



Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
детский сад №7 «Сказка»
городского округа город Мантурово Костромской области

**Из опыта работы:
«Использование современных
фитнес-технологий в формировании
здоровья и физического развития
старших дошкольников»**

*Автор- составитель:
воспитатель по физической культуры
высшей кв.категории
Завьялова Инна Анатольевна*



Мантурово, 2021 г.



Актуальность

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует, бежит, кричит,
пусть он находится в постоянном движении».*

Жан Жак Руссо

С каждым годом растёт количество детей с различными заболеваниями. Современные дети испытывают «двигательный дефицит». Это вызывает утомление определенных мышечных групп, и как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Одна из приоритетных задач воспитателя - сохранение и укрепление здоровья детей. Важно выработать у детей привычку вести здоровый образ жизни и создать все необходимые для этого условия.

В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.



Цель

Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий.

Задачи:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностях.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навык выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.





Предполагаемый результат:

**ПОВЫСИТСЯ ОБЪЕМ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ,
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СФОРМИРУЕТСЯ НАВЫК
ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ, ПЛАСТИЧНОСТИ,
ГРАЦИОЗНОСТИ И ИЗЯЩЕСТВА
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ТАНЦЕВ**

**РАЗОВЬЁТСЯ ЧУВСТВО РИТМА, МУЗЫКАЛЬНЫЙ
СЛУХ, ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, УМЕНИЕ
СОГЛАСОВЫВАТЬ ДВИЖЕНИЯ С МУЗЫКОЙ**

**ДЕТИ НАУЧАТСЯ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ И
УВЕРЕННОСТЬ ОТ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**





Принципы оздоровительной тренировки

принцип комплексного воздействия на занимающихся



принцип адекватности и свободы выбора средств



принцип эстетической целесообразности



принцип психологической регуляции



принцип игровой и эмоциональной направленности

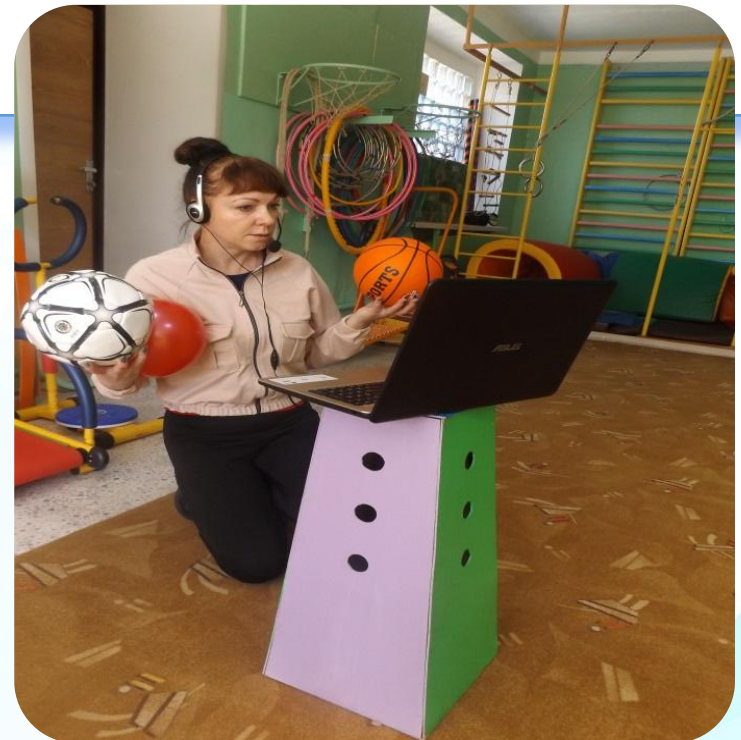
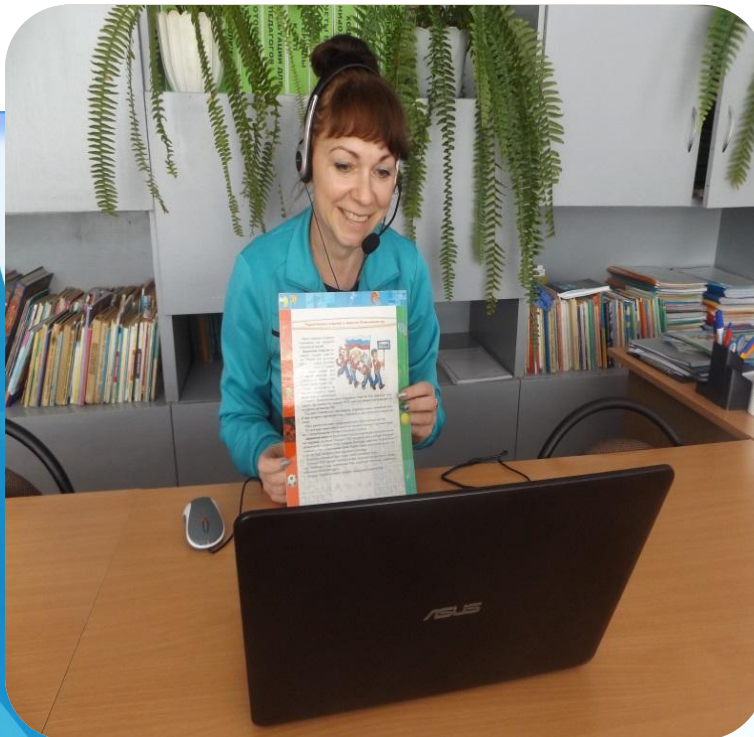


принцип инициативности и творчества (креативности)



Работа с родителями

Важное место в моей работе занимает образование родителей, пропаганда движения и здорового образа жизни. С этой целью на моей страничке размещены комплексы различных гимнастик, игровые упражнения с фитболом, фитнес-аэробика, игровой стретчинг. В период самоизоляции родители записывались ко мне на дистанционные консультации, на которых я отвечала на интересующие их вопросы.





Степ-аэробика

Игровой стретчинг

Фитбол-гимнастика

СРЕДСТВА
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Акробатика

Школа мяча

Гимнастика



Фитбол – гимнастика



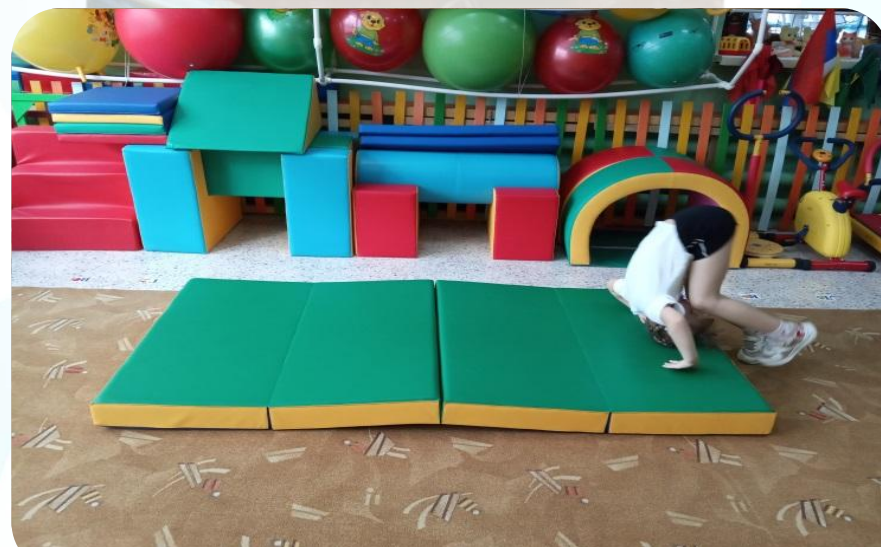
Акробатика



«Стульчик»



«Уголок»





Гимнастика



«Шпагат»



«Книжка»



«Ласточка с колена»



«Берёзка»



«Корзинка»



«Мостик»



Школа мяча



«Отбивание мяча»



«Перебрасывание мяча через сетку»



«Ползание с зажатым мячом»



«Отбивание мяча»





Степ - аэробика





Игровой стретчинг



«Кошечка»



«Волна»



«Кошечка»



«Лягушка»



«Волк»



«Бабочка расправляет крылья»



Творческие выступления воспитанников



Танец «В чём Россия счастье твоё..»



Танец «Весеннее пробуждение»



Танец «Россия-чемпионка»



Танец «Барселона»



Отчетные выступления на уровне ДОУ



Танец «Калинки-малинки»



Танец «Ромашки»



Танец «Барселона»



Танец «Подари улыбку миру»





Публикации по опыту работы

Детский фитнес - путь к славе!

Детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников мне помогает детский фитнес.



Детский фитнес - не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела. При выполнении обычных физических упражнений дети устают от повторов сложного движения, но когда на занятии включается новое, красочное, необычное оборудование и начинает звучать современная танцевальная музыка - всё получается у моих малышей. Веселыми улыбками, искрящимися от восторга глазами, они дают мне понять, что я в своем выборе не ошиблась.

Заниматься фитнесом в детском саду «Сказка» дошкольники начали с октября и уже полюбили этот вид спорта. Благодаря родителям были приобретены фитболы, степ-платформы.

Первым итогом фитнес-аэробики с малышами стало развлечение «Минута славы». Дошкольники показывали разновидности детского фитнеса. Это танец «Дорога к солнцу» на степ - платформе, где дети показали, какие они дружные, танец-аэробика «Мы маленькие дети», силовая гимнастика с гантелями-комплекс упражнений для настоящих богатырей. Девочки исполнили зажигательный танец на фитболах. Жюри подвело итоги конкурса и оказалось, что все конкурсанты набрали одинаковое количество баллов – победила «Дружба»!!! Воспитанникам детского сада вручили медали и сладкие призы. Детской радости не было предела!

На праздник были приглашены родители моих воспитанников, они подошли, выражали слова благодарности и восторга: «Мы ещё такого не видели!» Такие массовые, зрелищные мероприятия погружают в мир добра и красоты. Спортивный праздник удался!

А завтра я опять буду спешить в мир детства, где ждут распахнутые мне навстречу детские глаза!

Из опыта работы воспитателя д/с № 7 «Сказка»
И. ЗАВЬЯЛОВОЙ



ИНФОУРОК

Свидетельство о рег. СМЭИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

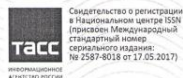
Настоящим подтверждается, что
Завьялова Инна Анатольевна
воспитатель по физической культуре
МБДОУ детский сад 7 "Сказка" г. Мантурово

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила
высокую оценку от эксперта "Инфоурок":
Проект "Главный путь к здоровью - спорт!"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/proekt-glavny-put-k-zdorovyu-sport-4063808.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок»: Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



Документ выдан в соответствии с
«Манифестом о качестве «Инфоурок»»
infourok.ru/standart



16.01.2020
HP17905777

INFOUROK.RU

Председатель редакционной
коллегии проекта «Инфоурок»
И. В. ЖАБОРОВСКИЙ

PRODLENKA
Образовательный портал

СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА/СТАТЬИ НА СТРАНИЦАХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОРТАЛА

Настоящее свидетельство получает
воспитатель по физической культуре

Завьялова Инна Анатольевна

МБДОУ д/с №7 "Сказка"
Мантурово

Название материала

Инновационная работа "Детский фитнес как один из
способов здоровьесбережения"

Дата публикации 27 Октября 2015 года
СЕРИЯ 127243-157374

Данный методический материал получил положительную экспертную оценку
и опубликован на Всероссийском образовательном портале
«Продленка» www.prodlenka.org

Настоящее Свидетельство подтверждает публикацию материала на страницах электронного
СМИ образовательного характера.
Территория распространения: Российская Федерация и зарубежные страны.
Свидетельство о регистрации СМИ: Эл № ФС 77 - 58841

Главный редактор
Филиппова Т.В.

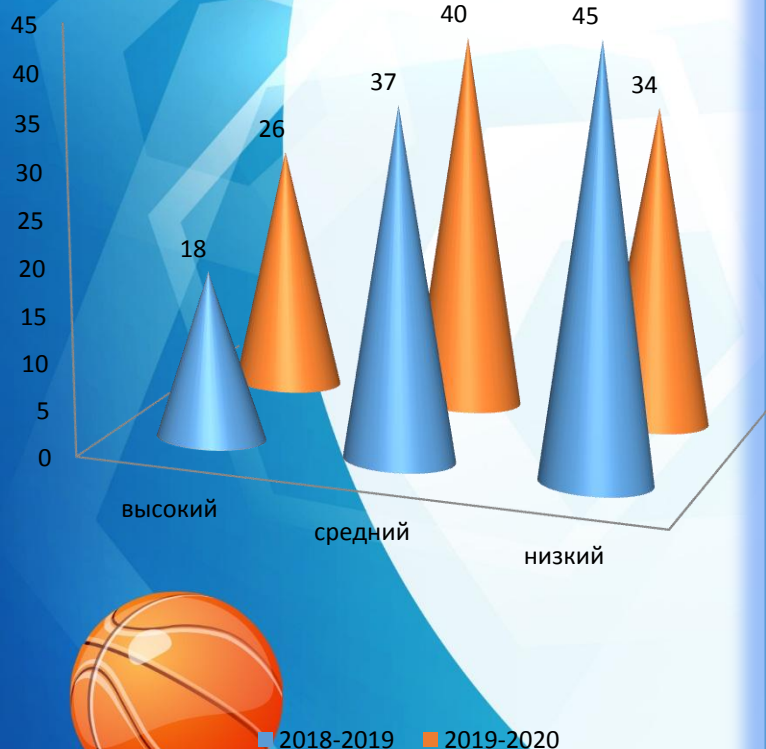




Результаты реализации опыта.

Реализация опыта работы продолжается. Промежуточная диагностика сформированности у детей навыков позволяет сделать следующие выводы:

- ❖ У детей возрос уровень психомоторных способностей: мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- ❖ Увеличились показатели сформированности чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- ❖ Вырос навык выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- ❖ Возросли показатели умений эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.





Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но, если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только духовно, но и физически.