

9. *Tretyakova N. V., Fedorov V. A., Dorozhkin E. M., Komarova M. K., Sukhanova, E. I.* Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

УДК 37.013

*Соловьева Д. В., Комлева С. В.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

## **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Аннотация/** Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса.

**Ключевые слова:** фитнес, оздоровление, детство, физическое воспитание.

*Solovyeva D., Komleva S.*

*Russian state vocational pedagogical  
University, Ekaterinburg*

## **CHILDREN'S FITNESS AS ONE OF THE INNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract:** Priority directions of development of Russia at the present stage are the issues of education and health of the younger generation. This is due to the demographic decline and the deterioration of the health of the population, including children and adoles-

cents, making a real threat to the preservation and reproduction of human resources as the most important factor of national security of the state, its intellectual and economic potential, the future of social progress.

**Keywords:** fitness, health, childhood, physical education.

Фитнес происходит от английского глагола «to be fit» (быть в форме, соответствие) – деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, предполагает множество видов физической активности. В отличие от спорта, фитнес ориентирован не на результат, а на поддержание тела в хорошей форме и на заботу о здоровье [5].

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения [1, 2, 4].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития – это главная цель детского фитнеса.

Проблема формирования здорового образа жизни особо актуальна для дошкольников. Одним из действенных средств ее решения является двигательная активность. Изучив труды кандидатов педагогических наук Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В, мы выяснили, что фитнес – это здоровый образ жизни и его цели хорошо подходят для решения проблемы формирования здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников [3]. Безусловно, все родители хотят, чтобы их дети были здоровы и гармонично развивались. Ведь здоровый малыш весел, спокоен, лучше и быстрее развивается, впитывает больше информации. Регулярные занятия

фитнесом укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость организма болезням, корректируют недостатки развития.

Цель детского фитнеса: сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствования физического развития.

Задачи детского фитнеса можно разделить на 3 группы:

#### 1. Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие всех внутренних систем организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.

#### 2. Образовательные

- освоение основ безопасности при работе на занятиях;
- расширение знаний об окружающем мире;
- увеличение словарного запаса;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

#### 3. Воспитательные

- формирование и дальнейшее развитие у детей коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- развитие творческой активности, эмоциональной свободы;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобрете-

ние к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

Направления детского фитнеса: фитнес-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, зверо-аэробика, лого-аэробика [3, 5].

Фитнес-аэробика. Своеобразие ее определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика пользуется особой популярностью среди детей 5 - 7 лет. Фитнес-аэробика развивает силу, гибкость, ловкость, выносливость, обеспечивает хороший мышечный тонус, улучшает осанку.

Степ-аэробика – вид аэробных упражнений для крупных мышц, выполняемых непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ – платформы. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а также с применением различных вариантов шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, составлением интересных танцевальных связок. Степ – аэробика направлена на развитие мелкой моторики, укрепление свода стопы и развитие координации движений.

Фитбол-аэробика является прекрасным средством для снятия напряжения с позвоночника и тренировки мышц брюшного пресса и спины. В данном направлении используются фитболы. Фитболы – специальные мячи, на которых выполняют упражнения, сидя и лежа.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач:

- укрепляют мышцы рук и плечевого пояса
- развивают функции равновесия и вестибулярного аппарата
- развивают танцевальность и музыкальность

- укрепляют мышцы ног и свода стопы
- формируют осанку
- расслабление и релаксация как средство профилактики различных заболеваний

- укрепляют мышцы спины и таза
- увеличивают гибкость и подвижность в суставах
- развивают ловкость и координацию движений

Зверо-аэробика построена на имитации движений животных и звуков, которые издают животные. Это помогает не только улучшить физическое состояние ребенка, укрепить группы мышц и исправить какие – либо нарушения, но и раскрепостить ребенка в игровой атмосфере.

Лого-аэробика позволяет заучивать стихи и песни одновременно с выполнением физических упражнений. Данная разновидность позволяет развиваться ребенку всесторонне.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

Занятия способствуют развитию координации, ловкости, ритmicности, согласованности. Развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость. Занимаясь детским фитнесом, они обретут главное в жизни – крепкое здоровье и высокую работоспособность.

## Список литературы

1. *Бочарова Н. И.* Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007. 176 с.
2. *Воротилкина И. М.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 144 с.
3. *Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В.* Аэробика: Частные методики – Т2. М.: ФАР, 2002. 211 с.
4. *Рунова М. А.* Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика - Синтез, 2000. 256 с.
5. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

УДК 796.412.24

*Сотникова Е. В.*

*Средняя общеобразовательная школа № 20, Белгород*

*katerok578@yandex.ru*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Аннотация.** В статье говорится о сохранении и укреплении здоровья детей по средствам художественной гимнастики, о ее полезном влиянии на организм при выполнении упражнений со скакалкой и обручем.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, укрепление здоровья, упражнения с предметами.