

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №32 «БРУСНИЧКА»**

**«Использование фитнес-технологий
в системе физкультурно-
оздоровительной работы в ДОУ»**



**инструктор по физической культуре
Курнашова Наталья Анатольевна**

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место. Они всё больше времени проводят за компьютерными играми и просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость в поиске эффективных оздоровительных технологий для формирования навыков здорового образа жизни.

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики наблюдается не очень высокий уровень развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей. Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- футбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес.

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-

батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений.

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.

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

Одна из новых технологий физического воспитания - фитбол - гимнастика.

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

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.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный

спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

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.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением, в систему физкультурно - оздоровительной работы дошкольного учреждения введены занятия, включающие в себя «степ-аэробику» и аэробику с мячами, под общим названием Фитнес-аэробика. Фитнес-аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Она оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализует артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Использование фитнес -технологий в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ - это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах и больших мячах, степ-аэробики, черлидинга, пилатес - занятий в игровой форме - подтверждены опытом коррекционных медицинских центров Европы.