

**Инструктор по физической культуре высшей категории**

# **Каботько Оксана Александровна**



## «Фитнес - детям».

### Выписка из программы, разработанной с учетом возраста ребенка, уровня его развития, физической подготовленности.

О.А.Каботько  
В.А.Нагибина  
инструктор по ФК  
И.А.Залипаева  
зам.зав. по УВР  
Т.И.Алексеева  
воспитатель

Стоит жить, чтобы в землю врезать  
След поглубже, позаметней,  
Чтоб твое осталось дело,  
Словно дуб тысячелетний.

Муса Джалиль

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота **проблемы** состоит в том, что:

- показатели развития физических характеристик детей требует принятия эффективных мер усовершенствования всей системы оздоровительной работы и улучшению реализуемой инновационной образовательной практики, обеспечивающей обновление образовательного процесса новыми формами, методами, содержанием с целью повышения качества в контексте общих тенденций и приоритетов развития образования в Российской Федерации;

- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Методическая работа значима и **актуальна**, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок, сегодня одна из самых больших тревог. Снижение двигательной активности в дошкольном возрасте увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Отчетливо понимаю, что успешное решение проблемы возможно только в том случае, когда ребенок наряду с правильно организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, т.е. уметь заботиться о своем здоровье. Система закаливающих мероприятий в ДОУ обеспечивает хорошую посещаемость и стабильность групп здоровья, но структура проведения физкультурных занятий, на мой взгляд, устарела и требует нового подхода к развитию физических качеств дошколят. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Если с раннего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой

разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками.

**Детский фитнес** имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития, физической подготовки, особенностей системы оздоровительной работы дошкольного учреждения. Это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги и восточных единоборств. Кроме того фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие в игровой форме обучения, но при этом развивают координацию движений, пластичность, укрепляет осанку и нагрузки на организм равномерны. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Также в детском фитнесе приветствуется индивидуальный подход к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений, выполняя которую ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений...

Физические упражнения часто сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, а также сочиненные мною «смысловые» рифмы. Они могут нести тему недели, какого-либо события, с использованием юмора. Это очень нравится детям.

Провожу фитнес 1 раз в неделю, начиная с младшей группы. До 30 минут в старшем дошкольном возрасте, включаю тренировки на велотренажерах, до 20 минут для младшего. Тематическое планирование определяет направление интеграции, содержания, событий. Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, программа подбирается по согласованию с медицинской сестрой ДОУ.

#### **Цель работы:**

1. Пропаганда и формирование здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.
2. Развитие физических качеств, способностей и навыков детей дошкольного возраста.

#### **Значение и задачи работы:**

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
4. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
6. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, оптимизация пищеварения...

## Тематический план

### 1. Теоритический курс

- ✓ Понятие о фитнесе
- ✓ Понятие об аэробике
- ✓ Понятие о гимнастике
- ✓ Понятие о фитболе
- ✓ Понятие о степе
- ✓ Понятие о хореографии
- ✓ Понятие об акробатике

### 2. Практический курс

№	месяц	тема	1-2 неделя	3-4 неделя
1	Сентябрь	Осенний вальс	Йога, фитбол	Тренажеры, степы
2	Октябрь	Калейдоскоп чудес	Тренажеры, степы	Аквааэробика, йога
3	Ноябрь	Кто я?	Аквааэробика, йога	Фитбол, тренажеры
4	Декабрь	Зимушка-зима	Фитбол, тренажеры	Аквааэробика, степы
5	Январь	В гостях у деда Мороза	Аквааэробика, степы	Йога, фитбол
6	Февраль	Папин месяц	Йога, фитбол	Степы, аквааэробика
7	Март	Весна в окно стучится	Степы, аквааэробика	Йога, тренажеры
8	Апрель	В мире животных	Аквааэробика, тренажеры	Йога, фитбол
9	Май	Скоро лето	Йога, фитбол	Степы, аквааэробика

### 3. Этапы реализации программы

1. Осенний период – организационный период – «Дни знакомства».

В этот период происходит формирование групп. Инструктор проводит диагностику физического потенциала детей (спорт-тесты, тест-занятия) для адаптации программы к конкретной группе детей.

2. Зимний период – основной период – «Дни испытаний и открытий».

В этот период происходит реализация основных целей и задач программы. Предусматриваются следующие виды деятельности участников программы:

- обучение – изучение основ здорового образа жизни;
- индивидуальная творческая деятельность
- коллективная творческая деятельность

В результате планируется освоение детьми основ здорового образа жизни и овладение навыками аэробики и фитнеса.

3. Весенний период – итоговый период – «Дни побед».

В этот период подводятся итоги, проводится итоговый фестиваль «Фитнес-стиль», который определит «самых-самых-самых».

### 4. Оборудование.

Для реализации содержания программы необходимо наличие спортивного инвентаря, тематических декораций, степ-платформ, фитболов, бассейна, музыкального сопровождения...

#### 5. Эмблема проекта – «Фитнес – детям».

Эмблемой проекта являются цвета радуги, которые символизируют различные направления фитнеса. Семь цветов радуги – семь ступеней которые необходимо преодолеть. Каждый цвет соответствует тому или иному направлению.

- ✓ красный-«здоровые ножки»-направлен на формирование свода стопы
- ✓ оранжевый-«фитнес»-знакомство с фитнесом через игру
- ✓ желтый-«звероробика»-аэробика подражательного характера
- ✓ зеленый-«фитбол»-гимнастика на больших мячах
- ✓ голубой-аквааэробика
- ✓ синий- подвижные игры, эстафеты, конкурсы
- ✓ фиолетовый-«веселые тренажеры»-занятия на тренажерах

#### **Планируемые результаты. Контроль и оценка.**

Дети, проходящие курс «Фитнес-детям», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию умения чувствовать и понимать свое тело. В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От её уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности группы.

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии.

Дети должны знать:

- ✓ все основные понятия
- ✓ манеру исполнения тех или иных движений

В результате деятельности нашего проекта мы смогли достичь определенных результатов:

- ✓ улучшение физического состояния, получение детьми заряда бодрости;
- ✓ воспитание у детей ценностного отношения к своему здоровью;
- ✓ осуществление знакомства с различными видами аэробики и фитнеса;
- ✓ приобретение новых умений и знаний;
- ✓ развитие творческих навыков;
- ✓ создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия.

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью **педагогической карты**, который ведется параллельно с общей, принятой в районе, диагностикой показателей развития физических качеств детей дошкольного возраста. Для отслеживания результатов разработана 8-ми бальная система.

- ✓ Начальный уровень (1-2 балла). Выполнение простейших практических заданий после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции, только после напоминания.
- ✓ Средний уровень (3-4 балла). Помнит теорию, отвечает на вопросы, анализирует, демонстрирует понимание. Практические задания с помощью взрослого, допускает ошибки.

- ✓ Достаточный уровень (5-6 баллов). Четко, без помощи ориентируется в понятиях. Умело применяет теорию на практике. Ошибки редки и исправляются самостоятельно.
- ✓ Высокий уровень (7-8 баллов). Полное усвоение программы. Легко и самостоятельно выполняет, не совершает ошибок. Применяет ключевые компетенции на практике.

Тестирование проводится по 6-ти показателям:

- 1) статическое равновесие;
- 2) динамическое равновесие;
- 3) сила движений;
- 4) ловкость движений (крупная моторика);
- 5) ловкость движений (мелкая моторика);
- 6) сопровождающие движения.

Отмечу, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе является умелое создание инструктором ситуации успеха.

### **Практическая значимость**

Обращение к научной литературе позволило руководствоваться тем, что регулярная физическая активность существенно способствует нормальному увеличению плотности костей, эластичности связок тканей и увеличивает их прочность, а ежедневные систематические упражнения оптимизируют рост, вес и жизнеспособность. Получены хорошие результаты не только по программе «Фитнес-детям», но и общие показатели развития физических качеств, антропометрических данных (что отражено в таблицах). Проходят презентации на районном методическом объединении. Материал доступен для начального использования в любом общеобразовательном учреждении, удобен за счет включения практической части.

### **Процесс совместной работы с семьей включает:**

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекается медицинская сестра детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхат. гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливание, фитнес).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Формы работы:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;

- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных мероприятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

# фотоколлаж



Вот они какие – забавные,  
смешные,  
Веселые..., упорные..., очень  
задорные!  
А могут быть серьёзными, как  
будто они взрослые.  
Во всем они поддержка, как  
крепкая стена.  
Они дают советы и мне  
приятно это.  
И наша дружба верная,  
теперь уж навсегда!



Лишь тот учитель  
преуспел,  
Кто, поступая правильно,  
Однажды понял, что  
пример  
Полезнее, чем правило





**Обливаемся с утра.  
Нам холодная вода,  
И здоровье укрепит,  
И быстрее растормошит!  
Закаляйся, закаляйся,  
И здоровьем заряжайся!  
Будет крепким дух и тело,  
Заявляем это смело!**

**Мы спортсмены – хоть куда  
Тренируемся всегда  
Любим обруч, мяч, скакалку  
Далеко забросим палку.  
Любим также эстафеты -  
Трудимся не за конфеты.  
Здоровым, крепким надо  
быть,  
Чтоб силу духа закалить!**



**«Детский фитнес» – это Да,  
Настроение всегда!  
Степ, гимнастика, фитбол -  
И тогда не будешь зол!  
Будешь ловок и силен,  
Позитивен и умен!**

