

## **Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни с применением инновационных фитнес-технологий.**

*Горчакова С.Н. воспитатель*

*МАДОУ «Терентьевский детский сад»*

*Прокопьевский МО*

Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья является процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление физического и психического здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности.

Социально-гигиенические, эпидемиологические, клинко-социальные и другие исследования убедительно доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни каждого. По данным известных отечественных ученых Ю.П. Лисицина, Ю.М. Комарова, образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50% удельного всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

К другим факторам, непосредственно влияющим на здоровье, относятся: экология (влияние внешней среды) -20%, наследственность-20%, 10% здравоохранение. Как видим, на продолжительность жизни явно влияют два фактора: наследственность и окружающая среда. Но, чтобы прожить долго не обязательно родиться в семье долгожителей. Что касемо окружающей среды, то ее мы можем в известной степени контролировать. Мы можем попытаться изменить наше окружение так, чтобы снизить вредное воздействие неблагоприятной среды.

Существует представление, что здоровье держится на трех «китах»: рациональном питании, физической активности, психическом комфорте. Это общие понятия неоспоримы, о которых надо знать и их придерживаться.

В формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья воспитанников одним из самых важных средств является физическая активность.

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 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 качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных образовательных технологий. Одной из действенных форм развития физической культуры дошкольников является детский фитнес. Введение в практику образовательного учреждения детского фитнеса как дополнительной физической нагрузки позволят реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности.

Цели детского фитнеса как нельзя лучше подходят для решения проблемы формирования здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников. Это:

- формирование физических способностей и качеств;
- удовлетворение естественной потребности в движении;
- развитие и тренировка всех систем и функций организма;
- профилактика нарушений осанки и простудных заболеваний.

Детский фитнес - это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Включает в себя различные виды физической активности, направленные на укрепление здоровья, повышение двигательной активности. Также рекомендуется для детей, не имеющих возможности по состоянию

здоровья посещать серьезные спортивные секции. Детский фитнес -это не перегрузка, не уровень спортивных достижений, это физкультура в улучшенном варианте т.е. в более интересном.

Преимущества детского фитнеса перед занятиями физкультурой и спортивными секциями:

- в отличие от профессионального спорта не занимает много времени и не переутомляет. 20-30 мин. 2-3 раза в неделю;
- методика основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку;
- занятия проводятся в игровой форме, что способствует не только физическому развитию, но и учит общаться;
- лучший выбор для ребенка, не получающего необходимое количество физической нагрузки;
- упражнения детского фитнеса развивают в ребенке подвижность, гибкость и координацию;
- занятия детским фитнесом, это всегда интеграция различных видов деятельности (игровая, продуктивная, познавательная и др.);
- нет строгих требований по содержанию, только по принципам.

Принципы детского фитнеса:

-Доступность. Применяемые программы фитнеса должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать возрастным особенностям. Проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма и является обязательным требованием.

-Принцип целесообразности и адекватности нагрузок. Физические упражнения, применяемые во многих программах детского фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию.

-Принцип биологической целесообразности. В основе принципа биологической целесообразности лежат: сверхнагрузка, суперкомпенсация,

специфическое воздействие физических упражнений на организм занимающихся и др.

-Принцип биологической целесообразности. Феномен сверхнагрузки заключается в том, что если ткань или орган вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а, наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать.

-Программно-целевой принцип. В соответствии с программно-целевым принципом вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

-Индивидуализация. Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей дошкольного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

-Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил. Целостность личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма. Добиться оздоровительного эффекта при занятиях фитнесом можно, если рассматривать все действия и проявления как отражение его единой телеснопсихической сущности. Занятия должны проходить на хорошем

эмоциональном фоне, в игровой форме, с применением профилактических приемов релаксации, концентрации внимания.

-Принцип интеграции. Высокая эффективность объясняется тем, что технология создания фитнес-программ интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смешанных научных дисциплинах, в виде новых инновационных форм. Специалисты в области фитнеса опираются на достижения адаптивной физкультуры. Аэробика, к примеру, вбирает в себя, перерабатывает на свой пластический язык многие движения из различных видов спорта. Продолжает использовать достижения науки и практики в области оздоровительных систем всех народов и континентов: йоги, элементов китайской гимнастики ушу и др.

Программы, рекомендуемые для секционных занятий с дошкольниками: классическая аэробика для всех возрастных групп, фитбол для дошкольников, степ-аэробика для дошкольников, танцевальная аэробика, комплексные программы.

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 инновационных технологий физического воспитания - фитбол-гимнастика. Фитбол - мяч для опоры, используемый в профилактических целях. В переводе фитбол: «fit» - оздоровление, «ball» - мяч. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 10 лет. 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. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах занятий может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность: для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы; для увеличения гибкости и подвижности суставов; для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, ловкости и координации движений, пластики и музыкальности; для расслабления и релаксации и др.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений - укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что положительно влияет на эффект от занятий.

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.

Приобщая детей к активной двигательной жизни, мы формируем потребность в здоровом образе жизни, содействуя полноценному физическому развитию детей, развивая и совершенствуя общую физическую подготовленность средствами детского фитнеса. Фитнес - это целая философия, философия здорового образа жизни. Детский фитнес - это возможность сделать детей здоровыми, красивыми и счастливыми.

