

**Фитнес – технологии
в системе здоровьесберегающего образования
детей дошкольного возраста**



Инструктор по
физической культуре
Смирнова А. В.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья и физического развития детей.

В настоящее время усилия работников дошкольных образовательных организаций направлены на оздоровление ребенка–дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного дошкольного образовательного учреждения. Любая применяемая в образовательной организации педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Это положение сформулировано в Федеральном законе РФ «Об образовании в Российской Федерации», статья 41, в которой говорится, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Применение в работе дошкольной образовательной организации здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников их физическое развитие, формирует положительные мотивации у педагогов образовательной организации, родителей и детей.

Под здоровьесберегающими технологиями в дошкольном образовании понимаются технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей (по В.А. Деркунской).

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в дошкольной образовательной организации. В.А. Деркунской выделены следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- **медико – профилактические технологии**, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольной организации в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников,
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста,
- организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания,
- организация профилактических мероприятий в дошкольной образовательной организации,
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов,
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

- **физкультурно - оздоровительные технологии**, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

- **технологии обеспечения социально - психологического благополучия ребенка - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка - дошкольника.** Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе

общения со сверстниками и взрослыми в дошкольной организации и семье, обеспечение социально – эмоционального благополучия дошкольника.

- **технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов дошкольной организации, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

- **технологии валеологического просвещения родителей** - задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников дошкольного учреждения

- **здоровьесберегающие образовательные технологии** в дошкольной образовательной организации - это технологии культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение компетентностей, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В педагогической литературе встречаются также здоровьесохраняющие, здоровьесформирующие, здоровьескрепляющие технологии. Раскроем каждое из этих понятий.

Здоровьесохраняющие технологии - это технологии, которые при внедрении в педагогический процесс способствуют сохранению того уровня здоровья, с которым ребенок пришел в образовательное учреждение.

Здоровьесформирующие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития. Основная форма здоровьесформирующего воспитания детей раннего и дошкольного возраста - разные виды интегрированной непосредственной деятельности детей. Воспитатель должен подходить к обучению комплексно, используя разные эффективные методы: музыкальные, изобразительные, физкультурные, литературные и др.

Здоровьескрепляющие технологии направлены на формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, его охрану и укрепление.

Особое место в здоровьесберегающих образовательных технологиях, под которыми понимаются все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья детей, занимают **фитнес-технологии** для дошкольников. Они появились на рынке образовательных услуг сравнительно недавно и за несколько лет снискали себе достаточную известность. Фитнес – технологии, по мнению Е.Г. Сайкиной, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом 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, современного инвентаря и оборудования.

В здоровьесберегающем пространстве ДОО использование детского фитнеса на занятиях физической культурой, а также в рамках дополнительного образования позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, формировать положительное и активное отношение к здоровому

образу жизни, усилить интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепить здоровье детей.

Основная цель их применения состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. На занятиях

детским фитнесом под руководством инструкторов дети знакомятся с возможностями своего тела, учатся получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности. Занятия детским фитнесом создают оптимальные условия не только для физического, но и психомоторного развития детей.

На современном этапе их можно представить семью группами (Е.Г. Сайкина). К первой группе относятся оздоровительные системы (йога, цигун и др.), а также восточные боевые искусства (ушу, каратэ, айкидо, спочан и др.)

Ко второй группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, Пилатес (по имени основателя Д.У. Пилатеса) и др.

В третью группу объединяются различные оздоровительные системы, которые строятся на основе научных достижений и апробации на практике (шейпинг, аэро-фитнес и др.).

К четвертой группе относятся формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально – игровая гимнастика «СА-ФИ-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг», «Танцы на мячах».

Шестая группа представлена циклическими видами: скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, тренажерные устройства, велосипед и др.

К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры. В последние годы расширился спектр фитнес-технологий, используемых в работе с дошкольниками. Большой популярностью пользуются занятия на тренажерах, игровым стретчингом, фитбол-гимнастикой, степ-аэробикой, черлидингом.

Одной из эффективных и современных фитнес – технологий являются занятия с использованием тренажеров, которые позволяют тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. Как показывает практика, наиболее эффективной формой организации детей на таких занятиях является круговая тренировка. Упражнения игрового стретчинга, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно – ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Одной из технологий по физическому воспитанию и оздоровлению является фитбол – гимнастика. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нём, лёжа на полу, лёжа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков. Мяч может быть

накачен до максимально упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках. Для занятий с профилактической и лечебной целью мяч должен быть менее упругим.

Использование фитбол-гимнастики стимулирует воспитание физических качеств дошкольников: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, глазомер и укрепляет здоровье детей.

Степ-аэробика (англ. Step - шаг) - это, по сути, танцевальная аэробика, в которой используются специальные невысокие платформы - так называемые «степы» (высота - 10 см; длина - 40 см; ширина - 20 см; высота ножки - 7 см; ширина ножки - 4 см). Занятия степ - аэробикой развивает у дошкольников эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Степ-платформу можно использовать на занятиях физической культурой, для индивидуальной работы, в самостоятельной двигательной деятельности детей. Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой основана на динамических дыхательных упражнениях, сопровождающихся движениями рук, ног, туловища, с активным коротким вдохом, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой способны восстанавливать нарушенное носовое дыхание, улучшать дренажную функцию легких, устранять застойные явления в легких, укреплять сердечно - сосудистую систему, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Таким образом, внедрение в образовательный процесс дошкольной образовательной организации современных технологий укрепления здоровья и физического развития способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, а также позволяет сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, научить их использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии должны строиться с соблюдением следующих принципов:

- Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий - это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность - это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

- Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

- Принцип систематичности - непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

- Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания - это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

Цель здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Задачи:

- культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо - соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;

- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

Результ: дети имеют высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, и имеют багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Средства здоровьесберегающих технологий:

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических

требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». - М.: Проспект, 2013. – 160 с.
2. Детский фитнес.- М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.-160 с.
- 3 Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду//Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения.-2009.-№ 4.- С.98-100.
4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. - СПб.: РГПУ, 2008.-64 с.
5. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия /Под ред. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильской, Г.П. Поповой. – Волгоград: Изд-во Учитель, 2008.-135 с.
6. Филиппова, С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников //Здоровье детей – здоровье нации: Сб. материалов межрегиональной научно – практической конференции 28-29 мая 2008 г./Сост. М.Н. Попова. - СПб.: ЛОИРО, 2008.- С.55-58.