

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Лебедева Оксана Николаевна

Инструктор по физической культуре ДОО №310, г. Волгоград
oksana777.76@mail.ru

Аннотация: Статья посвящается проблеме поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка через применение современных фитнес технологий на физкультурных занятиях в дошкольной образовательной организации для детей от 5 до 7 лет.

Ключевые слова: детский фитнес; аэробика в детском саду; футбол гимнастика; детский пилатес; игровой стретчинг; дошкольная образовательная организация

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие является неотъемлемой частью педагогической работы в ДОО. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим, важным является поиск результативных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес является прекрасным дополнением к государственным программам. Использование элементов детского фитнеса в ДОО на занятиях по физкультуре позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает

интерес к занятиям физической культурой и как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия 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.

Фитнес технологии в детском саду - это грамотно подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня общего развития и физической подготовки. Способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия, упражнений игрового стретчинга, аэробики, фитбол-гимнастики, детского пилатеса и т.д. Содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой, что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

Упражнения игрового стретчинга 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 предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши 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 [1].

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предупредить нарушения осанки, и исправить ее, оказывать глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях, его главное преимущество в том, что он снимает нагрузку с поясницы и суставов. К тому же круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует постоянно напрягать мышцы и удерживать равновесия. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Фитболы помогут размять стопы и ладони в самом начале тренировки, а также увеличить нагрузку на руки плечи и грудь [2].

Аэробика – танцевальная аэробика, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка [3].

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений «Pilates», адаптированных к детям различного возраста и чем-то похож на лечебную физкультуру. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Пилатес - это вид фитнеса без кардионагрузки. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием. Упражнения пилатеса могут быть статическими и динамическими со сменой положения тела [2].

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Предлагаемая технология физического воспитания, такая как детский фитнес, предусматривает построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Элементы фитнес технологий сочетаются с основной программой образования, применяемой в дошкольном учреждении.

Одним из важнейших направлений моей работы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и формированию интереса к здоровому образу жизни.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности воспитательно-образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: фронтальная, работа в парах, малых группах, индивидуальная. И такие формы организации деятельности как: игры-сказки, игры-путешествия, подвижные игры, соревновательные и показательные выступления.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и строго нормировать нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, уделять внимание знакомству с основами техники. Используя принцип «нагрузки ради здоровья» или

принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, т.к. без определённого напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В тоже время физическая нагрузка на занятиях, с элементами фитнеса не должна быть высокой [4].

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-мышечного аппарата у детей еще не окончено, поэтому важно следить за правильной осанкой. Так же учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности каждые 5-10 минут [5].

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся [6].

Фитнес-технологии в детском саду должны обеспечивать целостность образовательного процесса, поэтому в основе выбора технологии лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Так в старшем возрасте ведущими методами являются методы и приемы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приемы, направленные на формирование физических качеств. Рекомендую педагогам включать различные виды детского фитнеса в зависимости от нагрузки в разные части физкультурного занятия определенные характерной нагрузкой.

Главная задача подготовительной части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, элементы аэробики и фитбол гимнастики, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, комплексы суставной гимнастики и т. д.

В основной части занятия - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес технологий (детский пилатес, фитбол-гимнастика, аэробика). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, с различным инвентарем и т.д., в зависимости от поставленных задач занятия.

Задача заключительной части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры, телесно-тактильные упражнения, элементы детского пилатеса, игрового стретчинга и т.д.

Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае [6].

Опыт работы с дошкольниками с использованием вышеуказанных фитнес технологий показывает, что эти занятия более эффективны, чем традиционные. На занятиях создаются оптимальные условия для гармоничного физического развития дошкольников. Используемые элементы фитнес технологий детского пилатеса, игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и аэробики способствуют

развитию опорно-двигательного аппарата ребенка, мышечного корсета, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, координации движений, психомоторных способностей. Такие занятия содействуют профилактики нарушений осанки, плоскостопия, сердечнососудистых, дыхательных и других патологий.

Используемое спортивное оборудование повышает интерес к занятиям и несет заряд бодрости, радости и хорошего настроения, как следствие укрепляется психоэмоциональное состояние дошкольника. Дети становятся более раскрепощенными, активными и инициативными.

Проведение мониторинга физического состояния детей выявило, что возросли показатели скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Уровень заболеваемости у детей старшего дошкольного возраста снизился на 7%.

Приобретение дошкольниками навыков здорового образа жизни доказывает целесообразность применения элементов фитнес технологий на занятиях по физической культуре.

Полученная информация будет актуальна для использования инструкторами по физической культуре в дошкольных образовательных организациях и учителями по физкультуре в начальной школе (Приложение 1).

Приложение №1.

Конспект занятия с детьми старшего возраста «Мой веселый мяч».

Задачи:

- Обучать согласовывать движения рук и ног при прыжках на фитболе.
- Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышцы верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей, чувство равновесия выполнения упражнений с фитболом.
- Способствовать развитию интереса к футболу и к занятиям физической культурой.

Оборудование: фитболы по количеству детей, 8 кубиков.

Ход занятия:

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|----------------------|---|
| Вводная часть | | |
| - Построение в шеренгу. - Проверка осанки. - Ходьба: в колонне по одному обычным шагом, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с вращением прямыми руками вперед и назад, махи руками перед собой «ножницы» большие и маленькие, «змейкой» между кубиками на высоких четвереньках «жучки». | 30 сек 3 мин. | Следить за осанкой и интервалом движения |
| - Бег: обычный бег в колонне по одному в спокойном темпе, с захлестом голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперед, бег приставными шагами правым и левым боком, бег с подскоками «змейкой» между кубиками. | 3 мин. | |
| - Перестроение в две колонны. Взять фитболы в руки. | 30 сек. | Приземление в беге мягкое. Руки двигаются вдоль туловища. |

| Основная часть. | | |
|--|---|--|
| <p>Комплекс прыжковых элементов сидя на фитболе:</p> <p>1. «Попрыгун» Сидя на мяче, руки придерживают мяч с боку, прыжки ноги вместе-врозь.</p> <p>2. «Часики» Поворот по часовой стрелке сидя на мяче на 360 градусов, прыжком по 90 градусов, приставляя ногу к ноге.</p> <p>3. «Шалтай – болтай» Сидя на мяче ноги врозь, при каждом приземлении после прыжка выполняем поворот туловища вправо влево с замахом рук.</p> <p>4. «Пистолетик» Прыжки на мяче с поочередным выпрямлением ноги вперед.</p> <p>5. «Наездники» Каждый раз приставать с мяча, придерживая его одной рукой прыгать на мяче как на лошадке. Вторая рука вверх.</p> <p>6. «Танец на фитболе» Приставлять ногу к опорной ноге в сторону во время подъема с мяча, садимся на мяч ноги врозь.</p> <p>7. Растяжка «Книга» Ноги вытянуть вперед, наклониться к прямым ногам, постараться коснуться носом колен.</p> <p>Основные виды движений. Перестроение в круг. Прокатывание: - прокатывание фитбола друг другу стоя в круге (по кругу) успевая сделать 1)поворот вокруг себя, 2) прыжок из низкого приседа, перед тем как поймать подкатывающийся мяч. - прокатывание в упоре на мяч на животе до колен (ходьба руками по полу в центр круга ноги на мяче) и обратно. Из круга перестроится в две линии. Бросание и ловля: - броски фитбола стоя в парах с ловлей мяча после отскока, - броски фитбола друг другу без отскока. 1) обычная ловля, 2) один в паре прокатывает по полу другой бросает, затем меняются.</p> <p>Игровые упражнения с фитболом: «Бездомный заяц».</p> <p>Мячи расположены по кругу, по краям зала каждый ребёнок стоит у фитбола.</p> <p>- По сигналу «Зайцы в поле» дети бегают по центру зала в рассыпную или взявшись за руки в хороводе (по желанию инструктора). По второму сигналу «зайцы в домик» каждый старается добежать и сесть на любой рядом находящийся фитбол . Мячи по одному или два каждый раз</p> | <p>12-16 раз</p> <p>По 1 разу в каждую сторону</p> <p>8-10 раз</p> <p>По 8 раз в каждой ногой 8-10 раз по 4-5 раз каждой ногой 30 сек.</p> <p>по 6 раз</p> <p>4-6раз</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2 мин</p> | <p>Каждый раз пятки ставить на пол, держать равновесие, не заваливаться назад</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Руки на мяче, спина прямая. Стараться держать осанку и равновесие. Следить , чтобы мяч не укатывался. Таз поднимать как можно выше Руки на мяче.</p> <p>Руки с двух сторон от ног</p> <p>Следить за тем, чтобы мяч направлять точно в руки рядом стоящего ребенка.</p> <p>Следить, чтобы спина не прогибалась и мяч не укатывался Подойти чуть ближе друг к другу. Следить за точностью броска и готовностью партнером принять мяч. Стараться каждый раз ловить мяч Следить за осанкой, вперёд туловище не наклонять</p> <p>Стараться занять свободный мяч.</p> <p>Можно выбрать двух</p> |

| | | |
|---|-----------------------|--|
| убираются и одному или нескольким «зайцам» домика не хватает. - «Догонялки на фитболе» дети играют в догонялки, но не бегают, а прыгают друг за другом на мячах. | | ведущих тех, кто будет догонять. До кого дотронулись, тот садится на скамейку. |
| Заключительная часть. | | |
| Упражнения игрового стретчинга: - «Кролик» - «Кошка» - «Скорпион» Дыхательное упражнение «Шарик». | 2-3 мин. 6 раз | Принимаем позу, плавно дышим, через нос вдох, через рот выдох. Руки около губ, имитация надувания шарика. |

Ссылки на источники

1. Тобиас М, Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., Физкультура и спорт, 1994. – 158с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я. – Ростов н/Д, ООО «Феникс», 2007. – 192с.
3. Фирилева Ж., Сайкина Е. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика в детском саду. – Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2006.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М., Просвещение – Владос, 1994. – 96 с.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М., ТЦ Сфера. 2008. – 64 с.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М., 5 за знания, 2005. – 112 с.

USING OF FITNESS TECHNOLOGIES AT PHYSICAL CULTURE LESSONS IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ENTERPRISES

Lebedeva Oksana N.

Couch, Kindergarten № 310, Volgograd.

oksana777.76@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the problem of searching the effective ways of strengthening the health by using the modern fitness technologies at physical culture lessons for 5-7 years old children.

Keywords. children's fitness, aerobics, fit-ball gymnastics, children's Pilates, playing stretching, technology.