

«Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ»

«Фитнес» как технология - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДОУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье.

Области применения фитнес технологий:

- как часть занятия (ОРУ продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как физкультурные досуги;
- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 мин.;
- в показательных выступлениях детей на праздниках, соревнованиях.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми в детском саду, значительно расширился и сейчас он включает в себя:

- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- классическая аэробика;

Фитбол-гимнастика.

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую моторику ребенку, 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.

Степ – аэробика.

Степ – аэробика – аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой -10см, длиной -40, шириной -20; высотой ножки -7 и 4см). Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Вообще степ-платформа – это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 5-7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Игровой стретчинг.

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Классическая (базовая) аэробика.

Аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно -сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов и занятий аэробикой для дошкольников учитывается не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы доступны детям дошкольного возраста, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, можно передавать образно, в игровой форме. Детская аэробика помогает детям развивать двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии.

Цель внедрения элементов фитнеса: воспитание у детей стремления к систематическим занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению и красоте, формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.

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.