


**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 warm, golden-yellow to light purple gradient. It is decorated with several 3D-rendered spheres in various colors (orange, red, green, blue) and sizes. Some spheres have a textured, grid-like pattern. White, glowing, curved lines sweep across the scene, creating a sense of motion and depth. The overall aesthetic is clean, modern, and health-oriented.

«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*





# Корригирующее

*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 нервной-психической сферы (тревожность, переутомляемость и т.д.);
- формирование понимания дисциплины и организованности.