

ПРОБЛЕМА ПОИСКА НОВЫХ ФОРМ И ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Козлова И.П.

*Козлова Инна Петровна – воспитатель высшей квалификационной категории,
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 6 «Колокольчик», г. Луховицы, Московская область*

Аннотация: в статье раскрываются особенности проведения оздоровительных фитнес-занятий с детьми дошкольного возраста. Даны рекомендации по организации кружковой деятельности в ДОУ, подробно описываются методы и формы работы в данном направлении.

Ключевые слова: здоровье, спорт, дети, развитие.

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Забота взрослого человека о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки. Поэтому так важно, именно в этом возрасте начать формировать у детей основы здорового образа жизни.

В связи с этим актуальной становится **проблема** поиска новых форм и видов оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья ребенка, приобщение к здоровому образу жизни. «Детский фитнес» и является одной из таких форм [3].

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Создание кружка – сложное, но осуществимое дело, необходимо только выполнить определённые этапы [5]:

На 1 этапе выявляем потребность в дополнительных образовательных услугах. Выясняем мнение администрации, надеясь на поддержку. Администрация поддержала мою инициативу.

Затем провела анкетирование родителей старших дошкольников. По результатам данного анкетирования собрала родительское собрание, где выступила с сообщением о пользе детского фитнеса для растущего организма ребенка. Опрос родителей дал положительный результат.

В беседах с детьми я рассказала им о том, что их ждут увлекательнейшие занятия, потрясающие праздники и победы на первых настоящих соревнованиях. Им представилась возможность проявить себя, воплотить свои желания, приобрести новых друзей.

Следующий этап был посвящён изучению нормативно-правовой базы. Были проанализированы такие документы, как:

- 1) ФГОС ДО,
- 2) СанПин,
- 3) Устав ДОУ,
- 4) Положение о кружках ДОУ,

5) Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» с учетом ФГОС.

1. Анализ ФГОС ДО позволил мне определить основные направления в области физкультурно-оздоровительного развития дошкольников; целевые ориентиры.

2. Сан Пин 2.4.1.3049–13. В разделе «Требования к организации физического воспитания» прописано, что

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

3. Устав ДОУ - это нормативный документ, регулирующий деятельность дошкольной общеобразовательной организации, в котором представлены все права и обязанности всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, родителей. Устав является обязательным документом, а его содержание соответствует законодательству РФ.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего дошкольного учреждения является физическое развитие детей.

С целью реализации установленного приоритета деятельности в ДООУ проводится углубленная работа по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

4. Положение о кружках определяет образовательную деятельность (кружковую работу) по программам дополнительного образования в муниципальном дошкольном образовательном учреждении, организационно-методическую основу работы педагогов (специалистов).

5. Анализ основной общеобразовательной программы дошкольного образования позволил мне познакомиться с основными задачами образовательной области «физическое развитие», определить цель кружка,

а именно: укрепление здоровья и повышение двигательной активности старших дошкольников через занятия детским фитнесом. И сформулировать задачи:

- диагностировать уровень физического развития дошкольников.
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, фитболы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.

Определив цель кружка, я приступила к подбору программы кружка [1].

Сейчас очень много готового материала, а так как у меня уже имелся небольшой опыт работы в данном направлении, я решила на основе готового материала разработать свою программу кружка.

Данная Программа составлена согласно Требованиям к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Минобразования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16).

Программа может быть использована как дополнение к государственным программам, использована молодыми специалистами при работе с детьми, так как весь материал изложен в доступной форме, в приложении даются упражнения тренирующего характера, комплексы ОРУ, конспекты занятий, а также подвижные игры и игры малой подвижности. Педагоги ДООУ могут использовать их при проведении физкультурных занятий, праздников, досугов, на прогулке.

Были составлены перспективный и учебно-тематический планы на весь период обучения. В перспективном плане отражены сроки, темы занятий и основные задачи. В календарном: наименование разделов и тем, план на каждое занятие, средства и методы обучения.

Для успешной реализации плана программы необходимо было:

Подготовить материально-техническую (пространственную) базу, а именно:

- физкультурный зал;
- музыкальный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь (мячи малого размера, ленты, скакалки, обручи, султанчики, гимнастические палки, гантели, мячи-хопы, степ-платформы, фитболы, диск «Здоровье», гимнастические коврики, образные игрушки, спортивные модули разного размера);
- обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- видеоматериалы по детскому фитнесу;
- ИКТ: экран, проектор, компьютер;
- световой диско шар, генератор мыльных пузырей;
- детская спортивная форма для занятий фитнесом и костюмы для выступлений.

Провести первичную диагностику, подобрать методическую литературу.

Помимо общедидактических методов, чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике (методику можно подобрать самостоятельно).

Детский фитнес имеет достаточно большое количество различных направлений. Все занятия проходят в игровой форме. Детям очень нравится заниматься логоаэробикой, выполнением упражнений с использованием стихов и считалочек. Они также в восторге от звероаэробики, на занятиях которой им предлагается имитировать поведение животных. Для детей постарше разрабатывается комплекс общеукрепляющих гимнастических и силовых упражнений. На занятиях могут использоваться также элементы йоги, степ-аэробика, упражнения с фитболом или мячи-хопы. Еще танцевально-ритмическая гимнастика, подвижные игры и мн. др. И что немаловажно: для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний.

Для эффективности работы кружка два раза в год необходимо проводить мониторинг детского развития. Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Включает в себя оценку

физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Результативность деятельности кружка: открытые занятия, мастер-классы, семинары-практикумы, показательные выступления, отчетные праздники и досуги, участие и победы воспитанников в конкурсах, фестивалях и на соревнованиях различного уровня.

Список литературы

1. *Борисова М.* «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования». М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2014. 256 с.
2. Детские фитнес-программы, изложенные в учебном пособии компании «Планета фитнеса», 2014-2015 гг.
3. Детский фитнес. Авторская программа. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.pomochnikovsem.ru/load/publikacii_pedagogov/dopolnitelnoe_obrazovanie/48/ (дата обращения: 06.02.2.18).
4. *Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д.* «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет», М.: АРКТИ, 2014. 104 с.
5. *Сулим Е.В.* «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». М.: СФЕРА, 2015. 220 с.
6. *Фирелева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* «Программа Фитнес-танс». М.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. 200 с.