

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.

Адашкявгене 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.