

Детский фитнес



- ◆ *Васильева Елена Юрьевна*
- ◆ *Инструктор по физической культуре НДОУ „Д/с „ЯНОС“*
- ◆ *Мастер спорта СССР по спортивной акробатике*

*Фитнес- способность всех систем
организма функционировать
с максимальным эффектом при
физических нагрузках.*



Пять компонентов фитнеса

Мышечная сила—максимальные усилия, производимые мышцей или группой мышц при сокращении.

Мышечная выносливость—способность мышцы или группы мышц производить усилия, преодолевая сопротивления в течении длительного времени без утомления.

Сердечно-сосудистая выносливость—способность сердца, сосудов и легких доставлять кислород и продукты питания в мышцы и ткани, и удалять продукты обмена в процессе двигательной активности.

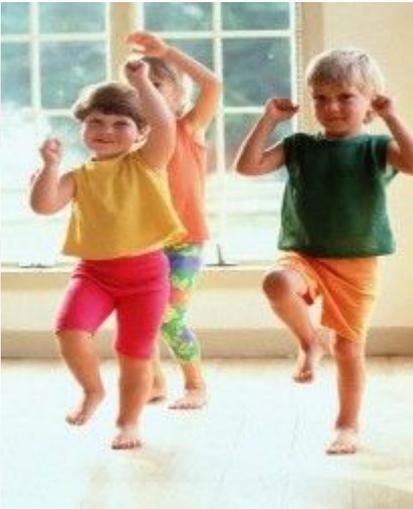
Гибкость—способность выполнении упражнений суставов с максимальной амплитудой .

Состав тела — соотношение чистой массы тела и жирового слоя.

Чистая масса тела — кожа, кости, мышцы, внутренние органы, кровь.

Жировой слой — бывает жизненно необходимый и накопленный.

Что такое детский фитнес?



- это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей .

- это развивающая игровая деятельность, которая поможет ребенку гармонизировать свои отношения с окружающей действительностью.

- это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям.

- это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

- это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки.

- это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.



Детский фитнес



*система мероприятий, направленная на воспитание
здорового жизнерадостного, физически совершенного,
гармонично развитого ребенка.*

Цель: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей, а также привитие интереса к физическим занятиям в целом.

Задачи:

- формирование осанки и свода стопы.
- формирование двигательных умений и навыков (бег, метание, бросание, ловля, ползание, лазанье)
- развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость).
- развитие двигательных способностей (равновесие, координация, скоростно-силовые способности).
- формирование гармоничного телосложения.
- повышение общей трудоспособности, формирование потребности к физическим занятиям.
- создание благоприятного эмоционального фона.

Принципы детского фитнеса

- 1. Общие принципы физической культуры;
- 2. Методические принципы построения занятий физическими упражнениями;
- 3. Общие принципы фитнеса («нагрузки ради здоровья», комплексного воздействия на занимающихся, адекватности выбора, эстетической целесообразности, психологической регуляции, адаптивности к контингенту занимающихся, стимулирования интереса, контроля и мониторинга физического состояния занимающихся);
- 4. Специфические принципы, отражающие особенности занятий с детьми. К ним относятся принцип: игровой и эмоциональной направленности; инициативности и творчества (креативности); самореализации через двигательную деятельность.

Кто может заниматься детским фитнесом?

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети.

Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Если же ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. К примеру, если у ребенка астма, из программ детского фитнеса лучше исключить аэробику, и вместо этого увеличить количество занятий по йоге.

А при проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика и плавание.

Разумеется, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, то предварительно составленную инструктором по детскому фитнесу программу тренировок нужно согласовать с врачом.

Требования к проведению занятий

- должно содержать общие и частные задачи;
- правильно методически построено;
- носить воспитывающий и образовательный характер;
- последовательно продолжать предыдущее занятие и быть целостно законченным.
- учитывать пол, возраст, физическое развитие и физическую подготовленность детей;
- содержать игры и упражнения, содействующие физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;
- быть интересным, побуждать к двигательной активности.

Длительность:

От 1 г. До 5 лет - 30 минут.

От 5 до 16 — 45 минут.

Уроки на профилактику плоскостопия — 30 минут.

Беговая дорожка и велотренажер (с 9 лет) — 30 минут.

Моторная плотность — 75-90%

Виды уроков

- общеразвивающие
- силовые
- аэробной направленности



- игровые
- коррекционно-профилактические
- на формирование творческих способностей.

Запрещенные движения

- быстрое вращение головой и перегибание шеи;*
- сгибание туловища из положения лежа на спине с прямыми ногами;*
- подъем прямых ног из положения лежа;*
- полный присед (угол меньше 90°), как исходное положение;*
- наклоны вперед с прямыми ногами (коленки расслаблены);*
- перегибание назад в положении стоя;*
- упражнение «Березка» на групповых занятиях;*
- поднятие прямых ног за голову*
- упражнения на скручивание (типа «Мельница»);*
- осевая нагрузка на плечи (груз на плечи);*
- упражнение с прямыми руками (с отягощением) выше уровня плеч;*
- махи прямыми ногами в положении стоя;*
- поднятие тяжестей (выше максимальной нагрузки);*
- переразгибание суставов.*

Спасибо за внимание