Инструктор по физической культуре Чубова Н.А

 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

 От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. Решить все эти задачи в определенной мере может детский фитнес. Что же это такое?

 Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

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

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Использование фитнес-технологий на занятиях и во внеучебной деятельности:

 Музыкальное сопровождение занятий.

Использую записи музыки для каждой из возрастных групп. В свете новых ФГТ, музыкальное сопровождение старалась подобрать в соответствии с тематикой недель ДОУ.

 Мною составлена картотека комплексов ОРУ. Старалась, чтобы упражнения плавно переходили из одного в другое.

 Различные виды аэробики, использую в основной части занятия в обще-развивающих упражнениях, а так же на праздниках и досугах.

 Использую на занятиях различные тренажеры (фитболы, эспандеры, гантели, мячи, скамейки)

 Восточные практики: Дыхательные, комплексы упражнений из восточных практик.

 Аэробику, игровые технологии использую на праздниках и развлечениях.

 Наиболее полно использую фитнес-технологии на платных дополнительных услугах:

Для младшего и среднего возраста кружок: «Веселый мяч» с применение фитболл-гимнастики.

Для старшего и подготовительного к школе возраста разработана программа: «Здоровячок».

 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.

 Литература:

 1.Детский фитнес. М., 2006.

2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009

3 Потачук А.А., Овчинникова Т.С.. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб; Речь; М; Сфера, 2009

4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.