Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №31 «Ромашка» муниципального образования Абинский район

Методическое объединение инструкторов по физической культуре ДОО Абинского района

Тема: «Элементы фитнеса как средство оздоровления детей дошкольного возраста»

Инструктор по ФК: Герасименко И.А.

г. Абинск
2021г.

«Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифиччеcкой про - филактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.»

М.Я. Студеникин

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека, именно в эти годы закладываются основы здоровья, формируются качества личности.

Обозначенные в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования целевые ориентиры предполагают, что на этапе завершения дошкольного образования у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие должно быть направлено на приобретение опыта двигательной деятельности.

В связи с этим в нашем детском саду проводятся различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно – оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Итогом которой является - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка к школе. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

3. Развитие физических качеств и психических процессов.
Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции.

Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Для повышения интереса у детей к физической культуре. Мы начали применять нетрадиционные здоровьесберегающие технологии: дыхательная и пальчиковая гимнастики, минутки подражания, «дорожки здоровья», коррекционные упражнения, художественное слово, релаксационные упражнения и др.. Они, конечно, внесли разнообразие: двигательная деятельность стала более интересной. Но хотелось чего–то нового. Именно поэтому мы начали поиск новых физкультурно – оздоровительных практик, к которым можно отнести детский фитнес. Вначале изучили и приобрели методическую литературу:

(слайд с литературой)

Что же такое «детский фитнес»?

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и, формирующая жизненно важные навыки и умения.

В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, его социальную интеграцию.

В задачи детского фитнеса входит:

- оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) укрепить общее физическое состояние;
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- повышать интерес к двигательной деятельности.

В физкультурно – оздоровительной работе с детьми используем следующие фитнес-технологии:

- музыкальное сопровождение двигательной деятельности;

- аэробику (ритмическая гимнастика, зверобика, степ – аэробика, фитбол – гимнастика);
- черлидинг;
- baby games;
- игровой стретчинг.

Музыкальное сопровождение занятий.

Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий и тесно связана с её средством - физическими упражнениями. Музыка и фитнес понятия неразделимые. Основными критериями правильного выбора музыки является соответствие: возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стилю и структуре музыкального произведения выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности. Я всегда предлагаю детям несколько вариантов музыкального сопровождения, тем самым даю возможность проявить инициативу.

Самый первый элемент фитнеса, который мы стали использовать для увеличения двигательной активности детей это
- **ритмическая гимнастика**, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Повысить интерес детей к разучиванию комплексов ритмической гимнастики помогает использование различных предметов: обручи, кубики, мячи, ленты, гантели, шуршики, платочки и др.

Дети среднего и старшего дошкольного возраста стараются выполнять упражнения согласованно, четко и выразительно, в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Ритмическая гимнастика способствует созданию положительного эмоционального фона и подготовке детского организма к предстоящей физической нагрузке, т.е. постепенное его вовлечение в деятельное состояние.

Для малышей существует такой вид аэробики, как **зверобика -** это аэробика подражательного характера, весёлая и интересная. Комплексы состоят из простейших имитационных движений, которые они повторяют одновременно с показом педагога. Дети с удовольствием изображают животных, принимают определенные позы, им это легко и понятно, а вместе с тем развивается воображение и фантазия.

Следующий вид аэробики это - **степ-аэробика** – способствует освоению навыков равновесия, обучению правильной ходьбе, развитию мелкой моторики. Нам понравился опыт работы 34 детского сада по использованию нетрадиционного оборудования в качестве степ – платформ. Детский табурет – подставка для ног многофункционален – применяю в подвижных играх, в ОРУ, но все же как степ – платформа он высоковат. Мы планируем приобретение детских степов. Этот вид аэробики, как и фитбол – гимнастика,

используются в платных услугах и пользуются большой популярностью у детей и родителей.

- **фитбол-гимнастика** - это триумф оздоровительных видов аэробики. Специалисты утверждают, что фитбол для детей не имеет никаких противопоказаний, а вот пользу от таких упражнений на мяче переоценить невозможно. Гимнастика с фитболами укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, формирует навык правильной осанки, тренирует вестибулярный аппарат, повышает общий и эмоциональный тонус организма.

Популярность её основана на отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Фитбол – гимнастика состоит из разнообразных имитационно-игровых упражнений, а также подвижных игр с фитболами.

Фитболы использую в разных видах оздоровительной работы с детьми (во время организованной деятельности, в утренней гимнастике, индивидуальной работе, для профилактики нарушений осанки, в развлечениях и праздниках.)

Очень приятно работать в коллективе творческих педагогов, которые с удовольствием делятся своими наработками, интересными идеями. Вот такой идеей стал - ***черлидинг*** - зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу. Вначале мы изготовили помпоны (своими руками и с привлечением родителей). Эти необычные, яркие предметы вызвали у детей огромный интерес. ***Черлидинг*** - это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцы с помпонами могут быть украшением любого спортивного праздника.

Для меня было открытием, что подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики – это тоже фитнес – технология, у которой необычное название ***baby games.*** Это самый доступный, самый веселый, самый любимый вид двигательной деятельности, особенно важный для меланхоликов и флегматиков.

В представленном видеоролике есть игры на развитие самостоятельности, инициативности, воображения. Например, в игре «Ледяные кружева» команде необходимо не только быстро собраться у своего ориентира, но и придумать «кружево», построить его всей командой, а для этого нужен инициативный лидер, который выслушает предложения и примет решение. Этот направление фитнеса используем во всех формах физкультурно – оздоровительной работы.

Я думаю, все со мной согласятся, что дети сейчас стали менее гибкими, порой им трудно дотянуться до пола. Этому способствует ряд причин. Развить гибкость нам помогает ***стретчинг*** – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими. А гибкость нашего тела – это наша молодость. Индийские йоги

говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет».

Для детей используем специально подобранные упражнения на растяжку мышц, которые проводим в игровой форме. Игровой ***стретчинг*** направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения.

Игровой стретчинг я применяю как в основной части организованной деятельности после ОРУ, так и в конце занятий. Включаю в оздоровительную гимнастику, малоподвижные игры и сюжетно - игровые, сочетая с художественным словом.

При проведении двигательной деятельности с элементами фитнеса строго нормирую нагрузку. Учитывая, что у детей дошкольного возраста развитие скелета, суставно-мышечного аппарата еще не окончено, избегаю чрезмерных усилий при выполнении упражнений, слежу за соблюдением правильной осанки, меняю виды деятельности, чередуя с более спокойными видами упражнений.

Все перечисленные элементы детского фитнеса используются не в рамках одного занятия, а в ходе физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

С целью повышения компетентности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей провожу:

-консультации на темы: «Здоровые дети в здоровой семье», «Волшебные ступеньки», «Развивайтесь со стретчингом», «Эти забавные мячи» и др..

- мастер – класс: «Развиваемся с детьми в процессе ритмической гимнастики».

Оформляем:

- информационные стенды: «Мы выбираем спорт», «Наши достижения»;

-фото выставки: «Спорт в моей жизни», «Счастливое детство» и др..

Взаимодействие с педагогами проходит в форме:

- мастер – классов для педагогов ДОУ;

- консультации по теме: «Использование инновационных форм работы с детьми по оздоровлению»

- деловой игры.

Система работы по использованию элементов фитнес – технологий даёт возможность обогатить содержание воспитательно – образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста; создает благоприятные условия для укрепления здоровья; развивает активность, самостоятельность, творческий подход и радость движений.

Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей.

Детский фитнес – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Список литературы

1. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. – 202 с. (Растим детей здоровыми).

2. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. М. ТЦ Сфера 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).

3. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера, 2018. – 112. (Будь здоров дошкольник).

4. В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Программно – методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.1. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с. (Растим детей здоровыми)

5. В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Программно – методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.2. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 240 с. (Растим детей здоровыми)

6. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет» - М.: ТЦ. Сфера, 2010. – 224 с. (Здоровый малыш)

7. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель»2011. Волгоград.