

Ларцев М.А., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. Физкультурно-оздоровительные технологии являются неотъемлемой частью физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Цель применения физкультурно-оздоровительных технологий в ДОО – развитие и сохранение физиологического и психологического здоровья детей. Основным средством реализации физкультурно-оздоровительных технологий в современном мире выступает «фитнес». Фитнес является инновационной формой физического воспитания, которая ежегодно расширяет свои возможности благоприятного воздействия на организм человека.

Ключевые слова: дети, физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес, дошкольные образовательные организации.

На сегодняшний день, такой учебный предмет, как физическая культура, присутствует во всех образовательных организациях. Физическая культура представляет собой систему укрепления здоровья и физического воспитания детей при помощи различных средств и методов, основываясь на научных принципах. Средства, методы и принципы физического воспитания объединены понятием «физкультурно-оздоровительные технологии».

«Технология», в переводе с греческого языка, означает «смысл». На примере жизни под смыслом понимается цель существования. Возвращаясь к понятию «физкультурно-оздоровительные технологии», можно заключить, что оно объединяет не только средства, методы и принципы физического воспитания, но также определённые цели, преследуемые при этом.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии – это способы реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физического здоровья, и на снижение риска возникновения и развития заболеваний при помощи средств и методов физической культуры, основанных на принципах физического воспитания.

Основные группы физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых в ДОО, выглядят следующим образом:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные игры, гимнастика для глаз,

дыхательная гимнастика, гимнастика ортопедическая, корригирующая гимнастика и стретчинг);

- Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурное занятие, игротерапия, коммуникативные игры);
- Коррекционные технологии (воздействие цветом, музыкальное воздействие, сказкотерапия);

Далее о таком понятии, как «фитнес». Под фитнесом подразумевается соответствие применяемых методов и средств, направленных на формирование здорового, физически подготовленного, а также социально активного индивидуума. Фитнес является одной из самых популярных форм физического воспитания на сегодняшний день и объединяет множество современных физкультурно-оздоровительных программ.

Некоторые виды фитнеса, реализующие физкультурно-оздоровительные технологии в ДОО:

- Классическая аэробика – включает в себя простые упражнения, выполняемых под ритмичную музыку, главной целью которых является развитие выносливости, укрепление сердечнососудистой системы;
- Степ-аэробика – включает в себя различные зашагивания на специальную регулируемую платформу, выполняемые под музыку;
- Танцевальная аэробика – включает в себя использование оригинальных танцевальных движений, соответствующих различным видам танца;
- Йога – включает в себя различные дыхательные упражнения, а также упражнения на растяжку.

Применяя данные виды фитнеса можно существенно разнообразить и модифицировать педагогический процесс в ДОО, тем самым заинтересовать детей к желанию заниматься физкультурной деятельностью. Но основная выгода использования этих видов фитнеса состоит в том, что ребёнок получает гарантированную пользу от подобных занятий, т.к. они оказывают не только благоприятное физиологическое, но и благоприятное психологическое воздействие.

Библиографический список

1. Давыдов, В.И. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/ В.И. Давыдов. Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2004. 17 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: методическое пособие/ Н.К. Смирнов. Москва: АПК и ПРО, 2002. 121 с.
3. Оськина, Т.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ: методическое пособие/ Чита: Молодой учёный, 2013. 47 с.