

МДОАУ «ЦРР – детский сад № 104 «Золотая рыбка» г. Орска»

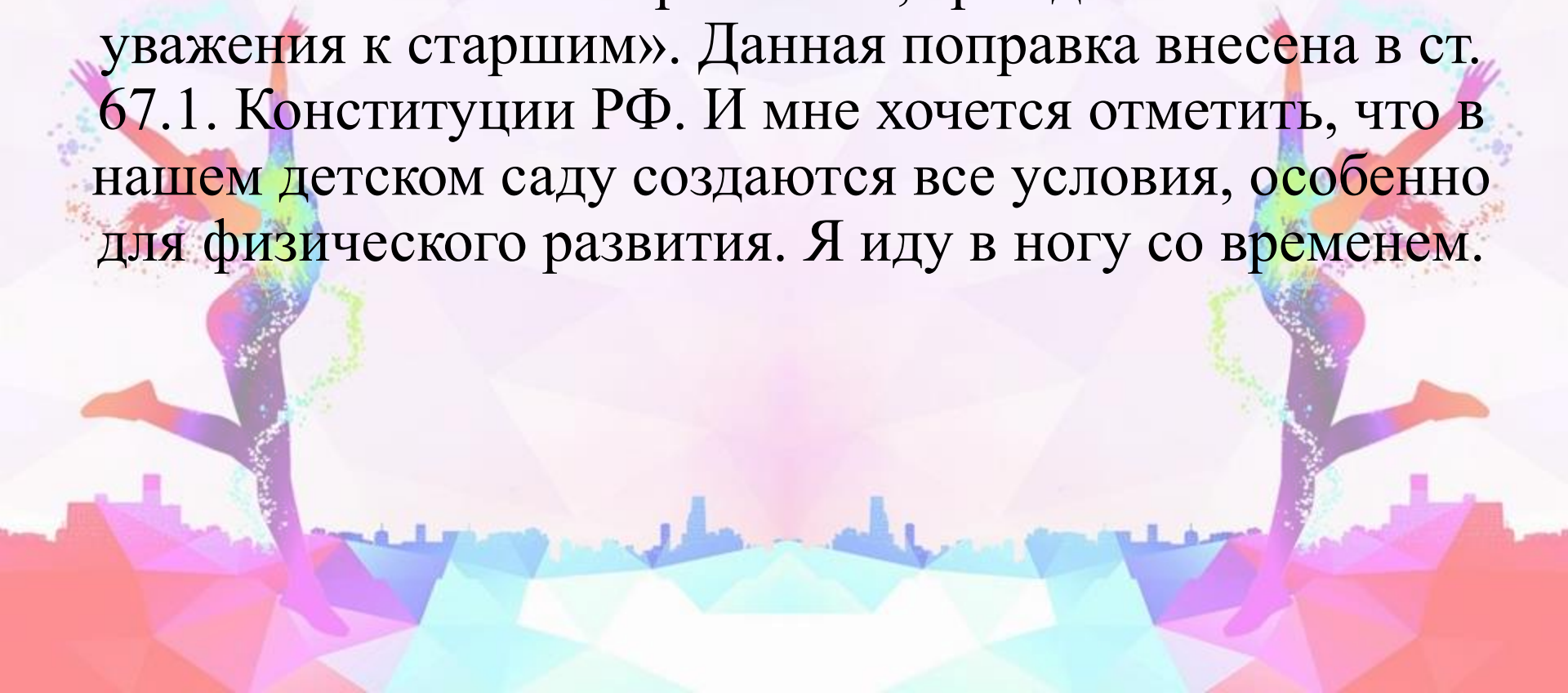
Опыт работы
«Фитнес – технологии – средство
физкультурно-оздоровительной работы
с детьми дошкольного возраста»

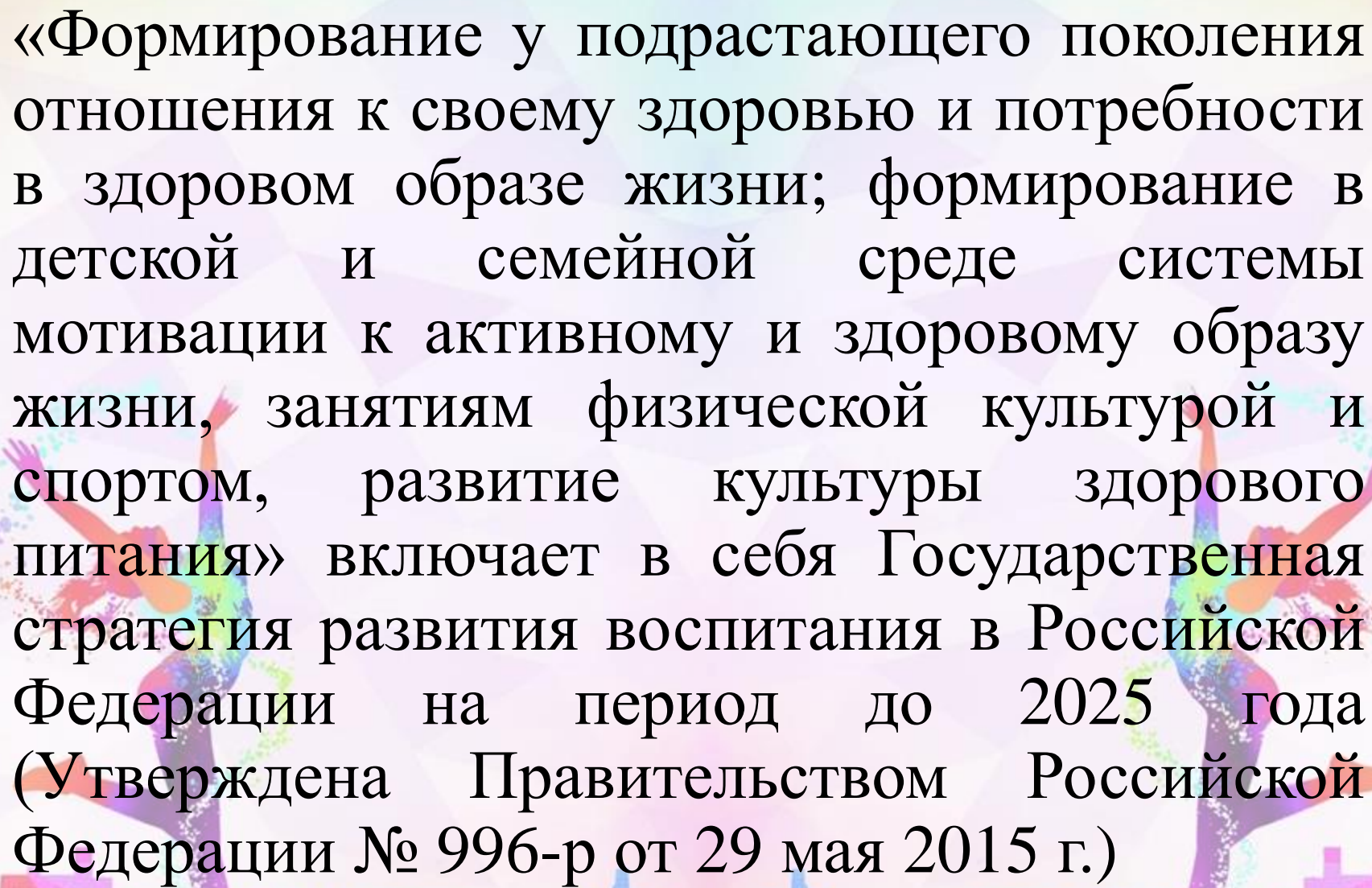


Подготовила: Рябова Любовь Ивановна,
инструктор по физической культуре 1 КК

2024, г. Орск

«Дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. Необходимо «создавать условия, способствующие всестороннему, духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитание в них патриотизма, гражданственности и уважения к старшим». Данная поправка внесена в ст. 67.1. Конституции РФ. И мне хочется отметить, что в нашем детском саду создаются все условия, особенно для физического развития. Я иду в ногу со временем.





«Формирование у подрастающего поколения отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания» включает в себя Государственная стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Правительством Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 г.)

Здоровье детей - одна из важных и главных ценностей общества.

Решение её, является важной задачей практической деятельности ребенка.

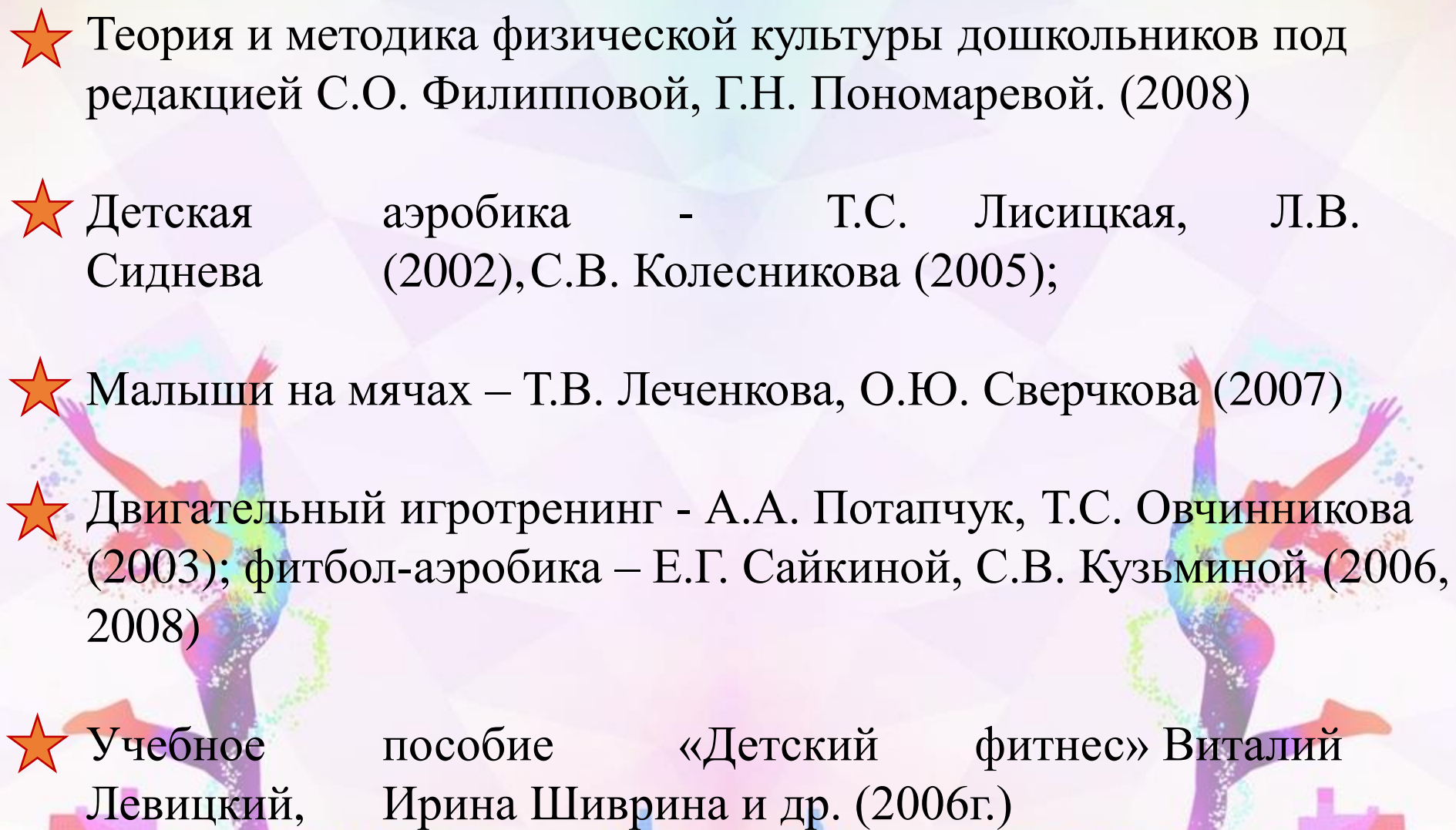
Фитнес – англ. «FIT» – соответствовать, быть в хорошей форме.

В более широком смысле – оздоровительная методика, позволяющая достигать и поддерживать определённый уровень физической подготовленности.

Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает такими признаками, как:

- цикличностью развития,
- связью со временем и культурой,
- новизной качества,
- широкой информативностью и внедрением,
- системным преобразованием,
- энергозатратностью.



- 
- ★ Теория и методика физической культуры дошкольников под редакцией С.О. Филипповой, Г.Н. Пономаревой. (2008)
 - ★ Детская аэробика - Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева (2002), С.В. Колесникова (2005);
 - ★ Малыши на мячах – Т.В. Леченкова, О.Ю. Сверчкова (2007)
 - ★ Двигательный игротренинг - А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова (2003); фитбол-аэробика – Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006, 2008)
 - ★ Учебное пособие «Детский фитнес» Виталий Левицкий, Ирина Шиврина и др. (2006г.)

Цель - сохранение и укрепление здоровья детей,
повышение уровня двигательной активности,
совершенствование физического развития путем
внедрения фитнес-технологий в занятия по
физической культуре.



Оздоровительные:

- содействовать развитию опорно-двигательного аппарата.
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
 - развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость.
 - формировать навык правильной осанки и профилактика плоскостопия.
- способствовать укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Образовательные:

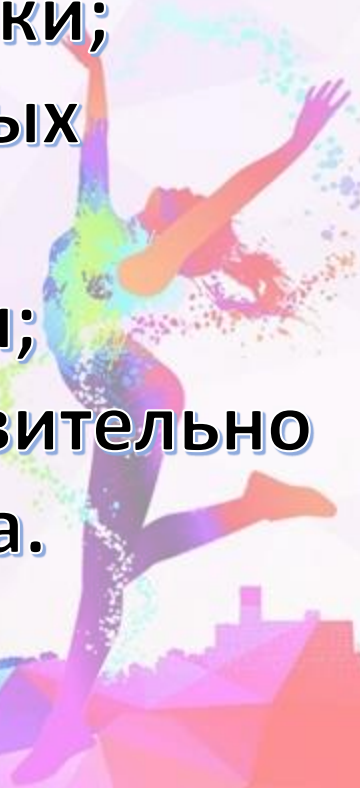
- формировать правила техники безопасности на занятиях фитнесом;
- способствовать формированию основных двигательных навыков; обогащать двигательный опыт детей за счёт освоения новых движений, подвижных игр;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать творческие способности: воображение, мышление, познавательную активность;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, творчества в движениях;
- формировать у детей способность к коллективному взаимодействию (коммуникативные умения: лидерство, инициатива, взаимопомощь);
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИЙ:

- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики;
- в праздниках, показательных выступлениях;
- как физкультурные досуги;
- в форме полных занятий оздоровительно – тренирующего характера.



В работе с детьми используем фитнес-технологии:

- фитбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- элементы йоги;
- аэробика на воде.



Степ-аэробика

Степ – аэробику можно рассматривать как инновационную систему физических упражнений, связанную с оздоровлением человека, совершенствованием его физического развития и физической подготовленности, согласованную с индивидуальным состоянием психофизической сферы и мотивационной определённостью, личной заинтересованностью.

Степ-платформы





Утренняя гимнастика с фитболами



Утренняя гимнастика на степ-платформах



Утренняя гимнастика на степ-платформах



Утренняя гимнастика на степ-платформах



Занятия



Занятия







Праздники



Праздники



Праздники











МАМА
самое доброе сердце
Ты
самое доброе сердце
МАМА
самое доброе сердце
Ты
самое доброе сердце

МАМА

Группа № 1 "Цыплята"



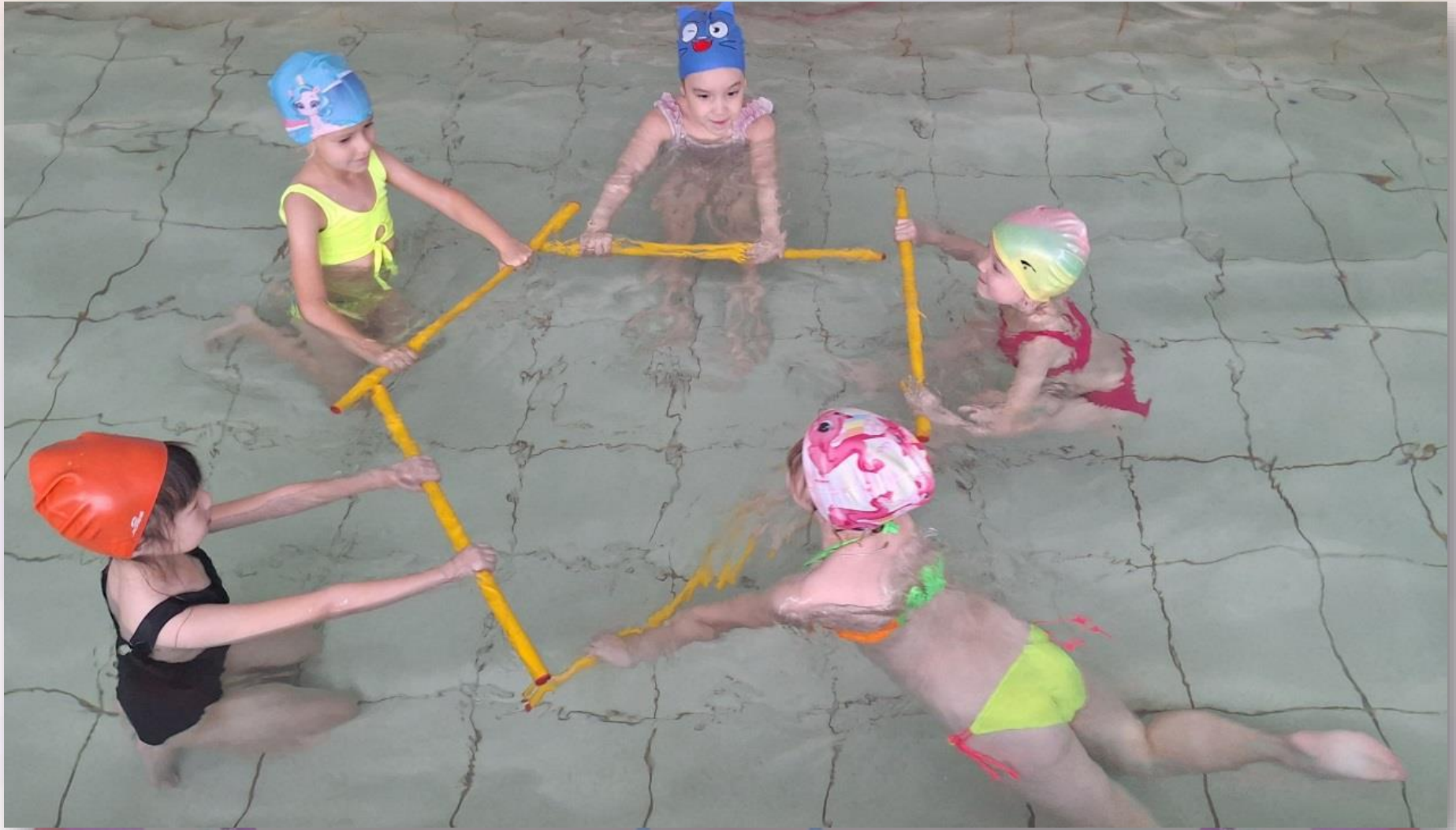


С АНЕМ МАТЕРИ

clideo.com















Элементы хайт-йоги упражнение «Часы»





Подвижная игра
«Найди свою платформу»





Подвижная игра «Мяч стоп»



Подвижная игра «Найди свой мяч»



Открытые просмотры, родительские собрания



















Разработка программы дополнительного образования: «Здоровый дошкольник»

Направления работы

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие;
- обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма;
- взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития детей;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- оказание консультативной помощи родителям.

Младший возраст: 3-5 лет

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики, совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении на занятиях по плаванию.

Содержание программы включает три модуля:

Модуль «Быть здоровым» - включает два раздела: теоретический - «Я и моё здоровье» и практический «Функциональная подготовка».

Модуль «Физкультурно-познавательная деятельность» включает раздел фитбол-гимнастика.

Модуль «Плавание»



Старший, подготовительный: 5 - 7 лет

Цель: сохранение и укрепление здоровья ребёнка, улучшение физического развития, формирование привычки ЗОЖ, совершенствование двигательных навыков, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения по средствам степ – аэробики, на основе индивидуально – дифференцированного подхода., совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении на занятиях по плаванию.

Содержание программы включает два модуля:

Модуль «Степ-аэробика для детей» (с сопутствующим игровым комплексом с элементами хатха-йоги и пальчиковой гимнастики)»

Модуль «Плавание»



Достигнутые результаты:

- сформировано устойчивое равновесие;
- появилась уверенность, умение ориентироваться в пространстве и точность движений;
- повысились физические качества: ловкость, быстрота, общая выносливость и т. п.;
- снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- корректируется осанка;
- приобретаются необходимые двигательные умения и навыки;
- развита двигательная память;
- укрепляется дыхательная система;
- нормализуется деятельность вестибулярного аппарата;
- совершенствуется умение ритмически согласованно,
- понимаются детьми простые движения.

ЗДОРОВАЯ СРЕДА



Актив
шобы а

**Благодарим за
внимание!**

