

Sky jumping для дошкільнят



**Наталія
ГОРОБЧУК,**

директор;



**Олеся
ПИЛЯВЕЦЬ,**

вихователь-методист,
практичний психолог;



**Дар'я
КОВАЛЬЧУК,**

вихователь-методист,
практичний психолог;



**Інна
ГЛУЩЕНКО,**

інструктор
з фізкультури,

ЗДО № 35
“Віночок”,
м. Вінниця

здоров'я

гурткова робота

Сучасні фітнес-технології активно входять у повсякдення дитячих садків. Вони приваблюють малечу цікавим обладнанням, ігровими вправами, а головне — справляють позитивний вплив на стан їхнього здоров'я. Про деякі з них, як-от степ-аеробіка (“ПП”, 2018, № 1), дитячий хулахупінг (“ДВ”, 2017, № 10), вправи на балансирах (“ПП”, 2017, № 3), ми вже розповідали нашим читачам. Нині пропонуємо розроблену й успішно апробовану технологію навчання стрибків на батутах, що допомагає малятам фізично розвиватися, оздоровлюватися й отримувати задоволення від руху.

SKY JUMPING — ЩО ЦЕ?

Одне з ключових місць у системі оздоровчої роботи в нашому закладі санаторного типу відведено фізичній активності. Аби підсилити інтерес вихованців до занять фізичними вправами та підтримувати стійке позитивне ставлення до них, наші фахівці періодично оновлюють зміст освітньо-оздоровчого процесу шляхом упровадження нетрадиційних видів фізичних вправ. Так, уже три роки поспіль ми успішно працюємо за сучасною фітнес-технологією скайджампінгу (фітнес-стрибків на батуті, фітнес-джампінгу).

Sky jumping (скай-джампінг) — це система вправ, що виконується на круглих батутах з ручками і побудована на поєднанні аеробного навантаження, розвитку і зміцненні, розтягуванні основних груп м'язів, зв'язок, підвищенні рухомості та амортизації суглобів, хребта.

Цей вид вправ входить до системи реабілітації космонавтів NASA, тренувань майстрів парашутного спорту, стрибунів у воду тощо. Медичні дослідження, проведені під час таких тренувань, показали: ефективність занять на батуті у 3-4 рази перевищує стрибки на скакалці чи пробіжки, при цьому навантаження на хребет і суглоби на 70–80% нижчі. 10 хвилин інтенсивних стрибків на батуті дорівнюють трикілометровій пробіжці.

Скай-джампінг — інноваційний напрямок дитячого фітнесу. Він мало відомий у практиці дошкільної освіти, хоча дошкільнят нерідко можна побачити в парках атракціонів на звичайних батутах.

ЧИ НЕ ЗАШКОДЯТЬ ЗАНЯТТЯ НА БАТУТАХ ДІТЯМ?

Спостереження в осередках дитячих атракціонів та розваг, де встановлені дитячі батуті, засвідчують, що більшість малюків не знають правил техніки безпеки та самострахування під

ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ НА 2019 РІК!

Обирайте зручний для вас спосіб

НА ПОШТІ

або

ONLINE

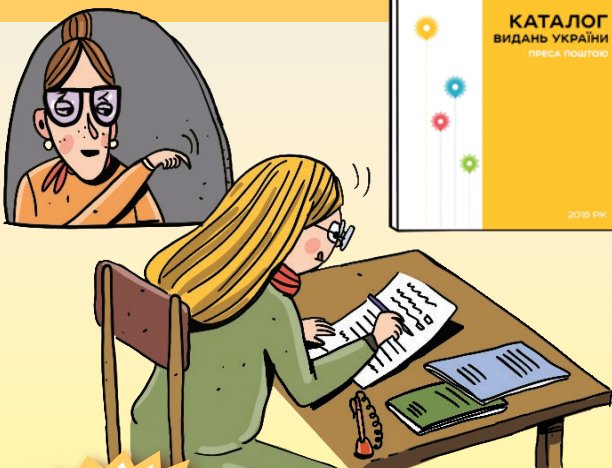
ІНДЕКСИ

“Дошкільне виховання” **74140**

“Палітра педагога” **40296**

“Джміль” **40295**

Комплект **95989**



НА САЙТІ **JMIL.COM.UA**

Сформуєте персональний комплект



БОНУС

Е-МАТЕРІАЛИ ДО КОЖНОГО ВИПУСКУ!

Шукайте на сторінках  і завантажуйте з сайту

Щономера актуальна тема



А в “Джмелі” ще й наліпки!

І ціни не кусаються!