  
17 октября 2013г. №1155  
«Об утверждении ФГОС  
ДО»

Федеральный закон от  
29.12.2012 г. № 274-ФЗ  
«Об образовании в  
Российской Федерации»

## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### ЛИТЕРАТУРА:

- Борисова М.М. «Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста» Ж-л «Инструктор по физкультуре» № 5/2013 стр. 96
- Васильева Е.Ю. «Детский фитнес как средство гармоничного психофизического развития дошкольников» Ж-л «Инструктор по физкультуре» № 5/2017 стр. 112
- Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб., 2015
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.
- Житько, А. Н. Черлидинг — неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения. — 2008.
- Леонова Т.В. «Методические рекомендации по использованию надувных батутков» Ж-л «Инструктор по физкультуре» № 5/2014 стр. 36
- Пономарева Е.Ю., Панарин С.А. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий в ДОУ для детей 5-7 лет. Елец, 2013.
- Скворцова Л.И. «Аквааэробика для старших дошкольников» Ж-л «Инструктор по физкультуре» № 8/2013 стр. 86
- Сулим Е.В. Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М., 2017.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. Пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб., 2000.