

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №339 комбинированного вида»
Московского района г. Казани

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

«Здоровые решения»

**«Спорт здоровье нам несет!»
(тема проекта)**

Авторы проекта:
Власова Э.И. – инструктор по физкультуре
Минаева И.Н. – старший воспитатель
Барахтина Е.И, Низамиева Л.В. - воспитатели

г. Казань, 2024 г.

Актуальность проекта

Проблема укрепления здоровья населения в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития имеет первостепенное значение для дальнейшего развития общества. Поиск эффективных форм, методов и средств укрепления здоровья и физического развития населения – вот важная задача физического воспитания, которая должна решаться в союзе науки и практики, используя современные инновационные и здоровьесберегающие технологии.

Физическое здоровье человека можно совершенствовать как в процессе занятий спортом, так и с помощью средств оздоровительной физической культуры. И в том и в другом случае оно будет изменяться, и все эти изменения приведут к трем основным положениям: во-первых, улучшится телосложение, повысится объем мышечной массы, изменится осанка; во-вторых, улучшится общее психофизическое самочувствие; в-третьих, повысится уровень физической и функциональной подготовленности.

1 января 2019 года по решению президента В.В. Путина стартовал федеральный проект «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография». Благодаря федеральному проекту появляются возможность проведения крупных массовых спортивных мероприятий, таких как «Золотая шайба», «Лыжня России», «Кросс нации», «Кожаный мяч», «День физкультурника». Наш коллектив принял участие во Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России – 2024», так же планирует участие во Всемирном дне бега, который известен под названием «Кросс наций».

Одно из направлений этой программы – «Активное долголетие». В пресс-конференции, посвященной спартакиаде «Игры долголетия. Жизнелюб», председатель Комитета физической культуры и спорта г. Казани Гарипов Линар Зимфирович рассказал о планах развития спартакиады в будущем сезоне и результатах сегодняшних дней: «Масштабирование и постоянное развитие – одна из наших целей. Спорт должен быть массовым и доступным в любом возрасте». Важнейшая цель нацпроекта - сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, вызванных возрастными изменениями и хроническими заболеваниями.

В нашем детском саду работают женщины старшего возраста, которые ведут здоровый образ жизни и активно участвуют в играх долголетия «Жизнелюб» (северная ходьба, настольный теннис, лыжные гонки, ГТО, легкая атлетика).

В физкультурно-спортивной деятельности участвуют все сотрудники нашего детского сада, начиная с молодого поколения. Среди многообразия видов физкультурно-спортивной деятельности и средств физического воспитания, особо выделяются оздоровительная аэробика, йога, пилатес, которыми и увлечены все сотрудники. Доступность, разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных и научно-обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному

сопровождению и танцевальному стилю движений позволяет решать одну из самых сложных проблем в современном обществе – формирование у населения (сотрудников, родителей, воспитанников) устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также потребности вести здоровый образ жизни. Что является одной из задач проекта Демографии – «Спорт – норма жизни».

Таким образом, актуальность этого проекта определяет ее направленность на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Цель проекта:

Популяризация здорового образа жизни с использованием различных направлений оздоровительной аэробики, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи проекта:

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.

2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции, ценностное отношение к собственному здоровью.

4. Повышать интерес к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях.

Форма работы:

1. Изучить литературу, интернет-источники, рекомендации специалистов в области физической культуры и спорта по использованию различных направлений оздоровительной аэробики для оздоровления педагогов и родителей.

2. Составить оздоровительные комплексы упражнения для оздоровительной аэробики.

3. Записать видеоролики различных направлений оздоровительной аэробики, консультации по здоровому образу жизни,

4. Разместить материалы и выпуски видеороликов в Госпаблике «ВКонтакте», «Телеграмм».

5. Распространить проект «Спорт здоровье нам несет» (поделиться ссылками в Госпаблике, на профсоюзной страничке нашего сайта).

Целевая группа проекта: сотрудники, родители воспитанников.

Сроки реализации проекта: долгосрочный

Этапы реализации проекта:

Подготовительный

Создание инициативной группы из педагогов ДОУ

Сбор информационного материала для проекта, анкетирование сотрудников и родителей воспитанников, разработка проекта.

Основной

Работа самого проекта (мероприятия, разработка консультаций, памяток, оформление стендов, мастер-классы и т.д.)

Заключительный

Анализ и отчет по проекту

Программа проектных мероприятий

№	Комплекс мер	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
Этап 1				
1	Создание инициативной группы из педагогов ДОУ	МАДОУ	Август 2022	Старший воспитатель
2	Изучение литературы по теме проекта, статей сборников научных конференций, программ по аэробике, фитнесу, ЗОЖ	МАДОУ	Август – сентябрь 2022	Инициативная группа
3	Изучение практического материала по теме проекта	МАДОУ	Сентябрь - октябрь 2022	Инициативная группа
4	Анкетирование сотрудников, родителей воспитанников	МАДОУ	Октябрь 2022	Старший воспитатель
5	Разработка проекта «Спорт здоровье нам несет!»	МАДОУ	Октябрь 2022	Инициативная группа
Этап 2				
1	Консультации на темы: «Общие рекомендации для здоровой спины», «Питайтесь здорово», «Компоненты полноценной тренировки», «Занимаемся спортом правильно», «Жизнь требует движения», «Совместные занятия спортом: педагогов и родителей», «Упражнения с	МАДОУ	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре

	сббордом», «Фитнес в жизни современного человека», «Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой» (Приложение 1)			
2	Памятки: «Требования для занятий аэробикой», «Оборудование для персональных фитнес-тренировок», «Фитнес как наука», «Техника безопасности. Знать положено!», «Что такое аэробика», «10 заповедей спортсмена», «Оздоровительная аэробика», «История аэробики» (Приложение 2)	МАДОУ	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
3	Участие в проекте «Демография»: Настольный теннис Лыжные гонки Северная ходьба ГТО Легкая атлетика	Муниципальные организации	2023-2024: Ноябрь Февраль Апрель Май Май	Сотрудники МАДОУ, родители воспитанников
4	Участие во всероссийских проектах России: Лыжня России Казанский марафон Кросс наций	Муниципальные организации	Февраль Май Июнь	Инструктор по физической культуре
5	Методическая копилка (выставка) Формирование в методическом кабинете библиотеки для сотрудников и родителей воспитанников по теме проекта (видео- и фотоматериалы, список литературы,	МАДОУ	Ежемесячно	Инициативная группа

	мультимедийные презентации, методические рекомендации, памятки)			
6	Проведение мастер-классов: «Пилатес» «Йога» «Корейская гимнастика» «Оздоровительная аэробика» «Фитбол аэробика» «Стрейчинг» «Занятия с сибирским бордом» (Приложение 3)	МАДОУ	Один раз в неделю (чередуется)	Инструктор по физической культуре
7	Участие в конкурсах в Профсоюзной первичной организации (Приложение 4)	Муниципальные организации	Ежегодно	Инструктор по физической культуре
8	Оформление стендов для родителей воспитанников и сотрудников по теме проекта: «Физическая активность», «Фестиваль здорового питания», «Плюсы аэробики», «Упражнения для всех групп мышц», «История аэробики», «Влияние аэробики на организм»	МАДОУ	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре, старший воспитатель
9	Размещение материала, публикаций и выпуск видеороликов в Госпаблике «ВКонтакте», «Телеграмм», на профсоюзной страничке сайта МАДОУ (Приложение 5)	МАДОУ	Ежемесячно	Старший воспитатель
10	Наглядно-информационная форма работы для родителей воспитанников:	МАДОУ	Ежемесячно	Инструктор по физкультуре

	консультации, папки с рекомендациями по ЗОЖ.			
Этап 3				
1	Анализ работы результатов деятельности по реализации проекта, сравнение планируемых результатов с полученными	МАДОУ	Июль - август 2025	Старший воспитатель
2	Подведение итогов (отчет)	МАДОУ	Ежегодно	Инициативная группа

Взаимодействие с родителями

Дети, занимаясь физической культурой в детском саду и повторяя упражнения по пилатесу, йоге, аэробике и другим видам дома, привлекают и родителей к спорту и занятиям фитнесом.

Приобщая родителей воспитанников к оздоровительным мероприятиям, таким как: лыжные гонки, северная ходьба, испытания ФВСК ГТО, кросс наций у них формируется стойкий интерес к спорту, здоровью, оздоровительным мероприятиям. Родители интересуются ближайшими спортивными мероприятиями. Многие родители подписались на канал в Телеграмме «Спортивная Казань», где следят за предстоящими спортивными мероприятиями. Родители заинтересованы мастер-классами, проходящими в ДОУ по оздоровительной аэробике, пилатесу, йоге. Их интерес расширился и они с удовольствием занимаются данными оздоровительными мероприятиями и дома. Соответственно, в контакте со своими детьми. Таким образом, идея пропаганды ЗОЖ взаимодействует ПЕДАГОГ-РОДИТЕЛЬ, ПЕДАГОГ-РЕБЕНОК, РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК. У всех участников процесса возникает стойкий интерес к спорту, собственному здоровью, стремление заниматься спортом ежедневно, мотивация заниматься физкультурой. А это является главной задачей федерального проекта «Спорт – норма жизни». Следовательно, решается и проблема оздоровления и физического развития всех участников проекта (сотрудники-родители-дети). У них появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, традициям физического воспитания.

Ожидаемые результаты реализации проекта

1. Реализация данного проекта позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически.

2. Проект направлен на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение

вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

3. К концу прохождения проекта, занимающиеся сотрудники, родители воспитанников должны иметь представление:

- об основных спортивных терминах;
- об основах физкультурной-оздоровительной грамотности;
- о значении спорта для здоровья.

Заключение

Достигнутые результаты проекта на данный момент (15 апреля 2024 года) присоединилось все сотрудники дошкольного учреждения, а также родители воспитанников. Все просмотрели опубликованные консультации по здоровому образу жизни, видеоролики с разминкой, танцевальными связками, упражнениями для рук, пресса, спины. Некоторые сотрудники и родители воспитанников планируют попробовать свои силы в испытаниях ФВСК ГТО. Проект «Спорт здоровье нам несет!» получил признание среди сотрудников, родителей пользуется популярностью. Они отмечают положительное воздействие занятий: улучшение настроения, самочувствия, упругости мышц всего организма.

Список использованной литературы:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие – М.: ООО «УИЦ «ВЕК». – 72 с.
2. Бубновский, С.М. Природа разумного тела / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2012. – 512 с.
3. Денисенко Н.В. Применение стретчинга на занятиях физической культурой и спортом. Метод. Разработка // Н.В. Денисенко, Д.Ю. Денисенко. – Набережные Челны: РИО Кам ГИФК, 2001.
4. Йога от нервов // SHAPE. – 2011. - №9. – С. 82-87.
5. Йога + гири // SHAPE. – 2010. - №12. – С. 92-94.
6. Коновалов, И.Е. Оздоровительная аэробика // И.Е Коновалов, Ю.Н. Коновалова. – Набережные Челны: Изд-во КамГИФК, 2005. – 52 с.
7. Летувник С. Укрепляем мышцы спины // С. Летувник, Ю. Фрайвальд. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 144 с.
8. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике // Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М., 1996. – 50 с.
9. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания // Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М.: Тривант, 2000. – 66 с.
10. Харитонов, В.Н. Конструктор ЗОЖ / В.Н. Харитонов, А.С. Двуреченская, В.В. Язева, О.Н. Шеина. – Казань: Сибур, 2023. – 37 с.
11. Фитбол // SHAPE. – 2010. - №18. – С. 44-47.

Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой

Утомление возникает в результате чрезмерной физической нагрузки и проявляется временным снижением работоспособности. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания и т.п. Физическое утомление проявляется в нарушении функции мышц: снижение скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений. Недостаточный по времени отдых или чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени приводят к переутомлению. Для того чтобы избежать негативных последствий при проведении любой урочной, внеурочной или самостоятельной формы физкультурно-спортивной деятельности, необходимо обладать элементарными умениями самоконтроля.

Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, его внешней формы, но и контроль занимающихся со своими мышцами: какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряженности и т.д.

Самоконтроль физического состояния состоит из умения определить степень утомления по внешним признакам; умение провести подсчет пульса (ЧСС); умение вести дневник самоконтроля – по простейшим показателям: настроение, общее самочувствие, желание заниматься физической культурой, сердцебиение, болевые ощущения, аппетит, сон и т.д. Частоту сердечных сокращений можно определить пальпацией в месте проекции лучевой кости, отступая 2-3 см. от лучезапястного сустава (лучевая артерия) или в месте проекции грудинно-ключично-сосцевидной мышцы (сонная артерия) указательным, средним и безымянным пальцами. Регистрация показателей деятельности сердца проводится в покое, при нагрузке и при восстановлении.

Общие рекомендации для здоровой спины

Для здоровья своей спины вы можете сделать очень многое. Придерживайтесь следующих правил:

1. Не делайте резких движений.
2. Старайтесь сохранять S-образный изгиб позвоночника.
3. При наклоне немного сгибайте ноги в коленях. В случае повреждения тазовых и коленных суставов найдите оптимальное для вас положение.
4. Не поднимайте тяжести. Разделите груз на части.
5. Распределите груз равномерно и держите его как можно ближе к телу.
6. Когда вы сидите, колени должны быть выше таза. Используйте опору для верхней части туловища.
7. В положении стоя старайтесь не выдвигать таз вперед и не выгибать ноги.
8. В положении лежа вытягивайте ноги.
9. Занимайтесь спортом, лучше всего целенаправленной гимнастикой.
10. Ежедневно тренируйте мышцы, особенно мышцы туловища.
11. Постарайтесь избавиться от лишнего веса.

Если вы здоровы и не жалуетесь на боли, а занимаетесь просто для поддержания физической формы, вам нужна специальная программа профилактических упражнений. Не ограничивайте себя в движении, как если бы вы занимались лечебной физкультурой. Задействуйте весь свой потенциал. Иначе вы рискуете утратить мышечную силу и эластичность. Не доводите свое тело до болезненного состояния. Двигайтесь активно и целенаправленно, а наши упражнения вам помогут.

Питайтесь здорово

Как сказал Гиппократ, «Пусть ваша еда будет вашим лекарством, иначе лекарства станут вашей едой».

Питание – это основа вашего образа жизни.

Формируйте свое питание по «правилу тарелки». Один прием пищи должен состоять на 50% из некрахмалистой клетчатки, на 25% из цельнозерновых (сложных) углеводов и на 25% из белка. Жиры потребуются в виде заправки.

- Ешьте красное мясо не чаще 2-3 раза в неделю.

- Отдавайте предпочтение не жарке, а щадящей обработке мяса: тушению, варке, запеканию.

- Оптимальный гарнир к мясу – некрахмалистая клетчатка в виде овощей, которые растут над землей.

- Добавляйте к красному мясу продукты, богатые витамином С: болгарский перец, лимон, брюкву. Это поможет усвоению железа из мяса.

Белки – строительный материал для тела. Они дают насыщение, рост, восстановление, движение.

$\text{ВЕС ТЕЛА (кг)} * 0,8-1 \text{ (г)} = \text{суточная норма белка}$

Получайте белок из цельных продуктов, а не из переработанного мяса. Сведите к минимуму потребление сосисок, колбас, полуфабрикатов.

Здоровые привычки питания:

- разнообразный рацион;
- предсказуемый режим питания;
- выбор в пользу цельных продуктов;
- прием пищи по «правилу тарелки»;
- регулярное потребление клетчатки;
- ограничение пустых калорий;
- отказ от частых перекусов.

Упражнения с сиббордом

Сибборд — это доска для балансирования, которая состоит из плоской поверхности и цилиндрической основы

Сибборд настолько универсален и оригинален одновременно, что позволяет заниматься и детям и взрослым с пользой для здоровья.

1. Сибборд против грудного кифоза.

К причинам возникновения гиперкифоза грудного отдела относят, в том числе:

- сутулость,
- слабость мышц спины,
- неправильная организация рабочего места,
- сидячий образ жизни,
- чрезмерная физическая нагрузка.

Все формы кифоза опасны, ведь происходит:

- нарушение геометрии тела и сдавливаются внутренние органы,
- защемление нервных окончаний,
- физическая слабость,
- ухудшение самочувствия,
- ухудшение работы ЖКТ,
- раннее старение позвоночника.

На начальной стадии можно исправить ситуацию!

Упражнения на сиббордах помогают:

- снять нагрузку с плеч и спины,
- помочь при грудном кифозе,
- улучшить осанку и самочувствие.

Упражнения надо делать каждый день, 2 раза в день по 10 подходов

2. Сибборд для плоского живота.

Влияние на организм:

1) Во время подъема вверх хорошо включаются в работу глубокие мышцы живота, что способствует их укреплению. Так же, происходит стимуляция висцерального жира в области живота, благодаря чему при регулярном выполнении упражнения будет происходить его значительное уменьшение.

2) В момент глубокого скручивания, когда локти направлены в пол, Вы почувствуете приятное вытяжение позвоночника и мышц спины, благодаря которому будет уменьшаться напряжение в этой зоне.

3) В момент раскручивания происходит массаж позвоночника, что способствует улучшению кровообращения и, как следствие, наступает приятное ощущение легкости в теле, после завершения цикла упражнений.

4) В точке, лежа на Сибборде прекрасно раскрывается грудная клетка и плечевой пояс. Дыхание становится более глубоким, тело в этот момент насыщается кислородом. А благодаря мягкому прогибу в грудном отделе, со временем, будет уходить сутулость, выравниваться сколиоз, происходит выстраивание позвоночника в его идеальную форму.

3. Раскрытие тазобедренных суставов.

Почему так важно работать с этими суставами?

- 1) Вторые по подвижности в нашем организме.
- 2) Питание и качество службы суставов зависит от их движения.
- 3) Правильная работа тазобедренного сустава влияет на работу органов малого таза и репродуктивной системы.

Важно и для тех, кто занимается спортом и особенно для тех кто «домоседы».

Что даст Вам гибкий и раскрытый сустав:

- 1) Налаживание поступления питательных веществ, поддержание здоровья – сустава.
- 2) Наладит работу ног в целом – уйдут боли в коленях, исчезнут зажимы и защемления в мышцах бедер и ягодиц.
- 3) Облегчит работу с мышцами для набора массы или для рельефа тела.
- 4) Даст сигнал в мозг, что суставу нужна поддержка мышц – это дополнительное их укрепление и расход лишних жировых отложений в энергию.
- 5) Укрепление смежных областей – поясница и мышцы живота.
- 6) Облегчение движения в нашей повседневной жизни, снижение риска артроза тазобедренных суставов.
- 7) Поможет при беременности и в родах.

Выполняйте упражнения систематически и заботьтесь о себе

ПАМЯТКИ

ФИТНЕС

КАК НАУКА



IRKFITNESS.RU
Мы знаем о фитнесе все -
Узнай и ты!

ФИТНЕС-ИСТОРИЯ



USA




СССР

Фитнес появился как альтернатива занятиям бодибилдингом в США в 70-е годы XX века


В СССР фитнес появился в 80-е годы XX века

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:



ХОДЬБА

Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.



БЕГ

Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.



ФИТНЕС

Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки).

ФИТНЕС - ЭТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ КОМПЛЕКСНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ (КАК АЭРОБНЫЕ, ТАК И СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ).

ФИТНЕС-ЭКОНОМИКА ИЛИ ПЛЮСЫ ФИТНЕСА



При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выходящий из него в сосуды объем крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.

Сердце – это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нем тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.

Признак здорового сердца и его экономичной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя.

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ - ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

2000 ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ТРАТИТЬ ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 2000 ККАЛ ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. ЗАНЯТИЯ ПО 1 ЧАСУ 2-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ. БЕГ В ТЕЧЕНИИ ЧАСА = 450 ККАЛ.

ФИТНЕС-МИФОЛОГИЯ

МИФ: Нет боли - нет результата
Любая физическая активность должна приносить пользу. Если ее результатом становится дискомфорт – вы что-то делаете неправильно. Стоит настроиться, если появились «отсроченные боли», которые дают о себе знать через день-два после тренировки.


МИФ: Если снизить нагрузку, то мышцы превратятся в жир
Жир и мышцы – это ткани двух совершенно разных типов. Мышцы, которые не работают, атрофируются, уменьшаются в размере. А жировые отложения остаются на своем месте. Если человек прекращает заниматься, но продолжает потреблять столько же калорий, сколько потреблял, когда много двигался, жировая масса будет увеличиваться, а мышечная – сокращаться.

МИФ: Занятия спортом избавляют от любых проблем со здоровьем
Регулярная физическая активность значительно улучшает качество и продолжительность жизни, но и она – не панацея. Для лечения заболеваний необходимо следовать рекомендациям врача, принимать лекарства, придерживаться лечебной диеты и выбирать безопасный уровень физической нагрузки под руководством хорошего тренера.

МИФ: Чем больше тренировок, тем лучше
Нужно соблюдать строгий баланс между нагрузкой и отдыхом, чтобы избежать переутомления.

КАК ВЫБРАТЬ ТИП НАГРУЗОК, ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ВАМ?

1



Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.

2

20 x 30

Сделайте 20 приседаний за 30 секунд

3



Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ:

- до 5 ударов - хорошая тренированность
- 6-10 ударов - удовлетворительная тренированность
- < 10 ударов - низкая тренированность

Приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность.

На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки.

Оптимальная нагрузка – это 70-75% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).
МЧСС = 220 - ваш возраст

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ РАДОСТЬ, А НЕ БОЛЬ И УСТАЛОСТЬ!

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК

• Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

ФИТБОЛЫ



• Результат занятий с гантелями – гармоничное развитие всех мышц тела человека, нормализация веса, укрепление здоровья.

ГАНТЕЛИ



• Бодибар – нечто среднее между гантелями и штангой. Занимаясь с ним, вы улучшите осанку, подтянете мышцы груди и ягодиц, избавитесь от лишних килограммов.

БОДИБАРЫ



• Тренировки на БОСУ позволяют проработать глубокие мышцы, улучшить состояние позвоночника, избавиться от мышечного дисбаланса и лишнего веса.

БОСУ



• Утяжеленный мяч, используется для восстановления подвижности суставов и тонуса мышц, а также в различных имитационных движениях всевозможных бросков и толчков.

МЕДИЦИН-БОЛЫ



• Занятия на степ-платформе комплексно воздействуют на тело, при этом очень качественно корректируется форма ног и талии.

СТЕПЫ



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ЗНАТЬ ПОЛОЖЕНО!

1. Начинайте занятия постепенно и следите за реакцией организма. Перед началом занятий консультируйтесь с тренером, а в случае наличия заболеваний с лечащим врачом.
2. Перед началом занятий проводите суставную гимнастику, а перед выполнением каждого нового упражнения разминайтесь с «пустым грифом».
3. Носите корректную обувь и одежду, а так же используйте амуницию: пояс, кистевые бинты и лямки.
4. Обязательно пейте воду!
5. Здраво оценивайте свои силы, и в случае необходимости просите тренерского партнера или тренера «подстраховать».
6. Соблюдайте корректную технику выполнения упражнений!
7. Следите за чистотой в зале и кладите блины на место.
8. Не мешайте окружающим тренироваться: не лезьте под штангу, не снимайте блины с чужой штанги, не маячьте перед глазами и не беритесь страховать, если не умеете!

FIT4POWER.RU



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

- ❖ Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.
- ❖ Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.
- ❖ В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.



11

ИСТОРИЯ АЭРОБИКИ

- Одной из разновидностей греческой гимнастики была орхестрика, гимнастика танцевального направления. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений. Греческую орхестрику можно считать предшественницей всех существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику. На рубеже XIX-XX веков формируется направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога Ж. Демени. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, на ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Он особо подчеркивал непрерывность движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Говоря о непрерывности, Демени имел в виду то, что "все движения должны делаться без остановок между фазами, это обеспечит правильное кровообращение и не вызовет усталости в мышцах".



Пилатес

Система упражнений, направленная на глубокую проработку всех мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Исправляет осанку, улучшает эластичность связок, подвижность суставов, значительно укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, развивает стройность, координацию и пластичность. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пилатес не только укрепит ваши мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод пилатеса обучит Вас специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию (Рисунок 1).

Рисунок 1



Йога

Йога – это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность в движении. Благодаря упражнениям йоги приобретается бодрость, гибкость, координация, равновесие. Это особенно важно в наши дни, так как все (и взрослые и дети) много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя и работая за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечивает хорошее самочувствие и укрепляет внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Йога позволяет научить тело и его части работать правильно, так, как это задумано природой. Эффект от занятий йогой заключается в возможности избавиться от проблем со здоровьем и в возможности развития личности и духовного роста. Занятия йогой помогут избавиться от сутулости, раскроют грудную клетку, избавят от лордоза, улучшают психо-физическое состояние, способствуют оздоровлению позвоночника, нормализуют работу пищеварительного тракта. Занимаясь йогой Вы начнете лучше себя чувствовать, тело станет красивым и здоровым, Вы обретете спокойствие и душевное равновесие (Рисунок 2).

Рисунок 2



Фитбол - аэробика

Это комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч диаметром от 45 см до 85 см.

Возможность проведения аэробной части занятия в положении сидя на поверхности мяча оказывает положительное воздействие на мышцы спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночник, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат.

В занятиях фитболом применяется специальное музыкальное сопровождение, темп которого определяется характером движений и степенью амортизации мяча с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Эта аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений.

Упражнения на фитболах оказывают изолированное воздействие на различные группы мышц. Фитбол-аэробика забавна, вносит разнообразие и благотворно воздействует на состояние спины и позвоночника.

Во время тренировки с фитболами решаются следующие задачи:

- тренировка двигательного контроля и равновесия;
- проработка тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий;
- снятие нагрузки с позвоночника, перераспределения тонуса всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации;
- одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которая является залогом отсутствия болей в спине;
- проведение стрейчинга всех групп мышц (Рисунок 3).

Рисунок 3



Занятия с сибирским бордом

Сибборд- это доска для балансирования, которая используется для тренировки равновесия, координации и укрепления мышц. Занятия на сибборде помогают укрепить мышцы ног, спины и живота, улучшить координацию движений, повысить равновесие и гибкость.

Сибборд подходит для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Занятия на сибборде особенно полезны для тех, кто занимается спортом, так как помогают укрепить мышцы ног и спины, улучшить равновесие и координацию движений.

Также занятия на сибборде полезны для людей, которые проводят много времени за компьютером или за рулем автомобиля. Они помогают улучшить осанку, предотвратить боли в спине и шее, укрепить мышцы и повысить гибкость.

Особенности и польза занятий на сибборде

1. Укрепление мышц

Занятия на сибборде помогают укрепить мышцы ног, спины и живота. Это особенно полезно для тех, кто занимается спортом, так как укрепление мышц повышает производительность и уменьшает риск травм.

2. Улучшение координации движений

Занятия на сибборде помогают улучшить координацию движений и повысить равновесие. Это полезно для всех, независимо от возраста и уровня физической подготовки.

3. Повышение гибкости

Занятия на сибборде помогают повысить гибкость и растяжку мышц. Это особенно полезно для тех, кто проводит много времени в одном положении, например, за компьютером или за рулем автомобиля.

4. Предотвращение травм

Занятия на сибборде помогают предотвратить травмы, связанные с неустойчивым равновесием и плохой координацией движений. Они также помогают улучшить осанку и предотвратить боли в спине и шее (Рисунок 4).

При выборе сибборда следует обратить внимание на следующие характеристики:

1. Размер и форма.

Сибборды бывают разных размеров и форм. Выберите сибборд, который подходит для вашего роста и веса, и который имеет удобную форму для занятий.

2. Материал.

Сибборды могут быть изготовлены из разных материалов, таких как дерево, пластик или каучук. Выберите сибборд, который изготовлен из качественных материалов, чтобы он был прочным и долговечным.

3. Производитель.

Выберите сибборд от надежного производителя, чтобы быть уверенным в его качестве и безопасности.

Рисунок 4



Оздоровительная аэробика

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и др. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиорасpirаторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока. Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Основные направления оздоровительной аэробики:

1. Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.
2. Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.
3. Аква (водная) – аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.
4. Тай –Бо– аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.
5. Ки –Бо– аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.
6. Кик – аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.
7. Слайд – аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.
8. Памп – аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

9. Фитбол-аэробика. Упражнения на фитболах оказывают изолированное воздействие на различные группы мышц, благотворно воздействуют на состояние спины и позвоночника.

Рисунок 5



*Власова Элиза
Ильхиновна*

Инструктор по
физической
культуре



ДЕТСКИЙ САД № 339

**Будем спорт
всегда любить,
Чтоб здоровье
сохранить!**



На сайте в Госпаблике:

«ВКонтакте»:

https://vk.com/wall-217036732_200

https://vk.com/wall-217036732_282

https://vk.com/wall-217036732_344

https://vk.com/wall-217036732_357

«Телеграмм»:

<https://t.me/c/1739136542/470>

<https://t.me/c/1739136542/474>

на профсоюзной страничке сайта МАДОУ:

<https://edu.tatar.ru/moskow/dou339/page1466982.htm>

публикации:

<https://scilead.ru/article/6198-fitness-v-zhizni-sovremennogo-cheloveka>