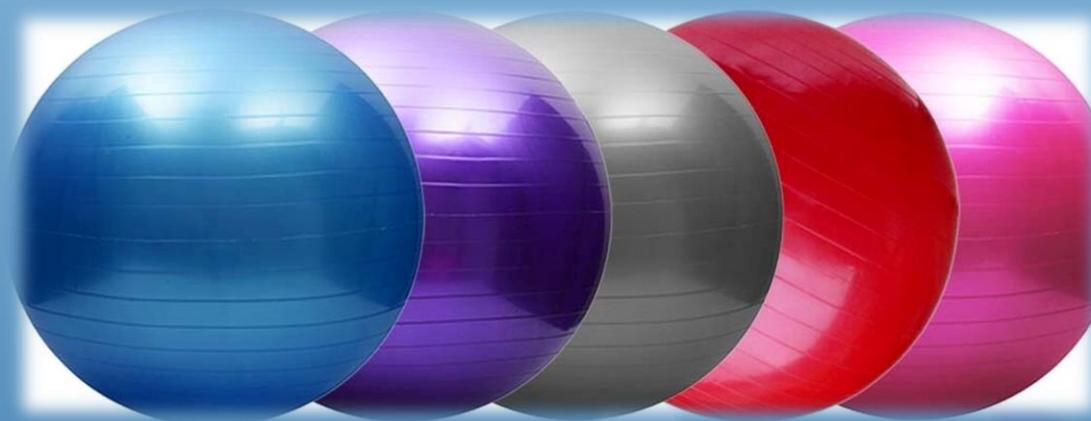


Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 4 г. Зея

## Мастер-класс

**«Детский фитнес как средство формирования гармоничного развития личности»**



# Движение – ЭТО ЖИЗНЬ!

*«Двигательная активность - это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое развитие ребёнка, это средство всестороннего развития детей.» Гимнастика – это система подобранных физических упражнений.*

Современная система оздоровительных тренировок «*Фитнес*» **англ.** *fitness*, от глагола «*to fit*» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта.

**Основная задача** – укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **Частные задачи детского фитнеса:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.
- формировать умение согласовывать движения с музыкой;

## Направления в современном детском фитнесе:

- ✓ **Звероаэробика** – аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.
- ✓ **Лого-аэробика** – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.
- ✓ **Step by step** – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- ✓ **Baby top** – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- ✓ **First step** – занятия на освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики.
- ✓ **Baby games** – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- ✓ **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат.

# Бассенджи – новая разработка в фитнес-индустрии



# Фитбол



Фитбол (fit - оздоровление, ball-мяч)  
- гимнастический мяч, используемый  
в оздоровительных целях.



# Каким должен быть фитбол?



d-45 см



d-50 см



d-55 см

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг.

Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

**Фитбол-барабаны** – это вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно *двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный* анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий



# Фитбол-барабаны



Занятие с детьми

# Фитбол – доступен всем



The background is a light blue gradient with several white butterfly silhouettes scattered across it. The text is centered and written in a dark red, bold, serif font with a slight shadow effect.

**Желаю всем БЫТЬ  
здоровыми!  
Спасибо за внимание!**