

3. Болотин А. Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов / А. Э. Болотин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.

4. Крумликowa С. Ю. Теоретические подходы к трактовке понятия «Норма здоровья человека» / С. Ю. Крумликowa // Future Human Image. - 2014.

Голубева И.А.

МКДОУ детский сад № 6
г. Екатеринбург, Россия

СА-ФИ-ДАНС ГИМНАСТИКА, ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА, ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье описывается опыт работы по физической культуре по использованию оздоровительно-развивающей технологии «СА-ФИ-ДАНСЕ» с детьми дошкольного возраста. Формы работы данной технологии, воздействующие на развитие эмоционально-двигательной сферы детей.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическое воспитание, инновация, са-фи-дансе, дошкольники, фитбол.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, мы поняли, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

Мы соединили положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г Сайкиной «СА-фи-дансе» и «Фитбол – аэробика». Доступность такой технологии, как Са-фи-дансе основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образ-

ными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика (упражнения для согласования движения с музыкой: хлопки в такт с музыкой, движения руками в различном темпе, различные динамики «громко - тихо»), игрогимнастика (ОРУ с предметами, без предметов, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные), игротанец (хореографические движения (полуприседы держась за опору), танцевальные шаги, ритмические танцы).

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Фитбол (fit - оздоровление, ball- мяч) – большой упругий мяч от 55- 75 см в диаметре, используется для занятий спортом. Фитбол- гимнастика- это занятия на больших упругих мячах. Занятия с мячом – фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Сидящему на мяче ребенку необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействовано множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу внутренних органов. Так же импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно – рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Фитбол-гимнастика позволяет осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой и занимательной форме. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол- аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Этапы

- Этап начального обучения упражнения;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Название упражнения создает его образ. Например: «Цапля», «Лягушка», «Пальчики гуляют»

Дети стараются под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Например: « Вышли мыши как то раз...», « Белый снег пушистый...». Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

На данном этапе детям дается представления о форме и физических свойствах фитбола, обучение правильной посадке на мяче, знакомство с правилами работы с большим мячом, основным исходным положениям фитбола- гимнастики. Для решения этих задач применяются упражнения: - поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу, с подбрасыванием и ловлей мяча. В работе используются стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе, обучение детей происходит сидя на мяче. Дети самостоятельно проверяют правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняются в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче.

Дети обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования – характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь

применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее. Занятие по фитболгимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности. В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы пришли к выводу, что

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Библиографический список

1. Бурбо Л «Фитбол за 10 минут в день». Ростов – на - Дону:
2. Власенко Н. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)
3. Фирилева, Сайкина: Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС