

**Семинар для воспитателей дошкольных учреждений
«Детский фитнес».
(возраст детей 1-3 года).**



В процессе семинара было озвучено следующее:

Цели детского фитнеса:

- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие сердечно – сосудистой, нервной, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата;
- развитие равновесия;
- гармоничного телосложения;
- формирование потребности в системных занятиях;
- улучшение настроения.

Виды уроков:

- силовая направленность;
- аэробная направленность;
- комплексная направленность;
- игровая;
- коррекционная;
- формирование творческих способностей.

Уроки для малышей длятся 30 минут. Плотность урока 75-90%.

Основные положения урока.

<i>Подготовительная</i>	<i>Основная</i>	<i>Заключительная</i>
<i>Разминка 5-10 минут. Стрейч 3-5 минут. Упражнения на гибкость, укрепление связок, суставов.</i>	<i>Основная часть 20 минут. Задачи зависят от темы и целей урока. Используются танцы, и подвижная игра.</i>	<i>Заключительный стрейч 3-5 минут. Задачи: успокоить сердечный ритм; понизить температуру; подвести итоги; сократить растянувшиеся мышцы; самомассаж.</i>

Требования:

- урок должен быть правильно методически построенным;
- урок должен продолжать предыдущее занятие, но быть по – своему законченным;
- урок должен правильно сочетаться с другими занятиями.

Нельзя применять следующие упражнения:

- быстрое вращение головой;
- наклоны вперед с прямыми ногами;
- перегибание туловища назад;
- «гусиный шаг» (корточки);
- махи прямыми ногами;
- «березка»;
- «плуг»;
- подъем обеих ног (прямых) из положения лежа.

Занятия сопровождаются музыкой. Для стреча используется медленная музыка.

Рекомендации к подготовке урока:

- выбрать по плану двигательный навык;
- подобрать сюжет;
- соблюдать этапы;
- новое движение показывается в начале основной части;
- составить план – конспект.

Все уроки проводятся с родителями.

При профилактике плоскостопия запрещено:

- хождение по внутренней стороне стопы;
- бег;
- прыжки.