

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радуга»

Районное методическое объединение инструкторов по физической
культуре № 1

«Современные фитнес технологии в работе с дошкольниками»

Инструктор по ФК:
Иванова Е.М.

2023-2024 учебный год

Детский фитнес — это интересные, полезные и доступные для разных возрастных групп физкультурно-оздоровительные мероприятия, укрепляющие физическое и психическое здоровье, формирующие навыки здорового образа жизни.

Виды фитнес технологий:

- Занятия на тренажёрах
- Игровой стретчинг
- Фитбол-гимнастика
- Черлидинг
- Пилатес
- Нейрофитнес и т.д.





Нейрофитнес — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.



**Актуальность- простота упражнений
не имеющих противопоказаний.**



ЗАДАЧИ:

- РЕБЁНОК УЧИТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ В ПРОСТРАНСТВЕ СВОЁ ТЕЛО;
- РАЗВИВАЕТСЯ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНАЯ КООРДИНАЦИЯ;
- ФОРМИРУЕТСЯ ПРАВИЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РУК И НОГ;
- ФОРМИРУЕТСЯ СЛУХОВОЕ И ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ;
- РЕБЁНОК УЧИТСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ДЕЙСТВИЯ;
- СТИМУЛИРУЕТСЯ РАЗВИТИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- УЛУЧШАЕТСЯ ПАМЯТЬ И РАЗВИВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ К БЫСТРОМУ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЮ ИНФОРМАЦИИ;
- СНИЖАЕТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ПОВЫШАЕТСЯ РАБОТ
- УЛУЧШАЕТСЯ КРУПНАЯ И МЕЛКАЯ МОТОРИКА;
- СНИЖАЕТСЯ СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ.



Применение упражнений и игр:

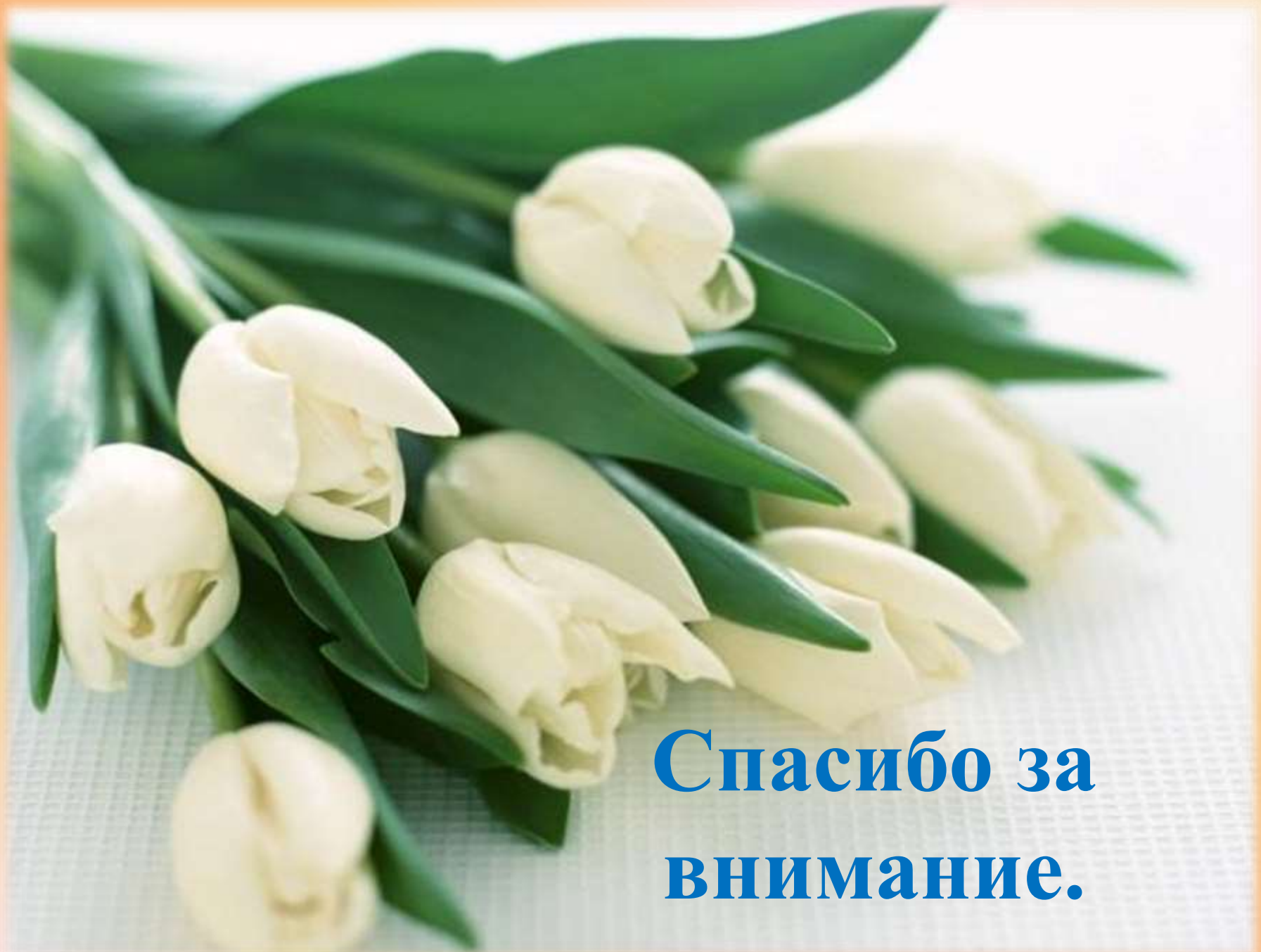
- Как часть занятия;
- В форме утренней гимнастики;
- В показательных выступлениях, праздниках, соревнованиях;
- Как физкультурные досуги;
- В форме оздоровительно-тренировочных занятий.



ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОИГР В РАБОТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ







**Спасибо за
внимание.**