


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 20 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРЕИМУЩЕСТВЕННОСТЬ ФИТНЕС- ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ




Подготовила:

Инструктор по физической культуре
Кравцова Ирина Александровна 1 КК
Воспитатель Высшей КК
Чурсинова Елена Петровна



Внедрение фитнес- технологий меня интересует не случайно. Я сама начала заниматься спортом с раннего детства. Спорт создает условия для крепкого физического здоровья, а значит- залог счастливой жизни. Когда пришла работать в ДОУ, мне захотелось поделиться опытом достигнутого здоровья.





Цель моей деятельности- сохранение и укрепление здоровья детей, повышая двигательную активность и физическую развитость

Самым интересным вариантом приобщения своих воспитанников к здоровому образу жизни, стало для меня развитие детского фитнеса.

Детский фитнес- это одно из направлений, где происходит первое яркое и запоминающееся знакомство детей со здоровым образом жизни.



В нашем мире детский фитнес просто необходим.

Дети, забыли что такое активные игры на улице.

Большую часть времени они уделяют компьютерам, телефонам....



+ неправильное питание и стресс



И так! Давайте, выясним, что же действительно интересно нашим детям! Конечно же, играть!

Вот здесь нужно задействовать максимум фантазии и подать ребенку занятие спортом в виде игры. Всегда старайтесь найти новые варианты для игр и физической активности. Если у ребенка будет выбор, чем заняться на занятиях физкультуры, то не нужно будет придумывать причины не заниматься.



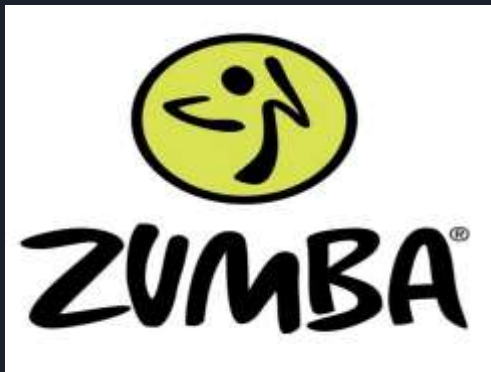


В 2019 году мною была разработана программа:

“Зумба Кидс с элементами хатха-йоги”.

Программа для детей построена на основе традиционных упражнений, но ещё и с игровой вставкой. Дети воспринимают такую программу с удовольствием.

Моя задача- привить детям не просто спорт, а здоровый образ жизни!



Фитнес- технологии в нашем ДОУ

Фитбол- гимнастика



Хатха- йога




Силовой фитнес



Зумба Kids






Детский фитнес- это прекрасная возможность в легкой, непринужденной форме укрепить мышцы, улучшить обмен веществ, а также укрепить сердечно- сосудистую, дыхательную, опорно- двигательную систему. Пробудить вдохновение к спорту, к здоровому образу жизни.



Регулярные физические нагрузки позволяют ребенку правильно распределить силы, избавиться от напряжения. Также прививают к дисциплине, организованности.



Таким образом, опыт работы показывает, что высокий уровень физической подготовленности детей в дошкольный период при условии качественной работы по физическому воспитанию и в школе обеспечивает улучшение всех показателей развития основных движений и поддержание хорошей работоспособности у детей в начальных классах школы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!