

Абсолютная доступность кроссфита:

Для занятий кроссфитом не нужно дорогостоящее оборудование. Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря, вне зала (на улице, дома, на природе).

Гибкость:

Программу тренировок кроссфит можно подгонять под любой уровень развития ребёнка.

Многофункциональность:

Этот вид фитнеса развивает не только силу и выносливость, все приобретённые навыки и умения могут пригодиться детям в обычной жизни.

Разнообразии:

Сочетание упражнений из различных видов спорта даёт возможность их менять и варьировать, делать тренировки не скучными.

Технология кроссфит может применяться педагогами независимо от того в какой образовательной программе они работают и используется для реализации задач образовательной области «физическое развитие».

«Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения»

(Ян Амос Коменский).



665717, Иркутская область,
г. Братск,
ул. Возрождения 26
Телефон, 34-30-26
E-mail: porova-solnce40@mail.ru
Адрес сайта: 40sad.ru

Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 40 »
муниципального образования города Братска



«КРОССФИТ В ДЕТСКОМ САДУ»



**Автор:
инструктор по физической
культуре
Иванова Татьяна Викторовна**

Здоровое отношение к спорту – это и есть одна из хороших привычек. Большинство экспертов убеждены — упражнения в стиле CrossFit, если все сделано правильно, могут укрепить детские мышцы, суставы, снизить шансы детей на получение травмы в повседневной жизни.

Психологически легче обучаться, если не делать одно и то же снова и снова, поэтому кроссфит для детей именно то, что нужно.

Самое важное предназначение детского кроссфита заключается в том, чтобы помочь ребенку стать здоровее, сильнее, развивать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Взрослая цель:

Создать условия для развития физических качеств, а именно увеличения силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации, концентрации и выработке командного духа у старших дошкольников.

Детская цель:

через разнообразные игровые упражнения помочь себе стать сильным, выносливым, ловким и быстрым.

Задачи:

1. Научить: технически правильно выполнять упражнения, соблюдать технику безопасности на тренировках.
2. Развивать нравственно – волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих возможностях.
3. Формировать модель поведения адекватную полу, через темп выполнения упражнений, количество повторений и контроля веса спортивного инвентаря.
4. Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

