

Консультация для родителей

«Совершенствование двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста через детский фитнес»

«Детский фитнес» – это система мероприятий направленных на воспитание здорового жизнерадостного физически совершенного гармонически и творчески развитого ребенка.

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье.

Области применения фитнес технологий:

как часть занятия (ОРУ продолжительность от 10 до 15 мин.);

в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

в показательных выступлениях детей на праздниках;

как физкультурные досуги.

в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

в показательных выступлениях детей на праздниках, соревнованиях;

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

игровой стретчинг;

фитбол-гимнастика;

степ-аэробика;

классическая аэробика;

Фитбол-гимнастика.



Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. 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.

Степ – аэробика.

Степ – аэробика – аэробика с применением специальных невысоких платформ. Занятия степ -аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Вообще степ-платформа – это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 5 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Игровой стретчинг

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает эластичность связок. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения.

Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Классическая (базовая) аэробика.

Аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов и занятий аэробикой для дошкольников учитывается не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы доступны детям дошкольного возраста, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, можно передавать образно, в игровой форме. Детская аэробика помогает детям развить двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии.

Цель внедрения элементов детского фитнеса: воспитание у детей стремления к систематическим занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению и красоте, формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.