Инновационная, экспериментальная деятельность в ДОО.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное внедрение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма.

В детском фитнесе есть несколько направлений, которые я использую в своей работе:

Фитбол-гимнастика –гимнастика на больших мячах. Занятия на фитбол мячах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Занятия на тренажерах

Занятия на тренажерах интересны и доступны детям старшего дошкольного возраста. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка.

Велотренажер-детский велотренажер – прекрасная     возможность для тренировки сердечно- сосудистой и дыхательных систем, развивает у детей выносливость.

Батут-детский тренажер батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет.

Беговая дорожка-тренажёр предназначен для улучшения работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движения, для укрепления разных мышц ног, развитие выносливости.

Инструктор по физической культуре, Кузнецова О.А.