

УДК 796.4

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**Е.В. ПЕХОВА****(Представлено: О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ)**

В статье рассмотрена популяризация здорового образа жизни. Внедрение новых фитнес-технологий для пробуждения интереса детей дошкольного возраста и повышение эффективности занятий физической культурой.

Период дошкольного детства является одним из наиболее важных жизненных этапов каждого человека, именно в это время закладывается фундамент здоровья, полноценного психического и физического развития, формируется основы будущей личности. Роль физического воспитания в оздоровлении и гармоничном развитии организма дошкольников несомненна.

Но, к сожалению, современные занятия по физическому воспитанию у детей дошкольного возраста зачастую не обеспечивают должного уровня их физического развития и укрепления здоровья.

Прежде всего, как отмечают В.П. Стрельцов и Т.А. Банникова (2003), это связано с тем, что применение традиционных средств и методов физического воспитания дошкольников до сих пор не ориентировано на профилактику отклонений от нормы физического развития и не способствует активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний и достижению полноценного физического развития и подготовленности детей. Авторы указывают, что основой содержания физкультурных занятий дошкольников следует считать как традиционные, так и современные инновационные средства и методы физического воспитания, а также различные направления современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, в частности – фитнес [1].

Технологии фитнеса направлены на физическое совершенствование отдельных сторон личности ребенка и предлагают использование ограниченного, узконаправленного круга средств и методов. Они могут использоваться на физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях /ДУ/ как на протяжении всего занятия, так и в отдельных его частях для решения частных задач [2].

При разработке методики и их использование, путей усложнения и системы контроля конечного результата, фитнес-технологии, как правило, становятся программами дополнительного образования, которые имеют определённую направленность (оздоровительную, профилактическую, корригирующую и т.д.) и чётко поставленные задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные).

В практике дошкольного воспитания с 90-х годов стали возникать различные инновационные оздоровительные технологии, базовой основой которых являлись оздоровительные виды гимнастики. К наиболее известным из них относятся: ритмическая гимнастика, ритмопластика, игровой стретчинг, креативная гимнастика, танцевально-игровая гимнастика, футбол-гимнастика, на основе которых в дальнейшем разрабатываются программы по детскому фитнесу для педагогов дополнительного образования. Например: «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной (2000), танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Данс» Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной (1998), программа по футбол-гимнастике Т.В. Левченковой (2005), футбол-аэробике «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006), лечебно-профилактический танец «Фитнес Данс» Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной (2006) и др.

Эффективность влияния данных программ на организм занимающихся, развитие двигательных способностей, повышение физической подготовленности подтверждается научными исследованиями многих авторов (С.В. Шармановой, 1995; Т.В. Поповой, 1998; М.В. Кузьменко, 2002; С.Ю. Максимовой, 2002; М.С. Казаковой, 2002; Г.Г. Луткиной, 2003, 2006; Ю.В. Смирновой, 2007; Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, 2008; Т.В. Петуховой, 2008; Л.В. Томашевской, 2006, 2008).

В процессе физического совершенствования детей в современном ДУ дополнительные образовательные услуги занимают значительное место. Однако, часто, руководители ДУ, организуя их, не учитывают готовность педагога дополнительного образования заниматься с детьми и не анализируя предлагаемую программу занятий с точки зрения полезности для здоровья воспитанников.

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 физического образования детей дошкольного возраста [3].

Занятия детским фитнесом имеют свои значения и выполняют определенные задачи, такие как:

- 1) Повышение сопротивляемости организма;
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т. к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- 3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений;
- 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 [4].

Площадкой исследования являлось Государственное Учреждение Образования «Ясли-сад №15 г.Новополоцк», где был проведен мониторинг здоровья детей и диагностика физической подготовленности в сентябре 2018 года и в мае 2019 года в средних и старших группах ДУ. На начало учебного года списочный состав составил 60 детей. Из них группу здоровья имели: I группа – 16 воспитанников (27%), II группа – 43 (72%), III группа – 1 ребёнок.

Гармоничное физическое развитие имеют 60 детей (100%). Отклонений в физическом развитии не имеют. Основную группу по физической культуре имеют 58 детей (97%) и для занятий в подготовительной группе были рекомендованы 3 воспитанника: из средней группы – 2 ребёнка; из старшей группы 1 ребёнок. По результатам обследования физической подготовленности: высокий уровень имеют 22 ребёнка (37%); средний уровень имеют 22 ребёнка (37%); низкий уровень имеют 16 детей (26%).

Двигательную активность /ДА/ определяли методом – наблюдения. Было выявлено следующее: с высокой двигательной активностью 20 детей (33%); средней двигательной активностью 25 детей (42%); низкой двигательной активностью 15 детей (25%). Воспитанники с низкой двигательной активностью имеют следующие отстающие физические качества в беге (30 м) – скоростная выносливость; бег (10 м) змейкой – ловкость; наклоны сидя на полу – гибкость; стойка на одной ноге – равновесие; прыжок в длину с места – скоростно-силовые способности.

В течении 9 месяцев в программу физического воспитания дошкольного учреждения были включены фитнес-технологии, которые были направлены на оздоровление, совершенствование и коррекцию физического развития детей.

На конец мая 2019 года списочный состав 59 детей. Из них группу здоровья имеют: I группа – 23 воспитанника (40%), II группа – 34 (57%), III группа – 2 (3%). 3 группу здоровья имеют 2 ребёнка.

Гармоническое развитие имеют 56 детей (95%). Отклонение в физической развитии имеют 3 ребёнка (5%) – из старших групп. Основную группу по физической культуре имеют 55 детей (93%). В подготовительную группу были рекомендованы 3 ребёнка из средней группы. Освобождён от занятий – 1 ребенок из старшей группы.

Следует отметить, что вследствие добавления регулярных занятий по фитнесу ДА у детей заметно выросла. С высокой ДА – 24 ребёнка (41%); средней ДА 25 детей (43%); низкой ДА – 9 детей (16%). По результатам двигательной подготовленности было обследовано 56 детей: высокий уровень – 25 детей (45%); средний уровень – 27 (48%); низкий уровень – 4 ребёнка (7%).

По результатам диагностики мы видим, что состояние физической подготовленности дошкольников даёт более значимые результаты. Так к сентябрю 2019 года низкий уровень развития дошкольников уменьшился до 4 детей, как в мае 2019 года их было 15.

Можно сделать вывод, что хорошо организованная физкультурно-оздоровительная, кружковая работа по детскому фитнесу в ДУ положительно влияет на физическое развитие и здоровье детей, ускоряет процессы развития, психофизической тренировки, мотивирует дошкольников и их родителей к дополнительной двигательной активности ДУ.

Хотелось бы, чтобы ДУ 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.

Таким образом, мною предложены рекомендации детям, имеющим низкий уровень физического развития:

- прогулки на свежем воздухе;
- полноценное витаминизированное питание;
- закаливающие процедуры;
- дополнительные занятия физической культурой.

А также рекомендации детям, имеющим низкий уровень двигательной активности:

- привлечение детей к активным формам работы;

- подвижные игры с детьми;
- дополнительные упражнения.

Исходя из выше сказанного можно сделать вывод, что детский фитнес с детства приобщает воспитанников ДУ 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровьесберегающие технологии в детском дошкольном учреждении //Физическая культура и здоровье населения: проблемы, ценности, ориентиры: Материал межд. науч.-практ. конф. – Благовещенск: БПТУ, 2001. – С. 163-165;
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарина. – М. «Просвещение», 1990 – 321 с.;
3. Использование современных технологий оздоровительной направленности в педагогическом процессе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/12/12/konsultatsiya-dlya-vospitateley-ispolzovanie-sovremennyh-tehnologiy>. – Дата доступа: 10.09.2019;
4. Физическое развитие дошкольников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/12/12/fizicheskoe-razvitiye-doshkolnikov-0>. – Дата доступа: 10.09.2019.