

Доброго здоровья

03.02.2017/№ 2/ адрес: г. Новотроицк ул. Зелёная 23 «А»

Детский фитнес



выносливости, координации.

Детский фитнес – это прекрасная возможность в легкой, непринужденной форме укрепить мышцы голени, стопы, улучшить обмен веществ, а также укрепить сердечно – сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательную систему, пробудить вдохновение к спорту.



Что представляет собой детский фитнес? В первую очередь, это комплекс игровых занятий, гармонично соединяющих в себе элементы хореографии и аэробики, а также гимнастики и др. Основная цель фитнеса для малышей — развитие артистичности и силовых качеств, чувства ритма, гибкости и

Детский фитнес — результат занятий:



- Развитие всех групп мышц.
- Исправление осанки.
- Развитие координации движений.
- Развитие ориентирования в пространстве.
- Развитие социальных навыков, лидерских качеств и коммуникабельности.

- Улучшение сна.
- Помощь при проблемах с опорно-двигательным аппаратом.
- Формирование мышечного корсета.
- Улучшение подвижности суставов.
- Развитие самоконтроля и дисциплины.
- Развитие логического мышления.



Противопоказания для занятий детским фитнесом

Один из самых весомых плюсов занятий — отсутствие противопоказаний. Их практически нет. И даже при наличии таковых всегда можно подобрать индивидуальную программу для укрепления здоровья малыша.



Старший воспитатель Е.А Торцева
Инструктор по ФВ Дубкова Ю.Н.

Тренажерный зал

В рамках реализации проекта «На встречу к здоровью!» в детском саду оборудован тренажерный зал.

Как показывают наблюдения, занятия на тренажерах вызывают интерес и у старших и у младших дошкольников. Просто детям постарше тренажеры более доступны, они выполняют упражнения



более осознанно, правильно, лучше «чувствуют» мышечную нагрузку. Тренажеры достаточно просты по своему

устройству и удобны в обращении. Мы используем следующие тренажеры:

Велотренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития выносливости, тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Тренажер «Степпер» («ступеньки») - для работы рук, ног, развития координации.

Диск «Здоровье»
Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.



Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

Батут. Прыжки на месте.

Массажная дорожка – для развития координации, массажа стоп.

Тренажер «Ходики» - для мышц ног, спины, косых мышц живота, тренировки координации, имитация движений как при ходьбе на лыжах

Проведение занятий с использованием тренажеров способствует достижению таких позитивных проявлений как:

- Снятие статического напряжения позвоночника;
- Улучшение кровообращения головного мозга;
- Совершенствование функции правильного дыхания;
- Тренировке мышц;

Занятия на тренажерах направлены на коррекцию и профилактику



осанки и плоскостопия, развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса.

Коррекция достигается по

дбором упражнений, при которых распределение мышечного тонуса способствует выравниванию имеющейся деформации, а также воздействием мышечной тяги на опорно-двигательный аппарат.

Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии.

Старший воспитатель Е.А Торцева
Инструктор по ФВ Дубкова Ю.Н.