



Фестиваль к Дню дошкольного работника

ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Баландина Татьяна Анатольевна,

*инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория*

*муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Костромы «Детский сад № 76»*



Нормативная правовая база

- **Государственная стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года** (*Утверждена Правительством Российской Федерации № 996-р от 25 мая 2015г.*)
- **Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования** (*Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155*)
- **Конституция РФ** (*ст. 67.1*)



Фестиваль к Дню дошкольного работника





Фестиваль к Дню дошкольного работника

- Теория и методика физической культуры дошкольников под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономаревой.
- Малыши на мячах – Т.В. Леченкова, О.Ю. Сверчкова
- Двигательный игротренинг - А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова;
- Фитбол-аэробика – Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина
- Учебное пособие «Детский фитнес» В. Левицкий, И.Шиврина и др.
- Обучение на основе движения. Методические рекомендации для специалистов образования и родителей. Под редакцией А.В. Бояринцевой.



Фестиваль к Дню дошкольного работника





Цель

- сохранение и укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития путем внедрения фитнес-технологий в занятия по физической культуре.



Принципы оздоровительной тренировки

«нагрузки ради здоровья»
или принцип управляемости
нагрузкой

игровой и эмоциональной
направленности

инициативности и творчества
(креативности)

самореализации через
двигательную деятельность

Фестиваль к Дню дошкольного работника

Фитнес - технологии



фитбол - гимнастика



фитнес - аэробика



степ - аэробика



функциональная
тренировка



Фестиваль к Дню дошкольного работника

Фитнес - технологии



черлидинг



йога



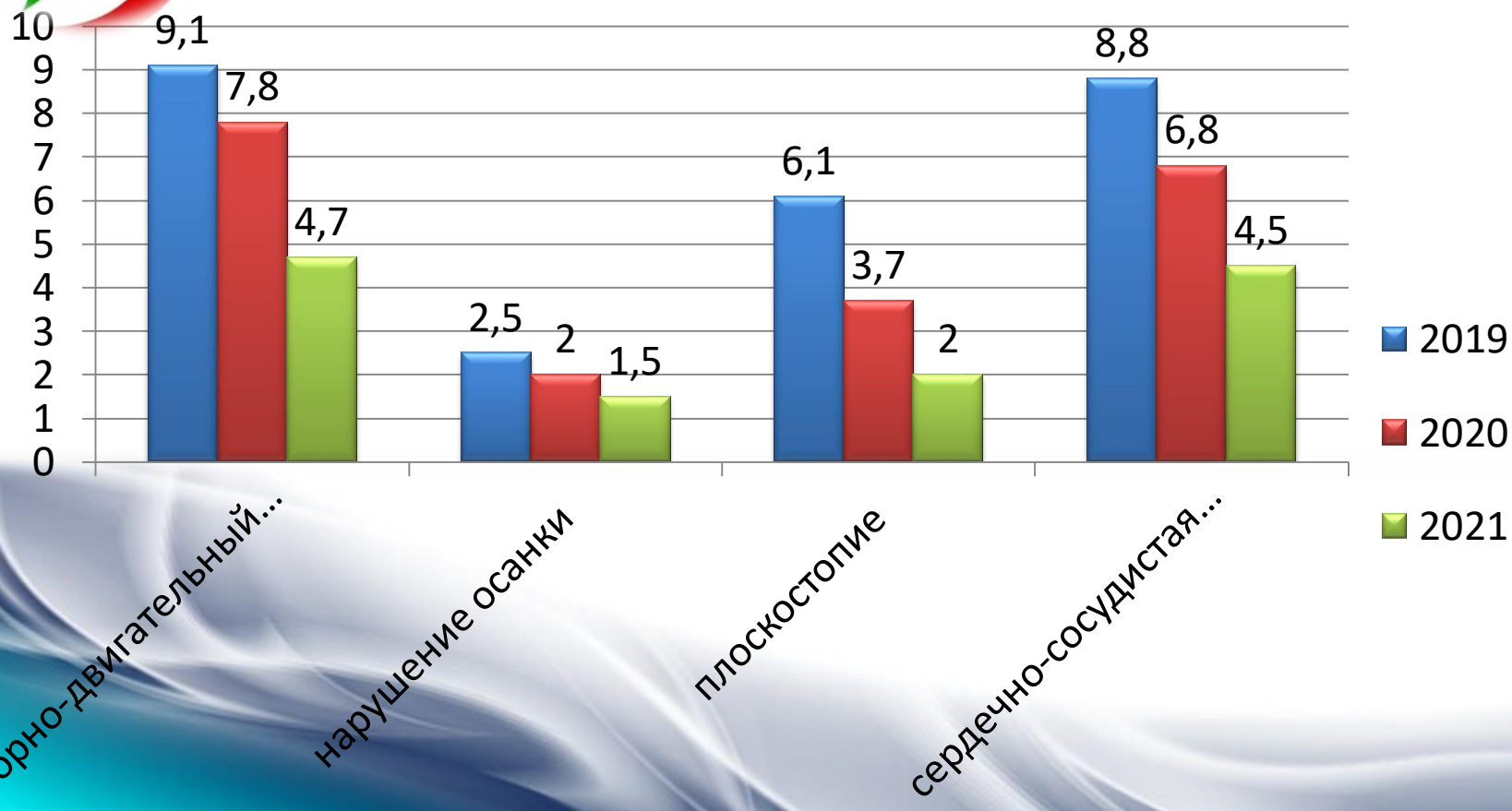
координационная
лестница



современный танец



РЕЗУЛЬТАТ



Мастер - класс ФИТНЕС – ТАЙМ



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Цель: создание условий для укрепления организма посредством внедрения упражнений, используемые в функциональной тренировке

Значение: способствует комплексному развитию равновесия, гибкости, прыгучести, выносливости



ЧЕРДИЛИНГ

Цель: *формирование здорового образа жизни воспитания физических, морально - эстетических «волевых качеств»*

Значение: *укрепление здоровья, физического развития личности.*



ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Цель: укрепление организма посредством внедрения гимнастических, танцевальных, силовых упражнений, выполняемых в сопровождении ритмичной музыки

Значение: способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию пластичности и координации движений.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

