



КОНСУЛЬТАЦИЯ «Детский фитнес в ДОУ»

Детей интересует, что делают родители, когда занимаются в фитнес центре, а родители в свою очередь хотят видеть своих детей здоровыми. Дети, приходя на занятия, подражают своим родителям уже занимающимся, и при этом у них формируются знания основ здорового образа жизни.

Соответственно, от двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям. Подвижные игры и физические упражнения оказывают положительное воздействие на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение.

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 ДОУ 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.

На таких непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Фитнес технологии

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- музыкальное сопровождение занятий;

Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий и тесно связана с её средством - физическими упражнениями. Музыка и занятия фитнесом понятия неразделимые. Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

Основными критериями правильного выбора музыки для занятий является соответствие: возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стилю и структуре музыкального произведения выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности, предпочтений для того или иного контингента занимающихся.

Использую на занятиях различные тренажеры (фитболы, эспандеры, гантели, мячи, скамейки). Аэробiku, игровые технологии использую на праздниках и развлечениях.

Для младшего и среднего возраста кружок: «Фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

Все дети, посещающие кружок, к концу учебного года научились правильной посадке на мяче, детям нравится выполнять ОРУ на фитболе, Родители и воспитатели отмечают, что дети более внимательны, у них развилась хорошая двигательная память.

