Современный детский фитнес.

«Фитбол для детей дошкольного возраста»

Иркутская область, г. Усолье-Сибирское

МБДОУ «Детский сад № 26»

Инструктор по физической культуре.

Современное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований, направленных на повышение качества воспитательно – образовательной работы, внедрение новых педагогических технологий. Очень популярны сейчас различные направления **фитнеса** и **оздоровительных видов гимнастики**: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время **детские фитнес-программы**активно внедряются в систему работы ДОУ**.** Это такие программы как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой. Внедрение фитнес — программ в физкультурно –оздоровительную работу детского сада, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

Изучив материалы по разным направлениям фитнеса, я остановила свой выбор на методике **фитбол-гимнастики,** которая была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе **«Двигательный игротренинг для дошкольников», и**апробирована в течение пяти лет в детских садах города Санкт – Петербурга

Разработанная авторами концепция детского фитнеса предусматривает повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Данная методика заинтересовала меня тем, что она носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык **правильной осанки.**

Апробирование данной методики в детском саду я начала в **2018 году.**Прежде чем приступить к внедрению комплексов фитбол-гимнастики, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Активное участие приняли родители, сами изготовили стеллаж для фитбола

На первых занятиях, главной моей задачей было вызвать у детей интерес к новому спортивному оборудованию, дать возможность самостоятельно поиграть с мячами, получить первое представление об их свойствах, поэкспериментировать с ними.

Следующим этапом работы было обучение детей умению правильно садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводился отдельно с каждым ребёнком, затем с подгруппой по 8-10 детей. Продолжительность занятий с фитболами постепенно увеличивала, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Элементы фитбол-гимнастики я включала в разминку, например ходьба по кругу с мячом в руках, подбрасывание в ходьбе, перешагивание мяча, ходьба, держа мяч «за рожки» за спиной и тд.,

В комплексы ОРУ в подвижные игры «**Догони мяч»,** «**Быстрый и ловкий»**Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только музыка заканчивается, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель), а также в эстафеты, досуги и праздники. В конце месяца проводила итоговые занятия, которые в основном имели сюжетный характер, например: «В некотором царстве…», «Подводный мир», «Лесные путешественники» и другие.

В каждом возрасте занятия с использованием фитбол – мячей имеют свои особенности. С детьми **младшего дошкольного возраста**онине имеют строгой очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Например, я рассказываю сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание) При обучении физическим упражнениям на фитболах у малышей, в большей мере, я использую показ и упражнения имитационного характера (например, действия зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах, Мишу с бочонком меда и др.)

Основным видом деятельности в этом возрасте является **игра.** Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. С детьми среднего дошкольного возраста упражнения на мячах я использовала в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части давала комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом.

Движения детей **старшего дошкольного возраста**более координированные и точные, подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, организованно и дисциплинированно, они достаточно хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому увеличиваю количество музыкального сопровождения в серии упражнений. Дети охотно и многократно повторяя упражнения, могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды движений. В старшем возрасте **главной моей задачей было — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованиемгимнастических мячей.**

В этом возрасте больше внимания я уделяла игровым упражнениям в разминочной части, в которую включала задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля. После сильного возбуждения в основной части, с ее повышенной двигательной активностью, включала заключительную релаксационную часть, также с использованием фитбол — мячей. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Все большую роль отводила коммуникативным, командным играм, соревнованиям, эстафетам с использованием фитбол – мячей, например «Лошадки», и тд).

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей все большее значение приобретает использование словесных приемов без сопровождения показом. Показ применяю, когда знакомлю детей с новыми движениями. Повышению эффективности занятий, созданию эмоционального подъёма, чувства радости и удовольствия, способствовало сочетание фитбол — гимнастики с музыкой, проговариванием стихов в ритм движений и пения в такт любимой мелодии (стишок, пример). Ко многим физическим упражнениям вместе с детьми

придумывали условные названия, которые помогали им освоить движение на фитболе, и отражали характер движения, например: «Боксер», «Мостик», «Улитка».

Все занятия с использованием гимнастических мячей носят интегрированный характер, так как на них решаются задачи не только из образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», но и «Коммуникация», «Безопасность», «Познание», «Музыка» и др. Кроме того, при подборе тематики занятий, упражнений и заданий, я учитываю тему, над которой работает детский сад. Таким образом, реализуется комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса.

Также в нашем дошкольном учреждении раз в неделю проводится кружок «Детский фитнес» где проводим не только фитбол, но и степ. С детьми уже выступали на сцене, проводились открытые мероприятия для родителей по фитболу и степу.

С целью закрепления упражнений на фитболе, в нашем детском саду созданы все необходимые условия, есть фитбол-мячи и дети охотно пользуются приобретенным опытом и в свободной двигательной деятельности. Для включения родителей в образовательный процесс, мною проводились мастер-классы, консультации по данной проблеме, были подобраны ком­плексы фитбол — гимнастики для занятий в домашних условиях, проводились занятия совместно с родителями. Многие родители (особенно мамы), заинтересовались этими занятиями и приобрели мячи детям дома. Также организован клуб спортивных мам, где совместно с детьми проводим различные мероприятия и развиваем здоровый образ жизни не только в детском саду и также в семье. Подводя итог своего выступления, мне хочется отметить, что на данный момент существует множество методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом, но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Практическая работа по применению **фитбол-гимнастики** в нашем детском саду позволяет сделать

вывод, что высокая эффективность занятий может быть достигнута только при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами. Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм:

* происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
* развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
* способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Таким образом, **фитбол-гимнастика,** являющаяся на данный момент инновационным направлением в физического воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Если даже в каком-то дошкольном учреждении нет фитболов, то мой совет приобретите, и вы не пожалеете, ваши занятия с детьми станут интересными, занимательными и самое главное подарят радость и хорошее настроение детям.