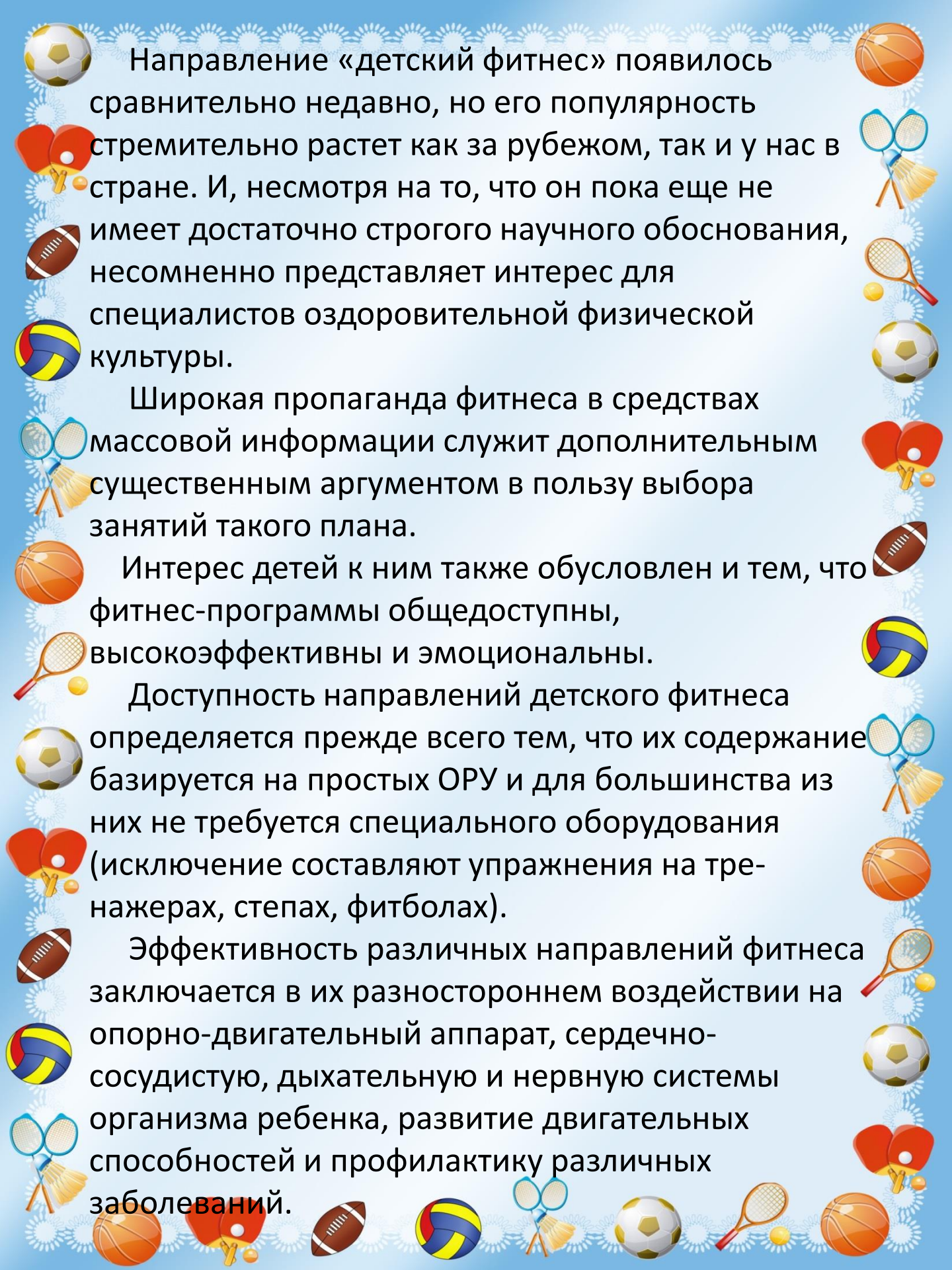


*«Современные фитнес -
технологии с детьми
дошкольного возраста»*





Направление «детский фитнес» появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет как за рубежом, так и у нас в стране. И, несмотря на то, что он пока еще не имеет достаточно строгого научного обоснования, несомненно представляет интерес для специалистов оздоровительной физической культуры.

Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным существенным аргументом в пользу выбора занятий такого плана.

Интерес детей к ним также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Доступность направлений детского фитнеса определяется прежде всего тем, что их содержание базируется на простых ОРУ и для большинства из них не требуется специального оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах).

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Современные фитнес-технологии

«Детская аэробика»

Влияние занятий детской аэробикой на организм ребенка разнообразно и имеет большой оздоровительный эффект: укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов, совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, улучшение физических способностей (координации движений, силы, выносливости, скорости), формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, повышение интереса к занятиям физической культурой. Танцевальная направленность упражнений и музыкальное сопровождение способствуют развитию культуры движений, выразительности, пластичности, грациозности, ритмичности, музыкальности.

«Игровой стретчинг»

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Занятия игровым стретчингом помогают ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность. Они проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков произведений из классической и народной музыки.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком уже с 3-4 лет.



«Карате –до»

Каратэ для детей, прежде всего, служит отличной системой психофизической подготовки. Занятия каратэ способствуют укреплению здоровья, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога стимулируют умственное развитие детей — учат сосредотачивать внимание, развивают память, обогащают как логическое, так и образное мышление. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Каратэ вырабатывает в ребенке такие качества, как целеустремленность и трудолюбие, стимулирует проявление волевых качеств (доведение дела до конца, инициативность, настойчивость и упорство в преодолении трудностей). Групповые занятия помогают находить общий язык в коллективе. Занятия каратэ влияют на формирование характера — человек становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю. Обучение детей связано с нравственным воспитанием, становлением морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости.

«Образно-игровая ритмическая гимнастика»

Образно-игровая ритмическая гимнастика — это своеобразное гармоничное сочетание музыки, образных и имитационных упражнений и игры, которые оказывают эффективное и разностороннее воздействие на организм ребенка, решают определенные задачи воспитания и обучения детей.

Учитывая возрастные психологические особенности дошкольников, каждый разрабатываемый комплекс ритмической гимнастики должен подчиняться его какому-либо сюжету (например, «Зимняя сказка», «Приключения Буратино», «Африка», «Приключения Электроника», «Скоро в школу» и т.п.). Подбирая музыкальное сопровождение к таким комплексам, необходимо принимать во внимание смысловое содержание песни, близкое по тематике.

Каждое упражнение комплекса должно иметь название и выполняться под свой музыкальный эпизод. При этом у ребенка легче возникают моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности. Детям интересно, просто и естественно передавать с помощью выразительных движений образы, характеры и действия персонажей песен, сказок и мультфильмов

«Пилатес»

Детский пилатес — специально составленная программа на основе базовых упражнений пилатеса, адаптированных к детям различного возраста. Начинать заниматься можно уже с трех лет.

Для детей возраста 5-6 лет занятия проводятся в игровой форме, они представляют собой увлекательную игру и оперирование визуальными образами. Такие популярные детские упражнения, как «Лебедь ныряет», «Перочинный ножик раскрывается», «Черепашка», уже своим названием поясняют суть движений. Педагог говорит: «Представим себя черепашкой, которая хочет вылезти из своего панциря», а ребенок, изображая черепашку, вытягивается вперед, тянет голову, при этом весь его позвоночник растягивается. Или ежик бежит по поляне и вдруг, чего-то испугавшись, сворачивается клубком. Следуя за волшебными героями, ребята выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость и растяжку.



«Ритмическая гимнастика»

Под влиянием занятий ритмической гимнастикой у детей развивается устойчивое внимание и собранность, которые являются важными предпосылками успешной учебы. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластичности, выразительности и изящности, походка становится легкой и грациозной. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолеть застенчивость, робость, повышает самооценку.

Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и дает возможность свободно раскрывать свои достоинства и способности. Музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому и музыкальному развитию детей.

Всевозможные прыжки и выпрыгивания вверх из упора присев, маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют повышать скоростно-силовые качества.



«Степ-аэробика»

Универсальность и многофункциональность степ-платформы позволяют использовать ее не только как ступеньку для восхождений и спусков шагами степ-аэробики, но и как гимнастический снаряд, как предмет, ориентир, препятствие или опору при выполнении упражнений разной направленности.

Как предмет степ-платформу можно переносить с места на место, передавать друг другу, выполнять со степом в руках ОРУ из различных исходных положений.

Как ориентир степ-платформа удобна в строевых упражнениях, играх, эстафетах, круговых тренировках.

Ожидаемые результаты:

- формируется устойчивое равновесие;
- появляется уверенность, умение ориентироваться в пространстве и точность движений;
- повышаются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость и т. п.;
- снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы*;
- корректируется осанка;
- приобретаются необходимые двигательные умения и навыки;
- развивается двигательная память;
- укрепляется дыхательная система;
- нормализуется деятельность вестибулярного аппарата, совершенствуется умение ритмически согласованно, выполнять простые движения.



«Фитбол-гимнастика»

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», применяемый в оздоровительных целях. Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.



«Чирлидинг»

Чирлидинг (cheerleading, от англ. cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид двигательной активности, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Специфической чертой чирлидинга является фронтальный и групповой способы проведения занятий, которые гарантируют их высокую плотность в целом и максимальную моторную активность каждого занимающегося. Теперь чирлидинг стал активно применяться в дошкольных учреждениях.

Необходимо отметить положительные моменты такого нововведения:

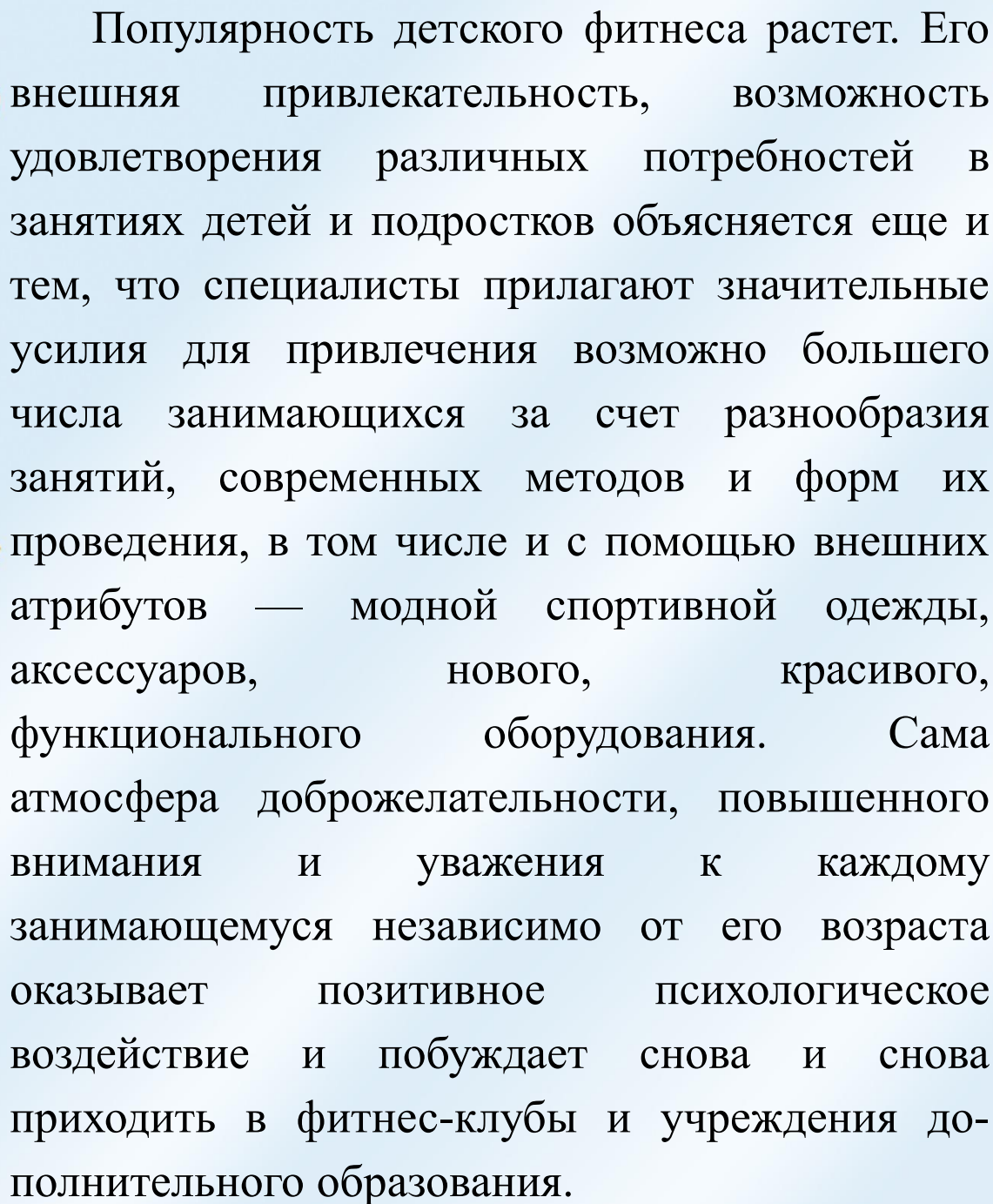
— возможность развития творчества детей через музыкальное движение;

— увеличение объема двигательной активности в режиме дня; формирование навыков общения в коллективной деятельности, в том числе в разновозрастной группе;

— определение места ребенка в группе посредством установления его амплуа, которое требует наличия специальных качеств;

— положительные эмоции, вызываемые выступлениями на публике.





Популярность детского фитнеса растет. Его внешняя привлекательность, возможность удовлетворения различных потребностей в занятиях детей и подростков объясняется еще и тем, что специалисты прилагают значительные усилия для привлечения возможно большего числа занимающихся за счет разнообразия занятий, современных методов и форм их проведения, в том числе и с помощью внешних атрибутов — модной спортивной одежды, аксессуаров, нового, красивого, функционального оборудования. Сама атмосфера доброжелательности, повышенного внимания и уважения к каждому занимающемуся независимо от его возраста оказывает позитивное психологическое воздействие и побуждает снова и снова приходить в фитнес-клубы и учреждения дополнительного образования.

*Желаем здоровья вам и вашим
детям!*