

Фитнес технологии в детском саду

Актуальность

Занятия фитнесом в детском саду закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости. Ведь современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, и как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

«**Детский фитнес**» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчерк, и четкая речь.

А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». А главная задача нас - взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Я считаю, что в определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Что такое детский фитнес?

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Цель внедрения фитнес технологий в детском саду

- 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.

Основная задача детского фитнеса

- укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, а также содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников. Но мне бы хотелось выделить и специфические принципы фитнеса. Они отражают закономерности проведения, методики и построения занятий. Это принципы оздоровительной тренировки:



- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). т.е. сбалансированность физической нагрузки;

- принцип игровой и эмоциональной направленности.

Занятия вызывают интерес, побуждают к активной деятельности, содержат игровые и соревновательные моменты, что повышает эмоциональный фон;

- принцип инициативности и творчества (креативности) применение нестандартных упражнений, творческих игр, для развитие творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность это самоутверждение ребенка через танец, соревнования, выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

В последнее время фитнес стал очень модным как для взрослых, так и для детей. В свою работу по детскому фитнесу я включила следующие технологии:

- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастика;
- аэробика
- флешмоб
- ритмопластика
- степ-аэробика
- координационная лестница

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 форме тренировки для подготовительных групп в рамках проекта «Здоровый дошкольник»

- в показательных выступлениях детей на праздниках.

В спортивных праздниках, физкультурных досугах, в которых участвуют не только дети, но и их родители (зимние, летние праздники, дни здоровья, 23 февраля, и.т.д.)

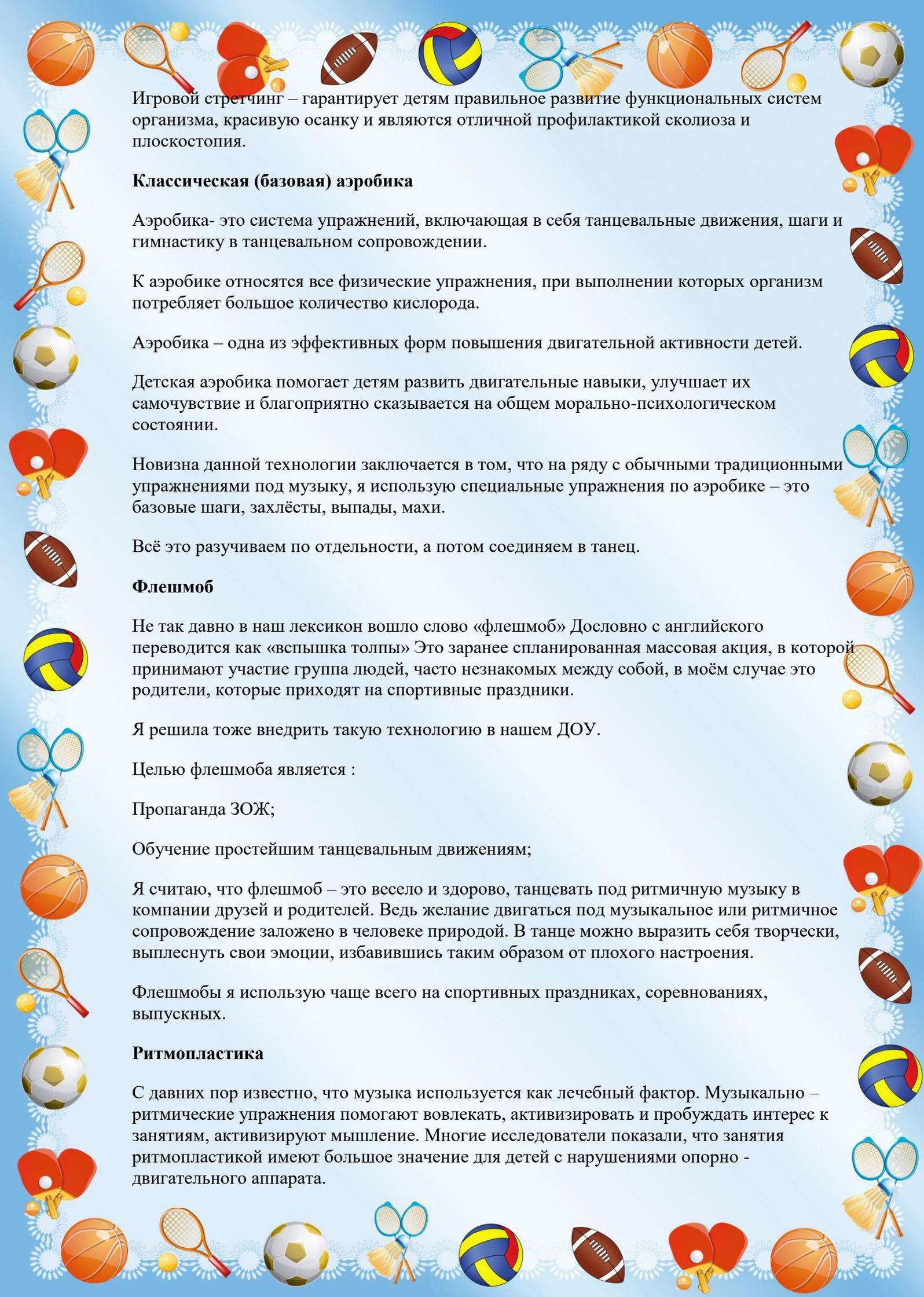
Рассмотрим вкратце каждую технологию отдельно.

Игровой Стретчинг

Игровой 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 обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, снимает закомплексованность, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Хорошая гибкость обеспечивает детям красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Игровой стрейтчинг я использую на физкультурном занятии в основной части после ОРУ или же включаю его в сам комплекс.



Игровой стретчинг – гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку и являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия.

Классическая (базовая) аэробика

Аэробика- это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода.

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей.

Детская аэробика помогает детям развить двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии.

Новизна данной технологии заключается в том, что наряду с обычными традиционными упражнениями под музыку, я использую специальные упражнения по аэробике – это базовые шаги, захлёсты, выпады, махи.

Всё это разучиваем по отдельности, а потом соединяем в танец.

Флешмоб

Не так давно в наш лексикон вошло слово «флешмоб» Дословно с английского переводится как «вспышка толпы» Это заранее спланированная массовая акция, в которой принимают участие группа людей, часто незнакомых между собой, в моём случае это родители, которые приходят на спортивные праздники.

Я решила тоже внедрить такую технологию в нашем ДОУ.

Целью флешмоба является :

Пропаганда ЗОЖ;

Обучение простейшим танцевальным движениям;

Я считаю, что флешмоб – это весело и здорово, танцевать под ритмичную музыку в компании друзей и родителей. Ведь желание двигаться под музыкальное или ритмичное сопровождение заложено в человеке природой. В танце можно выразить себя творчески, выплеснуть свои эмоции, избавившись таким образом от плохого настроения.

Флешмобы я использую чаще всего на спортивных праздниках, соревнованиях, выпускных.

Ритмопластика

С давних пор известно, что музыка используется как лечебный фактор. Музыкально – ритмические упражнения помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к занятиям, активизируют мышление. Многие исследователи показали, что занятия ритмопластикой имеют большое значение для детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата.



Что же такое ритмопластика?



Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц. В основном ритмопластику я использую на физкультурных занятиях в основной части в ОРУ с предметами.



Занятия ритмопластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом.



Фитбол

Мяч, служащий для оздоровительных целей. На занятии фитбол я могу использовать как предмет, как опора, как тренажер и т.п.



Главная цель таких упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах.



Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, навыки правильной осанки. Фитбол я использую на занятиях с оздоровительной направленностью

в эстафетах на традиционных занятиях,



на спортивных праздниках,

на физкультурных досугах



Тренировка полезна и для детей с задержкой развития речи или заиканием, и для общего развития любого ребенка. Основной принцип, на котором базируется логопедическая ритмика, - координация между произношением и моторикой.

Во время ходьбы я использую такие стихи:



Лед да лед,
Лед да лед,
А по льду
Пингвин идет.
Скользкий лед,
Скользкий лед,
Но пингвин
Не упадет.



Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу.
Я ее не разбуду.



Тук, тук, тук, тук.
Тук, тук, тук, тук.
Моих пяток слышен стук.





Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут.

Также провожу фитнес-тренировки – это рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности и направлений фитнеса.

Занятие состоит из трёх частей, продолжительность – от 20 до 35 минут.

В первую часть включаются различные виды ходьбы, бега, прыжков, музыкально-ритмических композиций.

В основной части – силовые тренировки, упражнения с предметами, на степ-платформе, с атлетическими мячами и т.д.

В заключение занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Так чем же хорош фитнес для детей?

Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы.

Во-вторых, психика ребёнка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший. В-третьих, нет погони за результатами.

Степ -аэробика

Степ-аэробика- это аэробная тренировка, в которой движения выполняются с использованием степ-платформы (размеры 8-25-40 см.) Групповые тренировки на степ -платформе – популярный вид оздоровительных занятий, широко

используемый более чем в сорока странах мира.

Польза степ – платформы.

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года. Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому, что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Третий плюс - это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движения.

Степ –аэробика :

- развивает подвижность в суставах,
- формирует свод стопы,
- тренирует равновесие,
- укрепляет мышечную систему,
- улучшает гибкость, пластику,
- помогает выработать хорошую осанку,
- красивые, выразительные точные движения,
- способствует гармоничному развитию.

В детском саду я использую степ-аэробику:

- в форме полных занятий оздоровительно- тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин. ;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо соблюдать основные физиологические принципы:

- Рациональный подбор упражнений ;
 - Равномерное распределение нагрузки на организм;
 - Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.
- Степ - платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр как для детей старшего, так и младшего возраста, для проведения эстафет, для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений; для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Работу со ступнями начинаем с простых, но важных правил:

- выполнять шаги в центр степ- платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней;
- не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.

Упражнения комплексы степ–аэробики направлены на развитие:

- пространственных ориентировок (вправо, влево, вперёд, назад, скрестно, попеременно и т.п).
- временные (различают по темпу , ритму, продолжительности удерживания позы и др).
- силовые (прыжки со ступи, на ступи, вокруг ступи).

Варианты построений занимающихся.

Возможно выполнение упражнений в различных построениях:

- в шеренгах;
- в шахматном порядке;
- по кругу;
- в одну линию, что позволяет проводить занятия игровым методом.

Формы, методы и средства детского фитнеса

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

- а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.



б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);

- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

Материальная база: спортивный зал, коврики, обручи, скакалки, нейроскакалки, фитболы, степ-платформы, детские гантели, большие, маленькие мячи, мяч массажный.

7. Скамейки

Вывод

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, а также на разных спортивных мероприятиях, позволяет мне повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит детей получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет их здоровье.)

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



По результатам общей диагностики выяснилось,

что благодаря детскому фитнесу:

1. Повысилась эффективность физкультурного занятия;
2. Улучшились показатели физической подготовленности;
3. Укрепилось здоровье детей, повысился иммунитет.

Футбол в кругу.

Дети берутся за руки и образуют круг. Из них выбирается один водящий, который вместе с мячом

становится в центр круга. По сигналу инструктора водящий старается ногами вытолкнуть мяч из

круга между ног игроков. Дети, стоящие в кругу, стараются помешать водящему.

Футбол в кругу.

Дети берутся за руки и образуют круг. Из них выбирается один водящий, который вместе с мячом

становится в центр круга. По сигналу инструктора водящий старается ногами вытолкнуть мяч из

круга между ног игроков. Дети, стоящие в кругу, стараются помешать водящему.

Футбол в кругу.

Дети берутся за руки и образуют круг. Из них выбирается один водящий, который вместе с мячом

становится в центр круга. По сигналу инструктора водящий старается ногами вытолкнуть мяч из круга между ног игроков.