

Спортивная секция «Детский фитнес»

*Инструктора по физической культуре
МБДОУ Детского сада №2
«Дюймовочка»
Слободскова Марина Александровна
Истинова Алёна Владимировна*

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

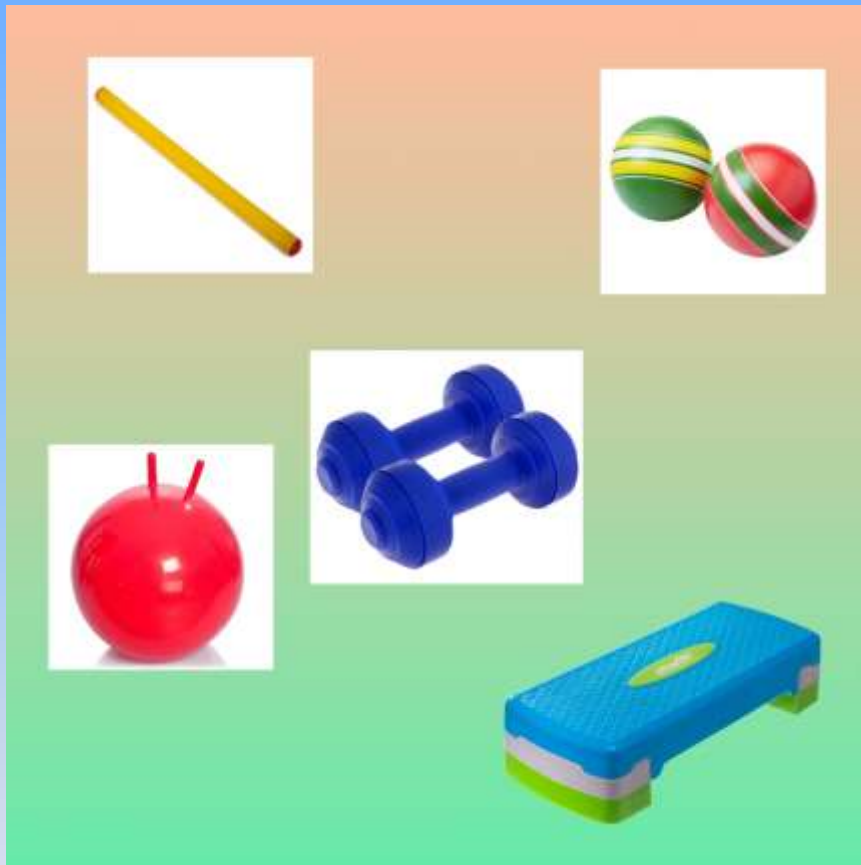
- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это не столько эффективный набор упражнений, сколько правильная мотивация детей.



Задачи детского фитнеса:

1. *Повышение сопротивляемости организма;*
2. *Рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);*
3. *Совершенствование физических способностей: развитие мышечной силы, координации движений, силы, гибкости, выносливости, скорости;*
4. *Развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения. умственных способностей;*
5. *Укрепление формирующихся основных жизненно важных двигательных умений и навыков;*
6. *Создание условий для положительно эмоционального состояния детей;*
7. *Повышение интереса к физкультурным занятиям.*

Занятия с использованием спортивного инвентаря



*Эти предметы усиливают
корректирующую функцию
упражнений, особенно
жесткие - палки, обручи, и
др., создающие эффект
сопротивления.*

*Естественно
совершенствуется и мелкая
мускулатура - предметы
приходится захватывать,
удерживать,
перекладывать из одной
руки в другую.*



Упражнения с использованием мячей



Упражнения с использованием гимнастических палок и гантелей.





Упражнения с использованием фитбола – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно - двигательный аппарат. Прекрасно развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, создаёт хороший мышечный корсет, формирует навык правильной осанки.

Стретчинг (от англ. «stretching» — растяжка) — это комплекс упражнений, направленных на растяжку всего тела, придание мышцам эластичности, а суставам подвижности. Результат занятий стретчингом — здоровые мышцы и связки, красивое, гибкое тело.



Игровой стретчинг



Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме. Занятия стретчингом увеличивают подвижность суставов, снижают мышечное напряжение.

Подвижная игра с применением степов



Степ-аэробика



Степ-аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов.

Степ-аэробика





Спасибо за внимание