ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Консультация для родителей

Сочи - 2018

Что такое детский фитнес?

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

от англ. to be fit – быть в форме

система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление),

нормальное физическое и психическое развитие ребёнка (соответствующее возрасту),

его социальную адаптацию и интеграцию

Каковы основные компоненты детского фитнеса?

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИТНЕСА:

- выносливость мышечной системы
- сила мышц
- гибкость
- композиция тела

НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

МОЖНО ОПТИМИЗИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ

Включить детей в программы игровой направленности:

- физкультурно-оздоровительные
- коррекционные
- аквапрограммы

Какие задачи решаются на занятиях детским фитнесом?

ЗАДАЧИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Оздоровительные

– укрепление опорно-двигательного аппарата;
– развитие внутренних систем организма;
– содействие гармоничному физическому развитию;
– овладение школой движений;
– развитие координационных способностей

Образовательные

– освоение основ безопасности при работе на занятиях;
– расширение знаний об окружающем мире;
– увеличение словарного запаса;
– формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня

Воспитательные

– формирование и развитие коммуникативных способностей, умений действовать в команде, ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
– развитие творческой активности, эмоциональной свободы;
– содействие развитию памяти, мышления, внимания, воображения

ВИДЫ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Аквафитнес

Базовые
(классическая и степ-аэробика, силовые, комбинированные программы, координационные и циклические виды и др.)

Танцевальные виды

Ментальные
(йога, китайская оздоровительная гимнастика, система Пилатеса)

ПОТЕНЦИАЛ ОТДЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Зверобика»
(аэробика подражательного характера, развивает воображение и фантазию)

«Лого-аэробика»
(упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь)

«Step by step»
(освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики)

«Фитбол»
(для снятия напряжения с позвоночника и тренировки мышц брюшного пресса и спины)

«Детская йога»
(благотворно влияет на психоэмоциональное состояние, поможет научиться сдерживаться)

Какие виды фитнеса подойдут для детей 5-7 лет?

РЕЙТИНГ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

1. **Игровые занятия**, основанные на подвижных играх, эстафетах, элементах спортивных игр
2. **Танцевальные занятия** с использованием элементов хореографии, различных танцевальных направлений и стилей
3. **Коррекционные занятия** для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития мелкой моторики
4. **Занятия с предметами** (скакалка, мяч и т. д.) и на специальном оборудовании (степ-платформы, фитболы, тренажёры)
5. **Занятия, направленные на развитие двигательных способностей:** силы, координации, гибкости и др.
6. **Занятия для детей с родителями**
7. **Программы с элементами восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств**

С какой целью используют оборудование на занятиях детским фитнесом?

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ ФИТНЕСОМ

- в комплексах упражнений в исходных положениях
- как массажёры при выполнении упражнений в паре)
- как отягощения
- как тренажёры (перешагивание, перепрыгивание, прокатывание в разных направлениях);
- как ориентир (в различных подвижных играх, эстафетах и т. п.)

Какие упражнения можно включить в фитбол-гимнастику?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

«Ящерица»

И. п. – лёжа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны.
Поднять таз, удержать равновесие.
Вернуться в и. п. Изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры.

«Мостик»

И. п. – лёжа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверху.
Прогнуться, коснуться ладонями пола, зафиксировать положение.

Стопы с места не сдвигать, сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя.

«Улиточка»

И. п. – стойка на коленях, руки на мяче.
Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперёд, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и. п.
Ноги удерживать на мяче, смотреть вперёд.

Для чего нужна музыка на занятиях детским фитнесом?

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

- способствует развитию чувства ритма
- позволяет развивать умение совмещать движения с музыкой
- меньше чувствуется утомление

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список использованных источников:

Старченко А. Ю. Оптимизация физкультурного образования старших дошкольников на основе применения средств детского фитнеса: автореф. дис. ... канд. наук. М., 2015. 20 с.

Алтунина О. Е., Ходенкова И. П. Применение элементов оздоровительного фитнеса на занятиях по физическому воспитанию в детском саду // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среда и здоровья человека. 2016. Т. 4. ; 4. С. 17-20.

Левченкова Т. В. Педагогический анализ структуры и содержания программ для детей в фитнес-клубах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 41-43.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!