

Короткова Надежда Николаевна

старший воспитатель

Попова Екатерина Анатольевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №143»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос физического развития детей по-средством фитнес-технологий. По мнению авторов, раннее привитие любви к спорту и здоровому образу жизни является гарантией гармоничного развития ребенка и создает основу для активной и здоровой жизни в будущем.

Ключевые слова: дошкольный возраст, детский фитнес, физическая подготовленность, развитие ребенка, фитнес-технологии.

Дошкольный возраст – это уникальный период, когда закладываются основы физического и психического развития. Именно в это время происходит стремительное развитие всех систем организма, и от того, насколько гармонично оно будет протекать, во многом зависит здоровье и благополучие ребенка в будущем.

Однако современный мир создает немало вызовов для здоровья детей: гиподинамия, неправильное питание, сидячий образ жизни и чрезмерное увлечение гаджетами становятся основными факторами, снижающими двигательную активность и ухудшающими физическое состояние. Недостаток физической активности особенно ощущается в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующими тренировками сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Необходимо искать новые пути оздоровления и физического развития детей, способствовать повышению уровня их физической подготовленности, прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Одним из таких путей является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования дошкольников. Детский фитнес – это не просто модное название, а хорошо продуманная система детской физкультуры, которая включает в себя общеукрепляющие и оздоровительные занятия, направленные на развитие физических качеств ребенка, формирование правильных стереотипов движений и привитие важных жизненных навыков. Важно отметить, что детский фитнес отличается от взрослого фитнеса и не предполагает нагрузки, которые могут нанести вред развивающемуся организму.

Ключевые особенности детского фитнеса.

1. Игровая форма: все упражнения и занятия проводятся в форме игры, что делает их занимательными и привлекательными для детей. Использование ярких реквизитов, музыки и сказочных персонажей позволяет создать атмосферу веселья и увлечь ребенка процессом тренировки.

2. Индивидуальный подход: учитываются возрастные особенности и индивидуальные возможности каждого ребенка. Занятия строятся с учетом уровня физической подготовки и развития каждого дошкольника.

3. Безопасность: все упражнения отбираются с особой тщательностью и при необходимости могут модифицироваться с учетом физических возможностей ребенка. Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнений и предотвращению травм.

4. Комплексное развитие: занятия фитнесом не только укрепляют мышцы и костно-мышечную систему, но и развивают координацию движений, гибкость, равновесие, выносливость и силу.

5. Социализация: занятия в группе способствуют развитию коммуникативных навыков, формированию дружеских отношений и командного духа.

Влияние детского фитнеса на развитие ребенка.

1. Физическое развитие: укрепляется скелет, развивается мышечная масса, улучшается координация движений, гибкость, силовые показатели и выносливость.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Психическое развитие: повышается уровень внимания, концентрации, памяти, мышления. Развиваются творческие способности и фантазия.

3. Здоровье: укрепляется иммунная система, снижается риск развития хронических заболеваний, улучшается сон, аппетит, эмоциональное состояние.

4. Социальная адаптация: развиваются коммуникативные навыки, формируется самостоятельность, уверенность в себе и умение работать в команде.

5. Здоровый образ жизни: прививается любовь к спорту и здоровым привычкам, что помогает создать основы для здорового будущего.

Педагог играет ключевую роль в внедрении и эффективном использовании фитнес – технологий в системе физкультурного образования детей дошкольного возраста. Это максимальное расширение предметно-развивающей среды с учетом спецификации детского фитнеса (оборудование фитнес – зоны в дошкольном учреждении должно быть ярким, привлекательным и безопасным для детей); необходимо подобрать разнообразный инвентарь и реквизит, который поможет осуществлять занятия по детскому фитнесу; педагог должен владеть различными методами и приемами проведения занятий по детскому фитнесу, использовать инновационные технологии, включать в занятия музыку, игры, сказки и другие элементы, способствующие увеличению интереса детей к физической активности. Нужно привлекать родителей к совместным занятиям фитнесом для сохранения и укрепления здоровья детей – это может быть организовано в форме семейных фитнес – клубов, где дети и родители будут заниматься фитнесом вместе. Педагог должен создать атмосферу доверия, взаимопонимания и увлеченности в процессе занятий. Детям должно быть интересно и комфортно заниматься фитнесом.

Для поддержания интереса у детей к занятиям степ – аэробикой, проводят степ – развлечения, которые строятся на хорошо знакомом детям материале. На таких развлечениях, дети выполняют необычные игровые упражнения с использованием степ – платформы: «Мостики», «Раки на тропинке», «Мишка-лентяй», «Подъемный кран», «Опорный прыжок», «Отжимание» и другие. Дети с удовольствием участвуют в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Перелет птиц». «Медведи и пчелы» «Быстро в домик». Коллективные занятия детей под музыкальное

сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорта, неуверенность даже если не всё получается.

Внедрение детского фитнеса в дошкольном учреждении – это инвестиции в здоровье и будущее детей. Раннее привитие любви к спорту и здоровому образу жизни является гарантией гармоничного развития ребенка и создает основу для активной и здоровой жизни в будущем.

Список литературы

1. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособ. / М.М. Борисова. – М.: Обруч, 2014.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т.А. Иванова. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 192 с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5–7 лет / Е.В. Сулим. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021. – 224 с.