муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 28»

Тема: «Элементы фитнес технологий как средства повышения двигательной активности»

Подготовил:

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Бакланова Мария Ивановна

Новосибирск 2023г.

Не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

На современном этапе приоритетными направлениями развития России являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

* охрана жизни и укрепления здоровья детей;
* всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
* сохранения и поддержки индивидуальности ребенка, развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
* формирование общей культуры воспитанников, развитие их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности.

В связи с этим, актуальным является поиск  новых эффективных технологий  оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы на наш взгляд является развитие детского фитнеса и внедрение его элементов в систему физкультурного образования детей дошкольного   возраста.

Потому что, фитнес - технологии, это доступно и занятия определяются, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Для себя мы определили, что занятия будут, проводится в форме фитнес классов, таких как:

* **аэробные** («аэробный» значит «с кислородом» выполнение упражнений низкой или средней интенсивности, способствующих укреплению сердечно - сосудистой системы). Упражнение на степ платформах: «птички на ветке» - сидя на корточках на степ платформе, «пингвины» - спрыгивания, запрыгивания на степ платформу, «аист на крыше» - стоя на одной ноге на степ платформе, «стоп-кадр»- имитация фотографических изображений (варианты). Упражнения на фитбол мячах, «лошадки», «боксеры», «пружинки», «хлопки». Так же игры, эстафеты.
* **силовые** (физические упражнения с использованием сопротивлений). Упражнения в парах - «смельчаки», «помоги другу», «дружная работа». Упражнения с резиной - «маятниковые сгибания рук», «приставные шаги», «подъем из приседа», «маятниковые отведения ног». Упражнения с гимнастическими палками - «свеча», «повороты», «приседания», «отжимание». Упражнения с эспандерами - «тяга до уровня груди», «сгибания рук», «тяга к подбородку», «жим стоя», «тяга к животу».
* **координационные** (упражнение на развитие координации). Упражнения на фитбол мячах - «паучок», «боксеры», «перекаты», «шагания». Упражнение на ограниченной поверхности (скамейка, дошечки, скакалки). Упражнения с обручами - «удержи колобка», «донеси не урони», «попади в цель». Упражнения на степ платформах - «аист на крыши», «пингвины», «птички на веточке».
* **корригирующие** (специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации). Упражнения на разнообразных корригирующих дорожках.

Проводя различные фитнес классы, приходится использовать в своих занятиях разнообразное нетрадиционное оборудование, такое как:

* следы вырезанные из ненужных ковриков (используется в аэробном и силовом классе как лыжи для перемещения по залу);
* резина для обматывания сумок (используется в силовых классах; упражнения с сопротивлением)
* пленка для оборачивания оборудования;
* щетки массажные;
* декоративные камни, трубочки (используется в корригирующих классах); ведра (используются как барабаны, кафе мороженное).

Учитывая большие индивидуальные различия внутри групп даже одного возраста, мною используются различные методы обучения; Их вы видите на слайде.

Так же элементы фитнес - технологий я включаю не только в занятиях, но и при проведении спортивных праздников с привлечением родителей, где взрослый совместно со своим ребенком может выполнить те задания, которые ребенок выполняет на занятии. Тем самым работа по оздоровлению дошкольников посредствам совместной деятельности детей и родителей приносит свои плоды, тем, что дети:

* более качественнее и усерднее выполняли все задания;
* активны;
* самостоятельны;
* Инициативны;
* стараются получить положительную оценку взрослых.

Родители поддерживают детей, своим поведением показывают, что готовы порадоваться успехам ребенка, посочувствовать в случае неудачи и, это способствует развитию у ребенка чувства уверенности в себе, самоуважения, чувство собственного достоинства. Кроме того они наблюдают за детьми, что дает возможность увидеть результаты воспитательно - образовательного процесса, осознать особенности личности ребенка и его индивидуальность. Таким образом у родителей пробуждается интерес к уровню «двигательной зрелости» детей.

Вашему вниманию я предлагаю посмотреть отрывок видео фильма, где продемонстрированы элементы с занятий и праздников с использованием одного из современных оборудований степ платформы.

Внедрение элементов фитнес технологий в практику ДОУ позволили повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усилить интерес к занятиям и физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.