Фитнес - технологии

в системе физкультурно - оздоровительной

работы ДОУ

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения в физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Вместе с тем здоровьесберегающие технологии в физической культуре, по своей сути, входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре и предназначенные для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека.

Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии.

*Слово технология рассматривается, от греческого techne – искусство, мастерство, logos – учение, а в обобщённом смысле может рассматриваться как система способов, приёмов, шагов.*

*Слово «фитнес» переводится с английского как совокупность и находиться в хорошей форме.*

Фитнес-технологии – это, совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [4].

В последнее время все чаще можно услышать такое словосочетание, как детский фитнес,  который появился в России сравнительно недавно.

 Многие путают занятия детским фитнесом с обычной физкультурой, но это не совсем верно, так как фитнес имеет ряд преимуществ.

Итак, «детский фитнес» -это хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия, кроме того, занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

В настоящее время детский фитнес приобретает все большую популярность. Такие занятия проводят как в спортивных клубах, так и в школах танцев и детских развивающих студиях.  Группы для занятий детским фитнесом обычно не превышают 15 человек, а обучение происходит в форме игры. Это позволяет ребятам полностью расслабиться и получить удовольствие от процесса.

Назвать одну конкретную программу упражнений нельзя. Детский фитнес — это скорее сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, хореографию, аэробику, йогу, восточные единоборства,  плавание и другие виды физической активности.

В общем, программ для детского фитнеса великое множество, и у вас есть возможность выбрать именно ту, которая больше всего подходит для вас и отвечает интересам детей.

Детский фитнес и спортивные секции имеют ряд отличий. Во-первых, фитнес более безопасный, получить травму на занятиях практически невозможно. Во-вторых, на детском фитнесе нет такого физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях. Помимо этого на детский фитнес берут всех деток, а вот в спортивные секции нередко бывает отбор по физической подготовке и прочим параметрам. Поэтому занятия детским фитнесом больше подходят для неокрепшей психики малышей, так как дети находятся в равных условиях и могут проявить свой потенциал на занятиях.

В детском фитнесе есть несколько направлений:

- ритмическая гимнастика - система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различных по своему характеру и выполняемые под музыку.

- зверобика – аэробика подражательного характера, весёлая и интересная маленьким детям.

- логоритмика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь.

- фитбол-гимнастика – гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивают чувство равновесия. Укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

- степ-аэробика - танцевальная аэробика с применением специальных платформ – степов.

-игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

- подвижные игры под музыку.

Задачи детского фитнеса:

1.    Развитие физических качеств-выносливости, координации движений, ловкости;

2.    Повышение работоспособности и двигательной активности;

3.    Формирование правильной осанки;

4.    Развитие музыкальности и чувство ритма;

5.    Улучшение психологического состояния, снятие эмоционального напряжения;

6.    Повышения к занятиям физкультурой, развитие потребности в системе занятия спортом.

7.    Воспитание осознанного отношения к своему здоровью

8.    Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

***Организация занятий фитнесом возможна при соблюдении ряда дидактических принципов:***

* *Принцип научности* предполагает построение организованной двигательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
* *Принцип систематичности* обусловливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений и навыков.
* *Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
* *Принцип индивидуальности* предполагает такое построение обучающего процесса и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития.
* *Принцип доступности* реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания.
* *Принцип учета возрастного развития движений*. Этот принцип предусматривает степень развития основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.
* *Принцип чередования нагрузки*важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений, то есть должно быть чередование нагрузки и отдыха.
* *Принцип наглядности –*один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Он играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности детей. Этот принцип обязывает строить процессы занятий с широким использованием всех видов наглядности – зрительной, звуковой, двигательной.
* *Принцип сознательности и активности*предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.



