

2. *Иванов, В. Д.* Йога как нетрадиционная система оздоровления /В. Д. Иванов, Е. С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 3. С. 87 – 92. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga – kak – netraditsionnaya – sistema – ozdorovleniya/viewer>. Текст: электронный.

3. *Сорокина, К. С.* Йога, как одна из современных физкультурно – оздоровительных технологий / Сорокина Кристина Сергеевна, Копылова Юлия Юрьевна, Коробейникова Елена Ивановна // Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2019. № 1(26). С. 21 – 27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga – kak – odna – iz – sovremennyh – fizkulturno – ozdorovitelnyh – tehnologiy/viewer>. Текст: электронный.

Кряжевских А.О., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально – педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ФИТБОЛ – АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В представленной статье рассматриваются основные цели и задачи здоровьесбережения в детских дошкольных учреждениях. Присутствует описание фитбол – аэробики, как одного из видов физической культуры, который используется на занятиях в детских дошкольных учреждениях, также описано комплексное влияние упражнений на детский организм.

Ключевые слова. Фитбол – аэробика, здоровьесбережение, дети дошкольного возраста, физические упражнения, дошкольные образовательные учреждения.

В современном мире очень важным аспектом в жизни каждого человека является воспитание. Оно оказывает значительное воздействие

на формирование и как следствие дальнейшее развитие личности, начиная с самого младшего возраста. Воспитание можно классифицировать на различное количество групп, но самыми основными будут умственное, трудовое, нравственное и физическое воспитание. Особенно необходимо обратить внимание на физическое воспитание, так как в связи с пандемией, которая распространилась по всему миру, очень важно сохранить и максимально укрепить здоровье подрастающего поколения.

Согласно федеральному закону «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273, образование в дошкольных образовательных организациях Российской Федерации направлено на формирование общей культуры, и на развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической и личностной сферы качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [3].

Учебно-образовательные программы в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) направлены на всестороннее развитие детей, при этом обязательно учитываются их индивидуальные и возрастные особенности. На сегодняшний день, в дошкольных образовательных учреждениях главной целью применения здоровьесберегающих технологий является обеспечение здоровья вовремя учебно-воспитательного процесса, сформировать знания, умения и навыки в соответствии со здоровым образом жизни и научить применять полученные знания на занятиях и в повседневной жизни. Основной задачей по сохранению здоровья детского организма в ДОУ считается умение поддерживать состояние здоровья на должном уровне и максимально укреплять его.

Именно поэтому в учебно-образовательный процесс вводятся занятия по физической культуре, где одним из видов физической активности дошкольников на занятии может, является футбол-аэробика.

Фитбол-аэробика – это один из видов инновационной физической культуры, который обладает определенными специфическими особенностями, огромным разнообразием различных средств, а также имеет возможность комплексно и положительно воздействовать на уровень физической подготовленности и здоровье дошкольников [1].

Упражнения с фитболами не только помогают в оздоровлении организма, но и комплексно воздействуют на организм ребенка, это зависит от нескольких показателей: характеристики фитбола (размер мяча, форма, цвет и т.д.); использование мяча в качестве опоры, массажера, тренажера; при выполнении упражнений используются различные музыкально-звуковые сопровождения (выполнение различных профилактико-корректирующих упражнений под музыку с фитболом, гимнастических упражнений, танцевально-ритмических упражнений).

Так же можно отметить и другие эффекты после занятий, которые положительно влияют на сохранение здоровья и укрепление организма дошкольников:

- профилактика и коррекция нарушений осанки;
- формирование и укрепление мышечного скелета;
- развитие координационных способностей и музыкально – ритмических способностей;
- гибкость и подвижность суставов;
- регуляция эмоционального состояния ребенка в дошкольных учреждениях.

Во время выполнения упражнений включается в работу все мышечные группы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, также идет облегченная нагрузка на позвоночник, суставы коленей и стоп. Появляется необходимость максимально удерживать

равновесие. Все это благоприятно воздействует на организм растущего ребенка, что, несомненно, положительно сказывается на его здоровье [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что фитбол-аэробика оказывает положительный эффект на организм детей. Она позволяет развивать физические качества, формирует осанку, укрепляет мышечный скелет, развивает координацию. Благодаря этим эффектам у дошкольников происходит укрепление иммунитета, сохранение и поддержание здоровья на должном уровне.

Библиографический список:

1. Демьяненко, С. Ю. Физическое воспитание учащихся / С. Ю. Демьяненко, Е. И. Коробейникова. // Наука – 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. 2019. № 6(31). Текст: электронный. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe – vospitanie – uchashihsya/viewer>.

2. Кузьмина, С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей младших школьников: диссертация кандидата педагогических наук/ Светлана Владимировна Кузьмина. Санкт – Петербург. 2011. С. 230. Текст: электронный. URL: <https://www.dissercat.com/content/kompleksnoe – vozdeistvie – uprazhnenii – fitbol – aerobiki – na – razvitie – fizicheskikh – sposobnostei – ml>.

3. *Об образовании* в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273– ФЗ. Текст: электронный. // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/f9d3e8f84b9df44048ffe94083eebf76a34bf6a3/.

Кузнецова А.В.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ЭКСПЕРТНОСТЬ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА