

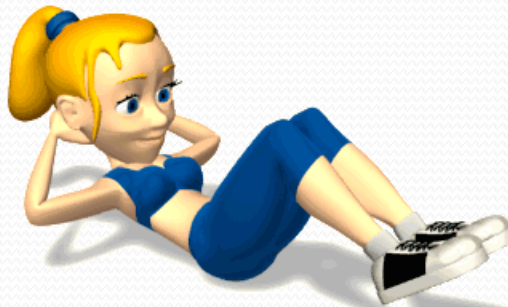
# Детский фитнес

## в дополнительном образовании (программа «Здоровье и релакс»)

Выполнила: Тарасова Т.В.,  
Педагог дополнительного образования в  
МБУДО «ГЦДТТ им. В.П. Чкалова»

# ФИТНЕС

это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».



# *Области применения фитнес технологий*



- как часть занятия
- как утренняя гимнастика
- как физкультурные развлечения
- как полное занятие оздоровительно-тренирующего характера
- как показательные выступления

# Фитнес (групповые программы)

## Базовые виды

→ Классическая аэробика

→ Степ-аэробика

→ Силовые программы

→ Комбинированные программы

→ Координационные виды

→ Циклические виды

→ Программы на гибкость

## Аквафитнес

## Танцевальные виды

## Ментальные виды

Йога

Китайская оздоровительная гимнастика

Система Пилатеса



# *Основные принципы оздоровительных занятий фитнесом*

1. Принцип доступности.
2. Принцип «не навреди».
3. Принцип биологической целесообразности.
4. Программно-целевой принцип.
5. Принцип половозрастных различий.
6. Принцип индивидуализации.
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
8. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека.
9. Принцип интеграции.
10. Принцип красоты и эстетической целесообразности.



# **Возраст и основная направленность занятий**

- До 6 лет *Танцевальные движения и подвижные игры*
- 6–10 лет *Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.*
- 10–12 лет *Базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.*
- 14–18 лет *Аналогично аэробике для взрослых*
- 18–40 лет *Используются все виды аэробики*
- 40–60 лет *Возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д.*
- 60 лет и старше *Аэробика с лечебной направленностью*



# *Правила техники безопасности во время занятий*

1. Опоздание на групповое занятие более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья, а также ведет к нарушению хода тренировочного процесса и мешает другим занимающимся. (Инструктор (учитель) имеет право не допустить Вас на данное занятие.)
2. Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению тренера (учителя).
3. Рекомендуется прохождение вводного инструктажа во избежание получения травм.
4. При наличии противопоказаний или заболеваний необходимо обязательно предупредить инструктора (учителя) об этом ДО начала занятий.
5. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности.
6. Для тренировок необходимо переодеться в удобную спортивную одежду и обувь, предназначенную для данной тренировки. Запрещается тренировка в уличной обуви, пляжных или домашних тапочках, босиком. Исключение составляют некоторые классы (йога, пилатес, стрейтчинг).
7. После окончания тренировки необходимо самостоятельно положить использованное Вами оборудование в специально отведенные места.
8. Выносить оборудование из залов групповых занятий запрещено.
9. Соблюдайте личную гигиену. Настоятельная просьба не использовать резкие парфюмерные запахи.

# *Детский фитнес*

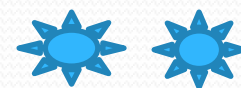
Система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психического здоровья, школьника (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.





# ***Основные изменения в организме, происходящие во время силовой гимнастики***

- **Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы**
- **Повышается скорость и интенсивность обмена веществ**
- **Усиливается деятельность органов кровообращения и дыхания**
- **Увеличивается эластичность мышц и связок**
- **Изменяется деятельность желез внутренней секреции**
- **Активизируются оздоровительные процессы в организме**



# *Стретчинг*

**Это комплекс упражнений на развитие гибкости и эластичности мышц.**





## **Положительные аспекты растяжки**

- **Снятие мышечного напряжения после интенсивных занятий спортом или длительного пребывания в одном положении (сидения, стояния, езды за рулем и т.д.).**
- **Восстановление и улучшение гибкости суставов, увеличения «степени свободы» движения.**
- **Стимуляция обменных процессов в организме.**
- **Улучшение кровообращения и кровоснабжения внутренних органов.**
- **Повышение настроения и снятие стресса.**
- **Положительное влияние на осанку и фигуру.**



# Фитнес

это настоящая философия жизни,  
снятие усталости, стресса, напряжения,  
поддержание формы и верный путь к отличному  
настроению.

# Твое тело

это твой музыкальный инструмент, настрой его на  
нужную чистоту и создавай свою мелодию жизни.





***Спасибо за внимание!***