

Детский фитнес в системе физкультурно- оздоровительной работы

г. Североморск – 2014
МБОУСОШ №7
И.И. Царегородцева

ФИТНЕС



это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».



Области применения фитнес технологий



www.seion-melbina.com



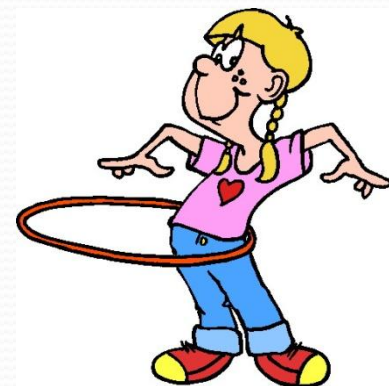
- как часть занятия
- как утренняя гимнастика
- как физкультурные развлечения
- как полное занятие оздоровительно-тренирующего характера
- как показательные выступления

Фитнес (групповые программы)



Основные принципы оздоровительных занятий фитнесом

1. Принцип доступности.
2. Принцип «не навреди».
3. Принцип биологической целесообразности.
4. Программно-целевой принцип.
5. Принцип половозрастных различий.
6. Принцип индивидуализации.
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
8. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека.
9. Принцип интеграции.
10. Принцип красоты и эстетической целесообразности.





Возраст и основная направленность занятий

- До 6 лет *Танцевальные движения и подвижные игры*
- 6–10 лет *Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.*
- 10–12 лет *Базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.*
- 14–18 лет *Аналогично аэробике для взрослых*
- 18–40 лет *Используются все виды аэробики*
- 40–60 лет *Возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д.*
- 60 лет и старше *Аэробика с лечебной направленностью*



Правила техники безопасности во время занятий

1. Опоздание на групповое занятие более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья, а также ведет к нарушению хода тренировочного процесса и мешает другим занимающимся. (Инструктор (учитель) имеет право не допустить Вас на данное занятие.)
2. Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению тренера (учителя).
3. Рекомендуется прохождение вводного инструктажа во избежание получения травм.
4. При наличии противопоказаний или заболеваний необходимо обязательно предупредить инструктора (учителя) об этом ДО начала занятий.
5. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности.
6. Для тренировок необходимо переодеться в удобную спортивную одежду и обувь, предназначенную для данной тренировки. Запрещается тренировка в уличной обуви, пляжных или домашних тапочках, босиком. Исключение составляют некоторые классы (йога, пилатес, стрейтчинг).
7. После окончания тренировки необходимо самостоятельно положить использованное Вами оборудование в специально отведенные места.
8. Выносить оборудование из залов групповых занятий запрещено.
9. Соблюдайте личную гигиену. Настоятельная просьба не использовать резкие парфюмерные запахи.



Детский фитнес

Система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психического здоровья, школьника (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.



Классическая аэробика



Сочетает в себе физические упражнения и танцевальные движения. Комплекс ритмичных упражнений, укрепляет мышечный корсет, развивает гибкость, осанку и чувство равновесия.



Танцевальные и оздоровительные виды аэробики

- *Хип-хоп*
 - *Ирландский танец (river dance)*
 - *Латина аэробика*
 - *Рок-н-ролл-аэробика*
 - *Бодибалет*
 - *Степ — аэробика*
 - *Аква (водная) — аэробика*
 - *Belly Dance*
 - *Аэробика Болливуд*
- и т.д.**



Основные изменения в организме, происходящие во время силовой гимнастики



- Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы
- Повышается скорость и интенсивность обмена веществ
- Усиливается деятельность органов кровообращения и дыхания
- Увеличивается эластичность мышц и связок
- Изменяется деятельность желез внутренней секреции
- Активизируются оздоровительные процессы в организме



Степ – аэробика



Степ-аэробика (в переводе с англ. step означает «шаг») – это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером.



Положительные стороны степ аэробики

- **корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц**
- **укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы**
- **нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата**
- **ускоряется обмен веществ**
- **увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости**
- **улучшают не только физическое, но и психическое состояние, понижают уровень депрессивности и тревожности**



Стретчинг



**Это комплекс упражнений на развитие гибкости
и эластичности мышц.**





Положительные аспекты растяжки

- **Снятие мышечного напряжения после интенсивных занятий спортом или длительного пребывания в одном положении.**
- **Восстановление и улучшение гибкости суставов, увеличения «степени свободы» движения.**
- **Стимуляция обменных процессов в организме.**
- **Улучшение кровообращения и кровоснабжения внутренних органов.**
- **Повышение настроения и снятие стресса.**
- **Положительное влияние на осанку и фигуру.**



Танцевальная аэробика



Танцевальная аэробика, как и другие **виды аэробики**, заключается в выполнении **упражнений под музыку**. Только движения в этом виде гимнастики ближе к танцевальным, чем к спортивным. Танцевальная аэробика основывается на определенном танцевальном стиле, движения которого связываются со спортивными упражнениями и элементами современной хореографии.



Силовые виды



Силовая гимнастика помогает укрепить и привести мышцы в тонус.



Фитнес

это настоящая философия жизни,
снятие усталости, стресса, напряжения,
поддержание формы и верный путь к отличному
настроению.

Твое тело

это твой музыкальный инструмент, настрой его на
нужную чистоту и создавай свою мелодию жизни.





Спасибо за внимание!