Детский фитнес как путь приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

В современных условиях развития и воспитания детей дошкольного возраста актуальной задачей является привитие детям интереса к физической культуре и спорту, так как напряженный жизненный ритм требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья.

Физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре в детском саду занимает прочное место, и в основном это занятия учебно-тренировочного характера.

Работая в детском саду инструктором по физической культуре, я заметила, что однообразие традиционных занятий снижает у детей интерес к физкультуре, и как следствие этого - отсутствие желания заниматься физкультурой и слабое физическое развитие и здоровье.

Поиск нетрадиционных и интересных форм проведения занятий привел меня к использованию современных фитнес-технологий, с помощью которых в физическую активность дошкольников можно внести много нового.

Детский фитнес — один из видов физического развития, который нравится всем детям без исключения, объединяющий в себе элементы аэробики, детской гимнастики, танцевальных движений разных стилей. Он дает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Поэтому мой выбор был очевиден. Сначала подобрала комплексы упражнений, музыку, игры для повышения самооценки ребёнка, его уверенности в себе. Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий, поэтому занятия фитнесом и музыка понятия неразделимые, потому что музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

В своих занятиях по детскому фитнесу выделяем следующие направления:

ритмическая гимнастика - под влиянием которой у детей развивается устойчивое внимание и собранность. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластичности, выразительности и изящности, походка становится легкой и грациозной. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолеть застенчивость, робость, повышает самооценку. Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и дает возможность свободно раскрывать свои достоинства и способности. Всевозможные прыжки и выпрыгивания вверх из упора присев,

маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют повышать скоростно-силовые качества.

фитбол-гимнастика- упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Аэробика-одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов и занятий аэробикой для дошкольников я учитывала 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.

Са-Фи-Дансе - включает в себя игроритмику, игрогимнастику и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. А креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий,

Каждое занятие состоит из 3-х этапов: разминки, основной и заключительной части. Разминка – самый важный этап, так как без неё нельзя давать никакую физическую нагрузку, иначе могут быть травмы. Мы даём простые движения, которые подготавливают мышцы, суставы и другие органы к более сложным элементам. Ход основной части тренировки зависит от направления фитнеса, который даётся в конкретный период. Заканчивая занятия, в основном, использую игровую форму – это снимает напряжение, дети восстанавливают дыхание, нормализуется частота пульса, и тренировка заканчивается на положительной ноте, после чего воспитанники снова хотят посещать занятия. Каждое занятие стараюсь превратить в увлекательную игру, вовлекая в игровой процесс каждого ребенка. Атмосфера на таких занятиях очень

доброжелательная, использование детских тренажеров помогает ребятам улучшить координацию движений, осанку, пластичность. Чем раньше малыш начинает привыкать к физическим нагрузкам, тем лучше. Ребенок начинает воспринимать регулярные физические упражнения, как само собой разумеющееся и в дальнейшем сам будет испытывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой. Также фитнес помогает выплеснуть накопившуюся неуемную энергию гиперактивным деткам.

Важным в своей работе я считаю не только всестороннее развитие воспитанников в области физической культуры, но и выявление их спортивных интересов, способностей развивая которые, у ребят появиться желание и потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Результаты работы по использованию элементов детского фитнеса показали, что наиболее интересными для детей и результативными стали занятия с использованием элементов гимнастики. Родители выразили желание, чтобы в детском саду был организован кружок спортивной направленности, для занятий детей гимнастикой. Имея лицензию на дополнительное образование взрослых и детей, учитывая запросы родителей, была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Гимнастика» для детей 5-7 лет. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Дополнительная общеразвивающая программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Наполняемость детей группы: 10-15 человек. Проводится 2 занятия в неделю, продолжительность которых составляет 30 – 35 минут.

В начале занятия готовлю детей к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений, используя игровые приемы, мотивирующие детей на занятие. В основной части - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики. И в конце занятий

выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы после занятия дети могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

Результатом кружковой работы являются наши выступления на открытиях районных спортивных мероприятий – конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», турниры по греко –римской борьбе.

В нашем поселке имеется достаточно спортивных объектов, которыми мы пользуемся и прививаем еще больший интерес дошкольникам и их родителям к занятиям физкультурой и спортом.

Один из таких физкультурно - оздоровительный комплекс «Дельфин», в котором имеются спортивные секции греко-римской борьбы, волейбола, плавания, настольного тенниса, шахмат. А так же ледовый дворец, где тренируются хоккейные команды, стадион «Урожай», на котором занимаются легкоатлеты, здесь же расположен зал настольного тенниса. Изначально были проведены ознакомительные экскурсии, а дальше экскурсии носили практикующий характер.

Зал греко-римской борьбы, шахматная секция вызвали большой интерес у мальчишек, а вот плавание как вид спорта больше заинтриговал девочек.

И используя гендерный подход, для девочек было организовано несколько занятий в бассейне, а с мальчиками - занятия по греко – римской борьбе и шахматам. Затем в детском саду был организован шахматный кружок, и с детьми приходил заниматься руководитель секции шахмат ФОКа «Дельфин» Литвинов Анатолий Борисович.

Также мы посещали стадион, и даже сами принимали участие в спортивных мероприятиях, которые проходили именно на стадионе.

Чтобы вызвать еще больший интерес у наших воспитанников мы проводим встречи с интересными людьми. Это люди нашего поселка, связавшие свою жизнь со спортом. В ходе этих встреч познакомились с тренером – преподавателем по хоккею Коннычевым Александром Николаевичем, с тренером – преподавателем по плаванию Беляевой Татьяной Владимировной, Семеновым Александром Николаевичем тренером по легкой атлетике. Как уже было сказано ранее, мы посещали секцию по греко-римской борьбе и для детей устроили встречу с тренером-преподавателем Репиным Виктором Федоровичем – он является мастером спорта России по греко-римской борьбе.

Есть и наши выпускники – Скуратов Максим, чемпион Европы по греко – римской борьбе, члены хоккейной команды «Витязи» Семенко Виктор, Стародубцев Алексей проводили с ребятами мастер – класс. Сколько блеска в глазах наших детей, неподдельной радости и положительных эмоций от таких разнообразных и интересных встреч.

Даже во время пандемии мы устаивали виртуальные экскурсии по нашим спортивным объектам, узнавали что – то новое и полезное.

Формируя положительное отношение к физической культуре, не следует забывать одну из аксиом педагогики: воспитывать ребенка лишь словесными нравоучениями невозможно. Важную роль в воспитании детей играет семья, сила примера родителей. Поэтому взаимодействуя с родителями,

мы стараемся через различные совместные мероприятия показать, что физкультура и спорт должны стать неотъемлемой частью в жизни каждого человека, в том числе и наших дошколят.

«Олимпийские игры, Дни здоровья, «Папа, мама, я - спортивная семья», «Лыжня России», «Кросс наций», традиционное спортивное мероприятие для выпускников и их родителей «Веселые старты» - все эти мероприятия способствуют расширению знаний детей и их родителей о двигательной культуре, различных видах спорта, пропагандируют здоровый образ жизни, развивают навыки социальной адаптации. Информация и практический опыт, полученный родителями, помогают им увидеть работу детского сада по физическому развитию детей, получить необходимые знания о физическом развитии ребенка, сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Наши ребята, еще в детском саду, начинают посещать кружки на базе детско-юношеской спортивной школы. Наиболее востребованные это – греко – римская борьба, хоккей. Отрадно, что уходя из детского сада в школу, наши воспитанники продолжают заниматься в спортивных секциях, завоевывать призовые места.

Являются победителями и призерами «Лыжни России», «Кросса Наций», шахматного турнира, соревнований по плаванию, гимнастике, легкой атлетике, хоккею, греко – римской борьбе.

Таким образом, внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс дошкольного учреждения способствует привлечению детей и их родителей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития наших дошкольников.