

Анацкая Ю.Ю.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 50
Центр развития ребенка - детский сад Копейского городского округа
Челябинская область, Россия

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация: В настоящее время специалисты в области дошкольного физического воспитания, находятся в состоянии поиска организационных форм занятий, которые вобрала бы в себя, интегрировали все новое, эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является детский фитнес.

Направление «детский фитнес» появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет как за рубежом, так и у нас в стране. И, несмотря на то, что оно пока еще не имеет достаточно строгого научного обоснования, несомненно, представляет интерес для специалистов оздоровительной физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

Детский фитнес и его цель можно определить как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию [3].

Эффективность различных направлений детского фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающий положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и тем, что побуждает согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, дает возможность демонстрировать хорошо отработанные движения, получать удовлетворение от занятий [1].

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных усло-

виях - каждый ребенок в равной степени может проявить себя [2].

Наиболее распространённой формой организации дополнительных занятий фитнесом в дошкольном учреждении является организация физкультурных секций или фитнес - клуба.

В МДОУ ДС № 50 Копейского городского округа занятия по детскому фитнесу проводятся по следующим направлениям: степ - аэробика, футбол - гимнастика и черлидинг, а также включаются элементы хореографии, ритмической гимнастики, акробатики.

Степ-аэробика является одним из самых популярных видов упражнений, и представляет собой различные варианты шагов, подъемов и подскоков на степ - платформу под динамическую музыку в комбинации с танцевальными движениями. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. При выборе музыкального произведения педагогу следует руководствоваться наличием в композиции четкого ударного ритма.

Занятия с мячом - футболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу - формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Кроме того, плотная и упругая и в то же время неустойчивая поверхность мяча стимулирует работу вестибулярного аппарата, развивает равновесие и учит соблюдать ритм движения.

Обучение детей дошкольного возраста черлидингу осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный.

Основными средствами черлидинга являются:

- программы ДАНС, которые представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, хореографию, мимики, пантомимики, элементы художественной гимнастики, прыжки. Все движения выполняются с помпонами;

- программы ЧИР, включающие элементы гимнастики, акробатики, базовые движения рук, прыжки, кричалки. Движения выполняются без помпонов.

Программы ЧИР и ДАНС сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля команды. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок.

Библиографический список:

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. материа-

лов Всеросс. научно-практ. конф. – СПб.: ИЗ-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.

2. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие / М.М. Борисова. – М.: Обруч, 2014. – 256 с.

3. Рыбкина, О.Н. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет / О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. – М.: Аркти, 2012. – 99 с.

Арсланова Р.М.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 14,
г. Красноуфимск, Свердловская область, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В ДОУ

Аннотация. Многие современные методы снижения заболеваемости детей и подростков дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой вне конкуренции. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Ключевые слова: воспитанники ДОУ, имеющие отклонения в состоянии здоровья; здоровьесберегающие технологии; физическое воспитание.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей и подростков дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой вне конкуренции. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Она не име-