

«Фитнес-технологии в физическом воспитании детей, как инновационный метод развития и приобщения дошкольников к ценностям ЗОЖ»

Детский фитнес — одно из направлений, где происходит первое яркое и запоминающееся знакомство детей со здоровым образом жизни, это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей, интересов, возможностей и уровня здоровья.

Основу фитнеса составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Фитнес дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Существуют программы фитнеса, разработанные специально для детей.

Детский фитнес позволит удовлетворить потребность каждого ребёнка в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, а также приобщить к здоровому образу жизни.

В детском фитнесе есть несколько направлений:

Звероробика — занятия физическими упражнениями подражательного характера, веселая и увлекательная для малышей. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т.

Степ-аэробика — танцевальная фитнес-тренировка с применением степов. Это специальные платформы высотой не более 8см, шириной — 25см, длиной — 40см, легкие и обтянутые мягким дерматином, на которых выполняются определенные шаги. Степ-аэробика будет полезна детям старшего дошкольного возраста. Такие тренировки способствуют 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. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а также с применением различных вариантов шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, составлением интересных танцевальных связок.

Степ-аэробика направлена на укрепление свода стопы и развитие координации движений.



Лого-аэробика — это аэробика с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка, способствует развитию памяти. На таких занятиях происходит интеграция образовательных областей – физическое развитие и речевое развитие.

Игровой стретчинг — оздоровительные занятия, которые направлены на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.



Baby-топ — занятия на укрепление свода стопы. Незаменимые занятия для детей с развивающимся плоскостопием.

Фитбол-гимнастика — гимнастика на больших разноцветных мячах. 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. Фитбол-аэробика является прекрасным средством для снятия напряжения с позвоночника и тренировки мышц брюшного пресса и спины. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач: — укрепляют мышцы рук и плечевого пояса — развивают функции равновесия и вестибулярного аппарата — развивают танцевальность и музыкальность — укрепляют мышцы ног и свода стопы — формируют осанку — расслабление и релаксация как средство профилактики различных заболеваний — укрепляют мышцы спины и таза — увеличивают гибкость и подвижность в суставах — развивают ловкость и координацию движений

Детская yoga — занятия детской йогой благотворно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, то йога поможет научиться сдержанности, а также поможет научиться расслабляться.

Ритмическая гимнастика — система тренировок, построенная на связи движений с музыкой. Основным средством являются комплексы гимнастических упражнений, выполняемые под ритмичную музыку.

Так же элементом таких занятий могут быть подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования, освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

Таким образом, детский фитнес — это дополнительные занятия для детей, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики и йоги.

Такие занятия расширяют двигательный опыт ребенка, оказывают оздоровительный эффект, оказывают положительное влияние на все системы организма, а также являются интересным вариантом занятий физической культурой у дошкольников.

Использование в своей работе фитнес-аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики позволило добиться положительных результатов в развитии физических качеств детей 5–6 лет. У детей сформировался стойкий интерес к занятиям физической культурой, с использованием элементов детского фитнеса. Повысилась сопротивляемость организма к заболеваниям.

Укрепился опорно-двигательный аппарат, улучшилась осанка, укрепилась мускулатура стопы и голени. Укрепилась сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Сформировались навыки работы с предметами фитнеса: фитболы, степ-платформы. Улучшились физические способности: координация движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Трудно перечислить все положительные эффекты занятий детским фитнесом, но самое главное, что дети с раннего возраста воспринимают физические упражнения, как неотъемлемую часть своей жизни, и это закладывает фундамент здорового образа жизни.