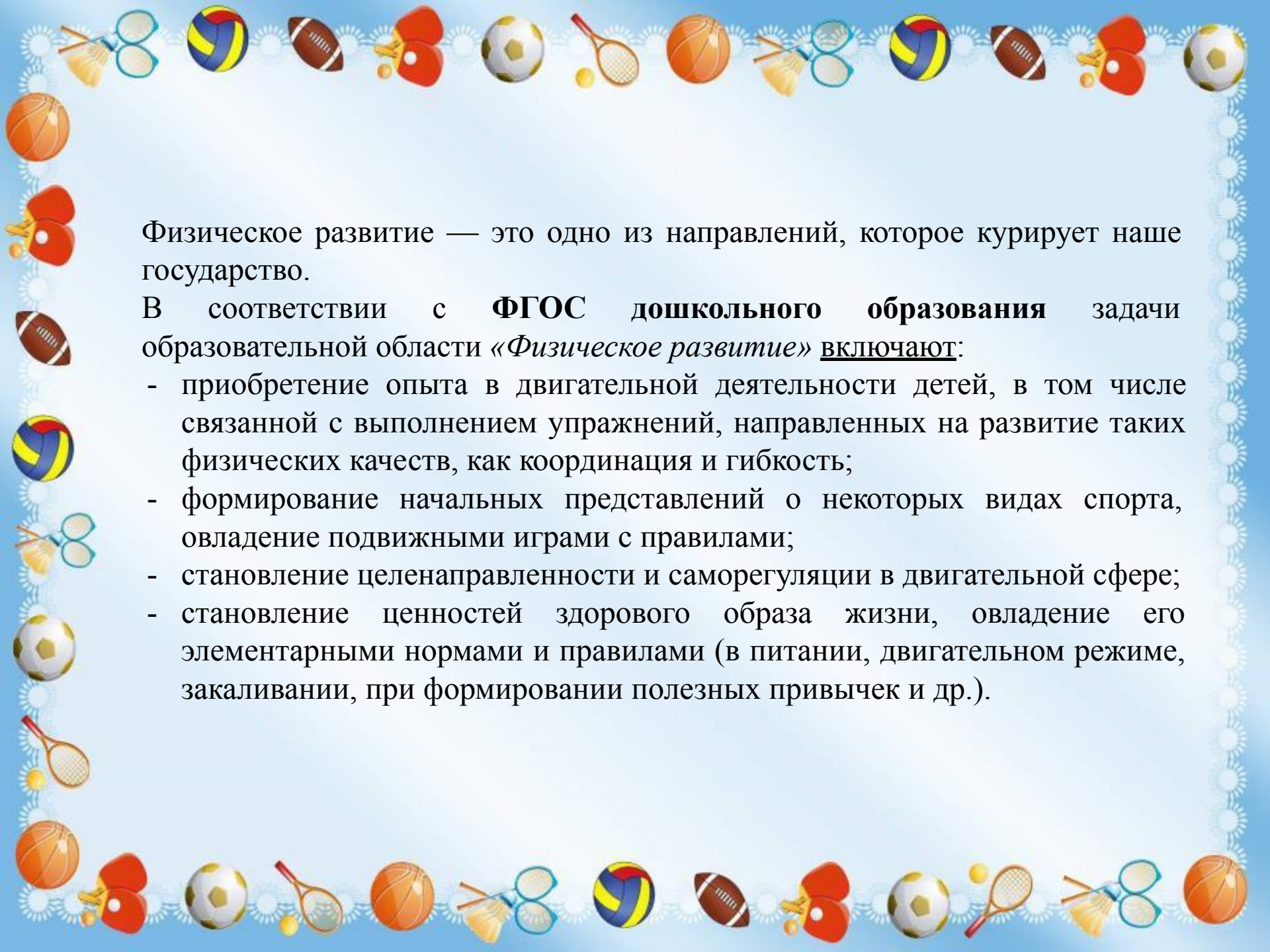


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН**

**РАЙОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Инструктор по ФК
высшей квалификационной категории,
заместитель заведующего по ВМР
Разумова Елена Владимировна**



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a red flower, and a soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

Физическое развитие — это одно из направлений, которое курирует наше государство.

В соответствии с **ФГОС дошкольного образования** задачи образовательной области «*Физическое развитие*» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

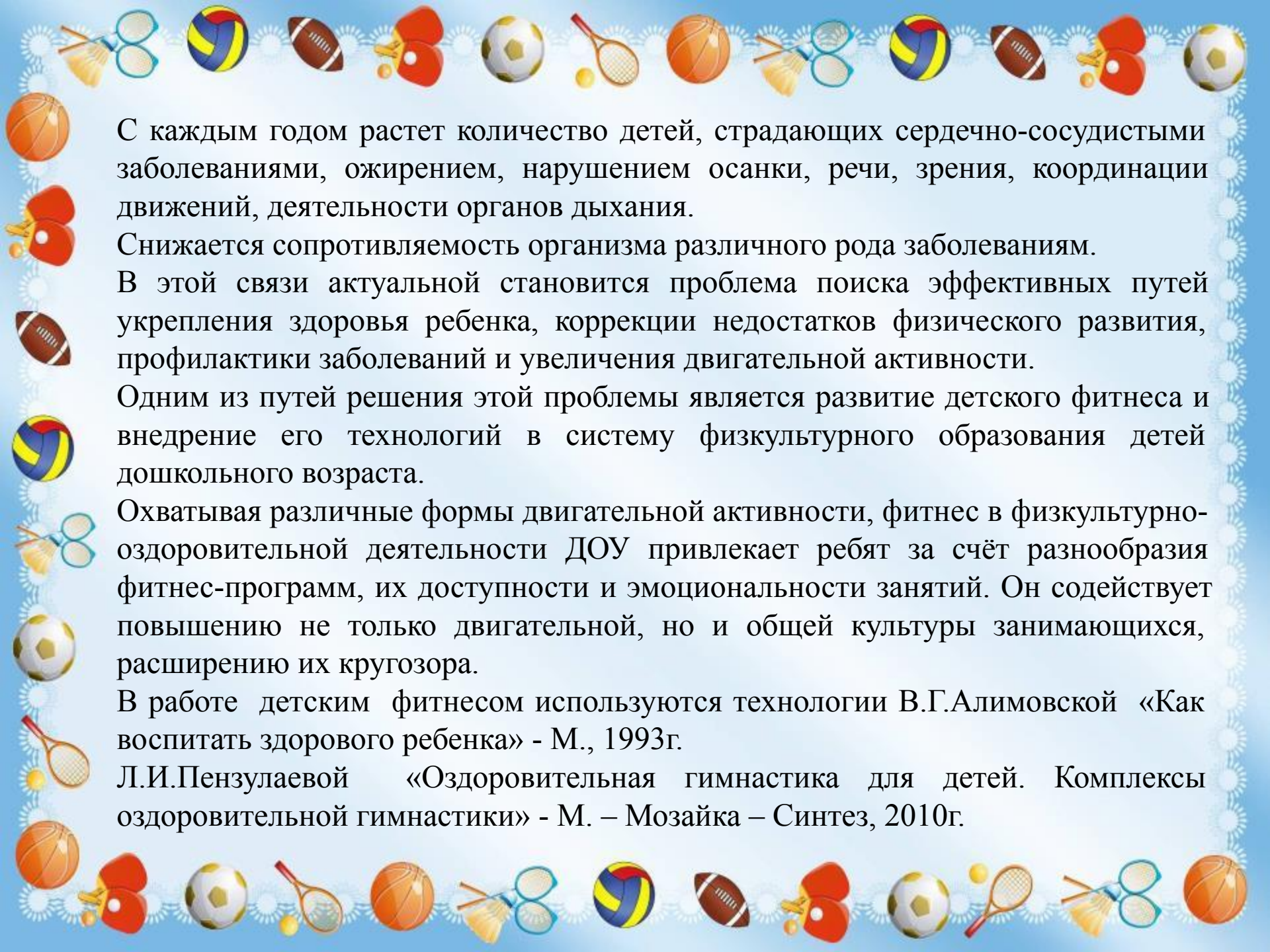


В Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

Выделение данных двух направлений позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс и разрабатывать планирование.

ДОО поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия во всех видах человеческой деятельности.



С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.

Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

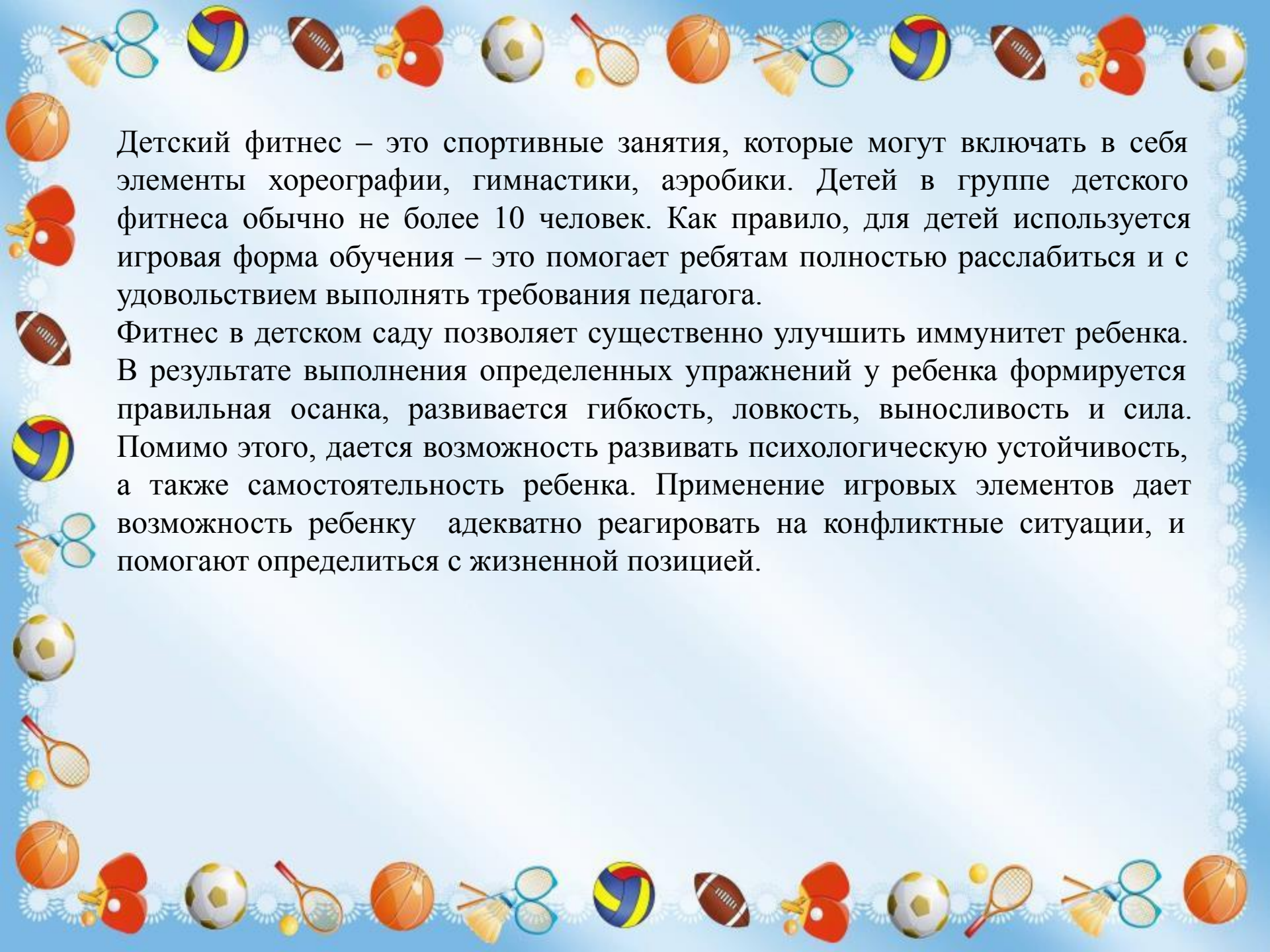
В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес в физкультурно-оздоровительной деятельности ДОО привлекает ребят за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

В работе детским фитнесом используются технологии В.Г.Алимовской «Как воспитать здорового ребенка» - М., 1993г.

Л.И.Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы оздоровительной гимнастики» - М. – Мозайка – Синтез, 2010г.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red and white tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket, a white and yellow soccer ball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket, a white and yellow soccer ball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket, and a basketball.

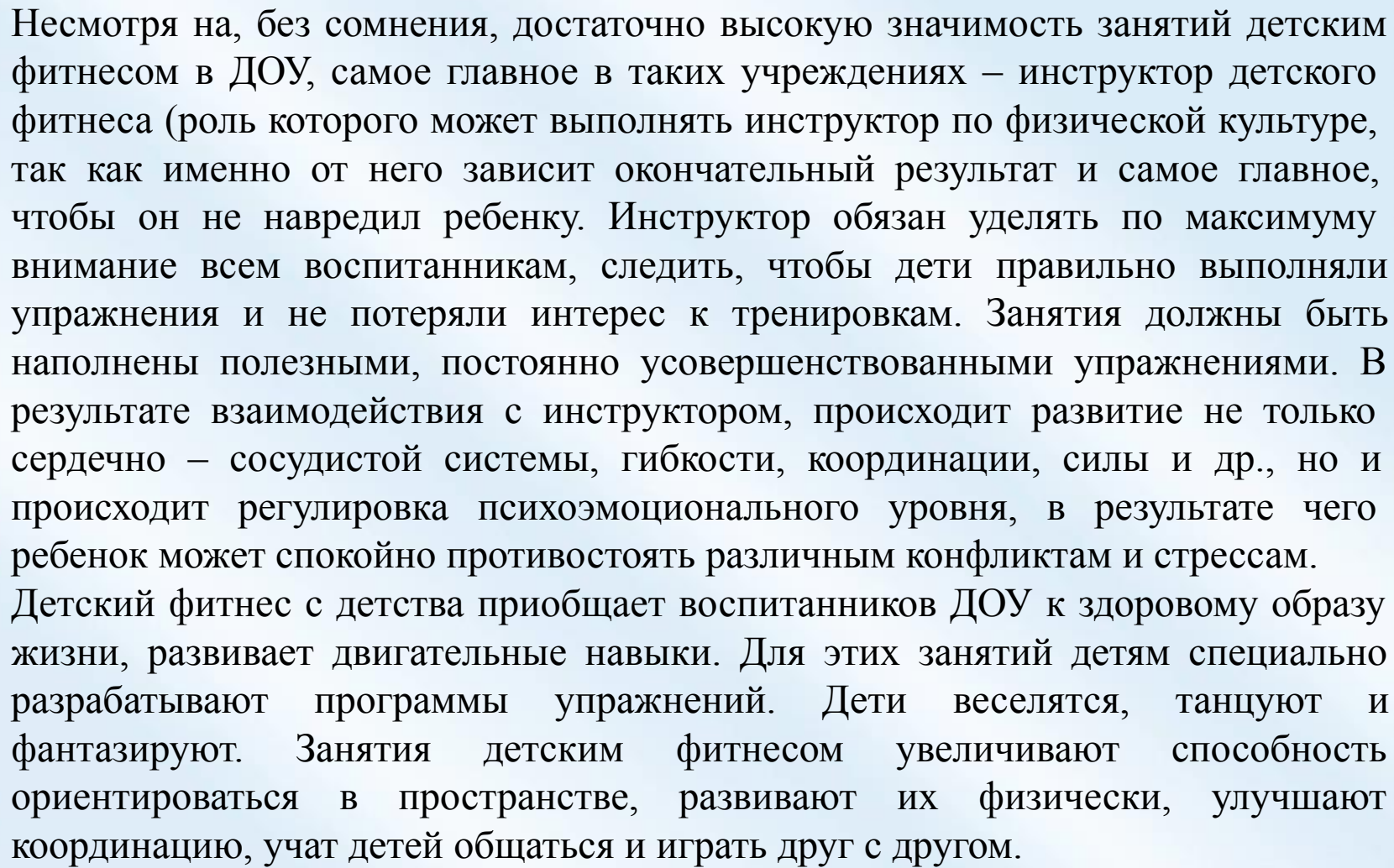
Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Фитнес в детском саду позволяет существенно улучшить иммунитет ребенка. В результате выполнения определенных упражнений у ребенка формируется правильная осанка, развивается гибкость, ловкость, выносливость и сила. Помимо этого, дается возможность развивать психологическую устойчивость, а также самостоятельность ребенка. Применение игровых элементов дает возможность ребенку адекватно реагировать на конфликтные ситуации, и помогают определиться с жизненной позицией.



Значение и задачи детского фитнеса.

- 1) *Повышение сопротивляемости организма.*
- 2) *Укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Формирование правильной осанки.*
- 3) *Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.*
- 4) *Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.*
- 5) *Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.*
- 6) *Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.*

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

Несмотря на, без сомнения, достаточно высокую значимость занятий детским фитнесом в ДООУ, самое главное в таких учреждениях – инструктор детского фитнеса (роль которого может выполнять инструктор по физической культуре, так как именно от него зависит окончательный результат и самое главное, чтобы он не навредил ребенку). Инструктор обязан уделять по максимуму внимание всем воспитанникам, следить, чтобы дети правильно выполняли упражнения и не потеряли интерес к тренировкам. Занятия должны быть наполнены полезными, постоянно усовершенствованными упражнениями. В результате взаимодействия с инструктором, происходит развитие не только сердечно – сосудистой системы, гибкости, координации, силы и др., но и происходит регулировка психоэмоционального уровня, в результате чего ребенок может спокойно противостоять различным конфликтам и стрессам. Детский фитнес с детства приобщает воспитанников ДООУ к здоровому образу жизни, развивает двигательные навыки. Для этих занятий детям специально разрабатывают программы упражнений. Дети веселятся, танцуют и фантазируют. Занятия детским фитнесом увеличивают способность ориентироваться в пространстве, развивают их физически, улучшают координацию, учат детей общаться и играть друг с другом.

Хотелось бы, чтобы ДОО активно внедряли занятия детским фитнесом в свои образовательные программы. Это полезно и интересно не только воспитанникам, но и самим педагогам. Если педагоги стремятся к саморазвитию и самосовершенствованию, то и дети будут следовать их примеру и воспитывать в себе любовь к физической культуре и спорту. А помочь в работе нам может такая литература как, например:





Что такое фитнес ?

— в переводе с английского — это соответствовать, быть в хорошей форме

— в более широком смысле — это оздоровительная методика, позволяющая достигать и поддерживать определённый уровень физической подготовленности.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white soccer ball, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Детский фитнес

– это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, and a pair of glasses. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Виды детского фитнеса

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- футбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес.









Работа инструктора и воспитателя очень важна, но не забывайте, что
главное в ней

НЕ НАВРЕДИТЬ ребенку.

«Гимнастика,
физические упражнения,
ходьба
должны прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье,
полноценную и
радостную жизнь».

Гиппократ

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a basketball, a red flower, a football, a volleyball, a tennis racket, a tennis ball, a basketball, a tennis racket, a tennis ball, a volleyball, a football, a red flower, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle sunburst pattern.

Спасибо за внимание!