Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2»

п. Отрадный.

**Методическая разработка**

**«Использование фитнес технологий в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста».**

Составила:

Воспитатель Муравьева О.Г.

**Содержание**

Введение. Актуальность проблемы………………………………………3

Пояснительная записка……………………………………………….……6

Тема, цель и задачи ….….………………………………………………….7

Условия реализации…………………………………………………..……10

Предполагаемый результат……………………………………………......11

Перспективный план ………………………………………………………12

Список используемой литературы…………………………………………13

Приложение………………………………………………………………….14

Фитнес (англ.fitness,от глагола «to fit» -

соответствовать, быть в хорошей форме)-

в более широком смысле - это общая

физическая подготовленность

организма человека

**Введение.**

**Актуальность проблемы.**

Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление физического и психического здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. В рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования физическое развитие направлено на развитие двигательной активности и таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, координации движения, силы, ловкости и других.

Современные же дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качество: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Однообразие же традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. В определенной мере помочь в этом могут фитнес-технологии ( фитбол-гимнастика, степ-аэробика, коррегирующий фитнес)

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм

занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования. Музыкальное сопровождение является неотъемлемой частью и одним из характерных признаков фитнес-программ. Все занятия фитнесом, независимо от направления фитнес-программы и контингента занимающихся, проводятся под музыкальное сопровождение.

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов. Это пособие способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Внедрение фитнес-технологий в практику ДОУ (на занятиях по физической культуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивноигровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания под музыку, развивается их активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Это способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Включение фитнеса в качестве одного из базовых видов физкультурнооздоровительной подготовки продиктовано его широкой популярностью среди детей дошкольного возраста, молодежи и взрослого населения. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать фитнес деятельности в работе с дошкольниками. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры. Залогом эффективности данного проекта могут быть различные формы работ с использованием корригирующего фитнеса для всех участников образовательноразвивающего процесса: педагогов, детей, родителей.

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Срок реализации данной разработки - два года. Набор детей осуществляется  по возрастным группам, которые охватывают два возрастных периода физического и психического развития дошкольников старшего возраста от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группы).

    Группа первого года обучения формируется из детей 5 - 6 лет. Максимальная наполняемость групп 12 человек. Количество занятий 1  раз в неделю, продолжительностью - 25 минут.

    Группа второго года обучения формируется из детей 6 - 7 лет. Максимальная наполняемость групп 12 человек. Количество занятий 1 раз в неделю, продолжительностью - 30 минут.

**Тема «**Использование фитнес технологий в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста»

**Цель:** внедрение фитнес-технологий в практику ДОУ в целях повышения функциональных резервов организма и двигательных возможностей старших дошкольников; сохранения и укрепления здоровья; обеспечения благоприятных условий для физического развития и реализации потенциальных возможностей дошкольников.

**Задачи:**

- привлечь дошкольников к занятиям фитнесом

- повышать двигательную активность при использовании фитнес-хнологий

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию организма дошкольников;

- повышать физическую работоспособность,

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

-воспитание морально-волевых, физических качеств;

***Методика и специфика проведения***

     При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и строго нормировать нагрузки.

    Включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, уделять внимание знакомству с основами техники.

    В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение.

     Развитие скелета, суставно-мышечного аппарата у детей еще не окончено, поэтому важно следить за правильной осанкой. Так же учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности каждые 10 минут.

     Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

     Фитнес-технологии в детском саду должны обеспечивать целостность образовательного процесса, поэтому в основе выбора технологии лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Так в старшем возрасте ведущими методами являются методы и приемы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приемы, направленные на формирование физических качеств

(соревновательный, игровой, концентрический).

***Типы занятий***

*Учебно-тренировочное*

Подразумевается формирование умений, навыков, характерных для фитнес-занятий такой тип занятий составляет 50%.

*Комплексное занятие*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решает задачи физического, интеллектуального и нравственного развития.

*Контрольное занятие*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовки и физического развития занимающихся.

***Структура занятий***

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

*Подготовительную*

главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, упражнения на внимание и т. д.

*Основную*

Ее задача - овладеть  специальными навыками, которые содействуют

освоению фитнес-технологий (акробатика, ЛФК, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, ОФП). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д. В зависимости от  поставленных задач занятия.

*Заключительную*

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания,  расслабление, спокойные игры и т.д.

***Мониторинг физической подготовленности***

       Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам  которого формируется содержание и  направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

*Антропометрия*

Измерение роста и веса тестируемого.

*Тест для определения скоростных качеств*

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша.

*Тест на определение скоростно - силовых качеств*(прыжок в длину сместа). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

*Тест для определения выносливости*(подъем туловища из положениялежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к  полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

*Тест на определение координационных способностей*(облегченныйвариант теста Ромберга)

Ребенок принимает исходное положение: носок одной ноги плотно примыкает к пятке впереди стоящей ноги, руки вытянуты вперед - попытаться сохранить равновесие в этом положении.

*Тест на гибкость*

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более

 1см -4б.

***Условия реализации***

 Для  успешной  реализации  необходимы:

\*спортивный (спортивно-музыкальный) зал

\*спортивное оборудование и инвентарь:

-гимнастические маты;

-фитбольные мячи;

-скакалки;

-обручи;

-мячи различного диаметра, цвета;

-гантели;

-жгуты, резинки;

-степ-платформы;

-коврики;

-гимнастические палки;

-нетрадиционное оборудование (парашюты)

\*музыкальная аппаратура.

Специальная форма для занятия фитнесом

***Принципы:***

* **1.**Доступность:
* - учёт возрастных особенностей;
* - адаптированность материала к возрасту детей.
* **2.**Систематичность и последовательность:
* **-** постепенная подача материала от простого к сложному;
* **-** частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
* **3.** Наглядность;
* **4.** Динамичность;
* **5.** Дифференциация:
* **-** учёт возрастных особенностей;
* **-** учёт по половому различию;
* **-** создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Ожидаемый результат работы**

* владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
* владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
* самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
* развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.
* Эмоциональный подъем
* Стремление детей к успеху
* Позитивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

Приложение.

Протокол № 4

От « 22 » декабря 2015 года

Присутствовало 11 человек

Просмотр мастер-класса в старшей группе у воспитателя Муравьевой О.Г.

Тема: «Новогодний фитнес»

Задачи: ознакомление с методиками: а) обучение современным детским фитнес-направлениям (элементы черлидинга; сказочная фитбол-гимнастика); б)игр по креативной гимнастике; в) игр и упражнений для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, гимнастике для глаз.

Слушали:

После просмотра НОД , воспитатель Муравьева О.Г. познакомила с программным содержанием, сделала самоанализ, где отметила, что важно развивать двигательную активность детей с применением фитнес технологий.

Выступали:

Заведующая Позднякова Г.И.

Понравилось, что дети были активны, старались подражать действиям воспитателя. Дети с удовольствием выполняли упражнения, для повышения мотивации была введена сюжетная линия о новогоднем путешествии с Дедом Морозом

Старший воспитатель Соколова С.В.

Отметила, что были использованы элементы чарлидинга, фитбол-гимнастики игра по креативной гимнастике. Дети сами являлись участниками игровых моментов и были активными помощниками. Это позволило сохранить у детей положительный эмоциональный настрой.

Рекомендовано:

- Обратить внимание на расположение детей при выполнении упражнений.

- Давать более четкие команды.

- Обратить внимание на технику выполнения упражнений.

**Протокол №3 консультации для родителей на тему:**

**«Сохранение и укрепление здоровья детей с помощью использования фитнес технологий».**

От 6 .10.2015.г.

Присутствовало: 10 человек;

*Форма*: консультация.

*Цель*. Познакомить родителей с фитнес технологиями, показать их значимость в оздоровлении детей.

*Задачи*:

* Проинформировать родителей о кружке « Детский фитнес»;
* Познакомить родителей с новыми направлениями в фитнесе;
* создать условия для осознания  родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

*Актуальность*: актуальность данной проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей. При обследовании 5-6 летних детей по данным статистики обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев. В настоящее время количество детей с хроническими заболеваниями увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья снизилось в 3 раза. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением и т.д. Между тем дошкольный возраст - особенно важный период, когда происходит перестройка многих систем организма. На современном этапе стратегическую роль в оздоровительной работе с дошкольниками отводится фитнесу.

План проведения:

1. Организационный этап.
2. Показ детьми старшей группы элементов фитнес-направлений.
3. Консультация воспитателя.
4. Беседа по итогам консультации.
5. Подведение итогов.

Повестка: Консультация родителей, знакомство с основами фитнеса для детей.

Подведение итогов.

Решение:

1 Родителям необходимо сотрудничать с педагогами.

2. Принять к сведению содержания консультации.

3.Родителям быть внимательным к проблеме оздоровления детей.

Протокол №2

**Сводная таблица физической подготовленности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Равновесие** |
| Старшая | 38% | 20% | 24% | 60% | 32% |
| Подготовительная | 65% | 33% | 73% | 67% | 40% |

**Протокол №1**

Форма: анкетирование.

Тема: «Что мы знаем о детском фитнесе».

Цель: выявить уровень знаний родителей по данной теме.

**Анализ**

**результатов анкетирования родителей «Что мы знаем о детском фитнесе»**

Анкетирование проводилось с 12 по 17 сентября 2015 г. В старшей группе детского сада.

Родители проявили высокую активность и заинтересованность: было возвращено 85%  заполненных анкет.

**Выводы:** по ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, что входит в понятие «Фитнес», представление  о факторах,  влияющих на здоровье ребенка, одностороннее. В основном указывали правильное питание и прогулки. Несколько человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 10% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДОУ  развитие двигательной активности. 20% указали на необходимость занятия фитнесом. Однако, анкетирование показало недостаточность знаний о направлениях и методиках детского фитнеса .

90% признают важность и приоритетную значимость физического развития в ДОУ и дома.

90% отметили, что нуждаются в помощи детского сада в процессе укрепления и сохранения здоровья детей.

**Рекомендации:**

1. воспитателям групп провести дополнительно консультации по теме «детский фитнес»;

2. провести совместные мероприятия с родителями спортивной направленности.

**Протокол №3 консультации для родителей на тему:**

**«Сохранение и укрепление здоровья детей с помощью использования фитнес технологий».**

От 6 .10.2015.г.

Присутствовало: 10 человек;

*Форма*: консультация.

*Цель*. Познакомить родителей с фитнес технологиями, показать их значимость в оздоровлении детей.

*Задачи*:

* Проинформировать родителей о кружке « Детский фитнес»;
* Познакомить родителей с новыми направлениями в фитнесе;
* создать условия для осознания  родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

*Актуальность*: актуальность данной проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей. При обследовании 5-6 летних детей по данным статистики обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев. В настоящее время количество детей с хроническими заболеваниями увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья снизилось в 3 раза. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением и т.д. Между тем дошкольный возраст - особенно важный период, когда происходит перестройка многих систем организма. На современном этапе стратегическую роль в оздоровительной работе с дошкольниками отводится фитнесу.

План проведения:

1. Организационный этап.
2. Показ детьми старшей группы элементов фитнес-направлений.
3. Консультация воспитателя.
4. Беседа по итогам консультации.
5. Подведение итогов.

Повестка: Консультация родителей, знакомство с основами фитнеса для детей.

Подведение итогов.

Решение:

1 Родителям необходимо сотрудничать с педагогами.

2. Принять к сведению содержания консультации.

3.Родителям быть внимательным к проблеме оздоровления детей.