


**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 94 «Полянка»
г. Волжского Волгоградской области»**

***Здоровьесберегающая технология «ВАВУ-
фитнес» в образовательной работе с
детьми раннего возраста***

**Колобова Анна Валерьевна, старший воспитатель,
Аладко Светлана Павловна, инструктор по физической культуре,**

г. Волжский, 2021



The background features a soft, warm color palette of yellows, oranges, and pinks. It is decorated with several 3D-rendered spheres in various colors (orange, red, green, blue) and sizes, some with grid-like patterns. White, flowing, ribbon-like lines sweep across the scene, creating a sense of movement and depth.

«Гимнастика, физические
упражнения, ходьба должны
прочно войти в повседневный
быт каждого, кто хочет сохранить
работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную
жизнь»

Гиппократ

Что такое «детский фитнес»?

Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление и оздоровление организма ребенка.

Детский фитнес – это здоровье и развитие в сочетании с игрой. Это детская радость, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми

Значение детского фитнеса

Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Укрепление опорно-двигательного аппарата.
Формирование правильной осанки

Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме

Улучшение физических способностей: силы, выносливости, скорости, ловкости, координации движений; жизненно важных двигательных умений и навыков

Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья
детей через развитие и
совершенствование двигательных
качеств

Задачи:

- **1. Укрепление здоровья:**
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, и свода стопы;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- **2. Совершенствование психомоторных способностей детей раннего возраста:**
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - развивать общую и мелкую моторику.
- **3. Развитие творческих и созидательных способностей малышей:**
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
 - развивать умения эмоционального выражения в движениях.

Важу-фитнес мы проводим по трем основным направлениям:

Общеразвивающее

Детям помогаем заложить основы, они изучают разные виды движения, прототип физических качеств. Тут и ходьба, и ползание, и лазание, и прыжки, равновесие, и бег.



Мелкая моторика

Уже давно известно, что мелкие движения кисти напрямую связаны с работой мозга и развитием речи. Занятия с маленькими массажными мячиками, мячи Су-джок укрепляют кистевые мышцы



●○ REDMI NOTE 9
∞ AI QUAD CAMERA



●○ REDMI NOTE 9
∞ AI QUAD CAMERA

Корректирующее

Это профилактика плоскостопия, нарушений осанки. Занятия уже подразумевают работу с соответствующим фитнес-оборудованием. Специалисты советуют обратить внимание на такие занятия с раннего детства.



Заключение

Таким образом, регулярные занятия фитнесом с раннего возраста это –

- прекрасная профилактика заболеваний, прежде всего, искривлений и нарушений осанки;
- предупреждение нарушений нервно-психической сферы (тревожность, переутомляемость и т.д.);
- формирование понимания дисциплины и организованности.