

Детский фитнес

«Детям совершенно так же, как и взрослым
Хочется быть здоровыми и сильными,
Только дети не знают, что для этого надо делать»
Януш Корчак.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, для этой цели, как и для совершенствования координации движений, спортивная секция «Фитнес для малышей» подходит, как ничто другое.

Детский фитнес включают в себя:

- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастику;
- упражнения на тренажерах;

На своих занятиях я использую различный спортивный инвентарь, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Самым любим у детей является фитбол.

Для того, чтобы занятия на фитболах были для детей более интересными, провожу разные типы занятий и одно из них «Поиграем в театр». Между детьми распредели роли. Удивительно, все хотели быть артистами, ведь артисты надевают костюмы и шапочки, сделанные умелыми руками родителей. Началось представление. Где все дети проявили артистизм и творчество.

Используя различные упражнения на фитболе, передавали характер своих героев: цыплят, гусят, зайчиков.

На занятиях всегда царит непринужденная обстановка, свобода движений.

Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. У детей развивается активность, самостоятельность, проявляется интерес к занятиям физкультурой.



Информацию подготовила
инструктор Ф.К. Маркова С.В.