

**Тема:** «Детский фитнес в развитии физических качеств дошкольника»

**Автор:** Петрунина Ольга Викторовна, образование высшее, в 2004 году окончила МГПИ им. М.Е. Евсевьева, педагог дошкольного образования, педагог – психолог по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования» с дополнительной специальностью «Психология»

**Стаж педагогической работы – 17 лет;**

**В данной дошкольной организации – 17 лет.**

### **Обоснование актуальности опыта.**

Актуальность работы в данном направлении заключается в том, что занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей дошкольного возраста.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

### **Основная идея.**

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В отличие от большого спорта, на занятиях фитнесом редко случаются травмы, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший и нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий

характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес — не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

### **Теоретическая база.**

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются повсеместно в дошкольных образовательных учреждениях.

В своей работе по развитию физических качеств дошкольника с помощью детского фитнеса я опираюсь на методические разработки Елены Владимировны Сулим «Детский фитнес». В методическом пособии Е.В. Сулим рассматриваются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Эта тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, физические качества представляют собой проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомофизиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

### **Новизна опыта.**

На занятиях фитнесом царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

### **Технология опыта.**

Работая по теме «Детский фитнес в развитии физических качеств дошкольника» на протяжении пяти лет, поставила **цель**:

Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку.

Исходя из поставленной цели, определила задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- 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, раскрепощенность и творчество в движении;

— повышать интерес к физкультурным занятиям.

Основной формой образовательного процесса стали занятия в виде фитнес - тренировок, которые включают в себя часы теории и практики, предполагают взаимодействие педагога с детьми, строятся на основе индивидуального подхода к ребёнку.

Работу в данном направлении веду по дополнительной образовательной программе «Детский фитнес», которая имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программу я разработала в соответствии с методическими рекомендациями Сулим Е.В.

В детском фитнесе есть несколько направлений, которые использую в работе с дошкольниками:

- «Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

- «Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

- Step by step — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- Ваву топ — упражнения на укрепление свода стопы, незаметные для детей с развивающимся плоскостопием.

- Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат малыша.

- Ваву games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

- Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

- First step — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Для повышения интереса к физкультурным занятиям использую:

- различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);

- оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину;

— бег с заданием по сигналу свистка;

— произнесение педагогом во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);

— создание на занятиях ситуации успеха (благоприятного психологического климата);

— введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующих крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

Большое внимание на фитнес-тренировках уделяю степ-аэробике. Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов.

Детский стэп – одно из любимых занятий детей. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение включаю в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы «подсказаны» детьми. Для этого я внимательно наблюдала за своими воспитанниками, какие движения вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. На платформе мы не только шагаем, но и применяем платформы в эстафетах – как препятствие, которое нужно обежать, или перепрыгнуть.

Очень нравятся детям упражнения на степах, которые выполняются под музыку. Получается концертный номер. С одним из таких номеров мои воспитанники выступали на празднике, посвященном Дню семьи, любви и верности.

На занятиях фитнесом использую упражнения игрового стретчинга, которые охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагаю игру-сказку, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Мною был изучен опыт педагогов по просвещению родителей в данном направлении. Я использовала в своей работе интересные активные формы взаимодействия с ними. На празднике, посвященном дню матери, воспитанники показали упражнения на степах, затем я предложила мамам размяться и повторить этот танец. Мама старались и у них все получилось.

### **Результативность опыта.**

Оценка результативности и эффективности данной работы проводится в рамках проведения контрольных упражнений, которые предлагаю детям в игровой или соревновательной форме.

Обследование дошкольников проводится два раза в год: до проведения программы и после. На основе сравнительного анализа делаю вывод об эффективности произошедших изменений у детей.

В результате проведенной работы умеют:

- выполнять все элементы фитнес-тренировки;
- выполнять упражнения игрового стретчинга;

- выполнять упражнения с элементами акробатики;
- соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом.

Знают правила безопасного использования оборудования для фитнес-тренировки.

Вследствие реализации детского фитнеса у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровье, сбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

### **Список литературы.**

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие. М., 2007.

Адашкявтене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.

Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы. М., 2008.

Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.

Вареник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М., 2013.

Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Старшая и подготовительная группы: Метод, пособие для педагога и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.