ГМО «Физическое развитие дошкольников»

Фитнес-технологии как вариативные формы организации занятий по физической культуре с детьми-инвалидами и ОВЗ

Фитнес-технология -

совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Цель применения фитнес-технологий в ДОУ

Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

Формирование у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям

Формирование потребности в осуществлении здорового образа жизни

Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования дошкольников

Инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью: танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-Дансе», «Фитболгимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

циклические виды движений: оздоровительная ходьба и плавание, велосипед, занятия на тренажёрных устройствах и др. Формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнатика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

ГРУППЫ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ (Е.Г.САЙКИНА)

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ оздоровительные системы, имеющие корни древневосточной культурной традиции (йога, цигун) и восточные боевые искусств (каратэ, у-шу, айкидо и др.)

Авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей: дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой, система пилатес (по имени основателя Д.Пилатеса), калланетика (автор К.Пинкней) и др.

оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике, связанных с использованием средств, отличных от традиционных (например, шейпинг, аэрофитнес и др.)





Фитбол-гимнастика. «Фитбол» – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Развивает мелкую моторику ребенка, что на прямую связано с развитием интеллекта, чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, стимулируют фантазию и двигательное творчество



Каратэ-до. Занятия по каратэ-до стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление; укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, т.д.



Степ-аэробика (анг. Step – шаг) – по сути, танцевальная аэробика, в которой используются специальные невысокие платформы «степы». Степ-аэробика способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия; развиваю координации движений и дыхательной системы; укреплению сердечно-сосудистой системы, усилению обмена веществ в организме, умению ритмически согласованно выполнять простые движения; развитию уверенности и ориентировки в пространстве, совершенствованию точности движений; эстетический вкус, улучшают психологическое и эмоциональное состояние.



Аквааэробика — это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность аквааэробики в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка.



Надувные батуты – это пневмоаттракцион. Упражнение на батутах дарят удовольствие и прекрасное настроение, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, развивают моторику рук и ног, стимулируют дренаж лимфотической системы, тренируют вестибулярный аппарат, воспитывают дисциплинированность, активность, решительность.



Игровой стретчинг – система статических растяжек, которые проводятся в виде игры. Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связачного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих гдубокое оздоровительное воздействие на весь организм.



Фрироуп. Что такое? Это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касания контрольных поверхностей (земли).



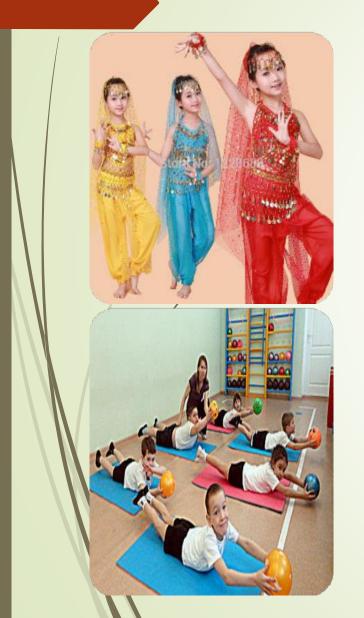
Скандинавская ходьба - ходьба с палками – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник. Улучшает работу сердца и легких. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч. Улучшает чувство равновесия и координацию.



Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики. Кроссфит — «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» с целью повышения тренированности.



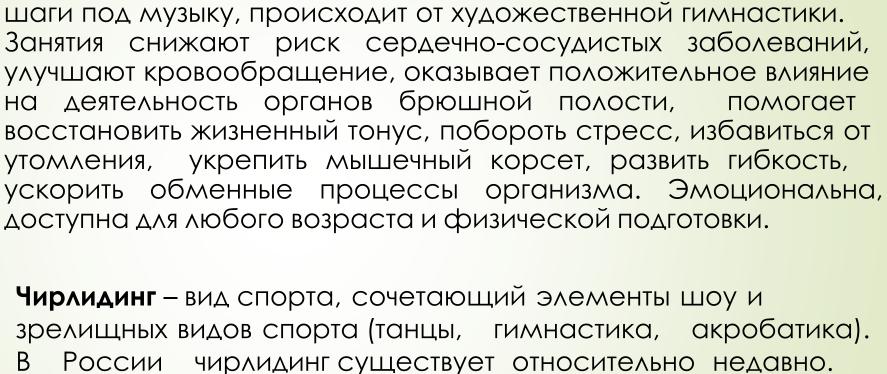
Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан). Движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания. Хатха-йога учит сознательно и внимательно относится к своему здоровью, учит способам поведения в мире и системе правильного питания.

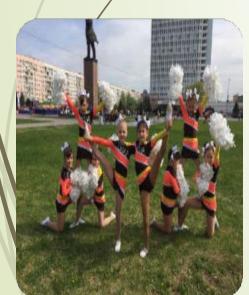


Танец живота – западное название танцевальной техники, распространенной на Ближнем Востоке и арабских странах. Существует более 50 стилей восточного танца. На танец живота повлиял арабский народный танец.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а так же профилактики заболеваний. Для увеличения эффективности упражнений, в задачи ЛФК входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих силах, сознательного отношения к проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие.







Чирлидинг — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). В России чирлидинг существует относительно недавно. Чирлидинг — отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

Классическая аэробика представляет собой комплекс

упражнений, включающий танцевальные движения, гимнастику и

Внедрение фитнес-технологий в современные дошкольные учреждения способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития дошкольников