

## **Совершенствование форм и методов преподавания на занятиях по фитнесу с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста**

***Воробьева Екатерина Сергеевна***, методист,  
тренер-преподаватель МБУ ДО Холмовская ДЮСШ  
Холм-Жирковского района Смоленской области

Работа с детьми – это огромная ответственность. Это прежде всего, ответственность за качество выполняемой работы, сохранение здоровья ребенка и ответственность перед обществом за то, каким придет в мир, новое подрастающее поколение. Каждый педагог решает для себя сам, какие методы выбрать для осуществления стоящих перед ним целей и задач.

Мною выбрана тема: «Совершенствование форм и методов преподавания на занятиях по фитнесу с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста». Тема выбрана не случайно. Проблема формирования здорового образа жизни особо актуальна для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Одним из действенных средств ее решения является двигательная активность.

В отличие от спорта, фитнес ориентирован не на результат, а на поддержание тела в хорошей форме и на заботу о здоровье.

«Детский фитнес» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Что же такое детский фитнес?

«Детский фитнес» – это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка.

«Детский фитнес» – это одно из направлений, где происходит первое яркое и запоминающееся знакомство детей со здоровым образом жизни.

«Детский фитнес» – это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья.

«Детский фитнес» – это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий.

Главная цель детского фитнеса: сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития.

Задачи можно разделить на 3 группы:

1. оздоровительные

- укрепление опорно – двигательного аппарата;
- развитие всех внутренних систем организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движений.

– развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.

## 2. образовательные

- освоение основ безопасности при работе на занятиях;
- расширение знаний об окружающем мире;
- увеличение словарного запаса;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

## 3. воспитательные

- формирование и дальнейшее развитие у детей коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- развитие творческой активности, эмоциональной свободы;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщение к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

Направления детского фитнеса применяемые в работе: фитнес-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика.

### Фитнес-аэробика

Своеобразие ее определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика пользуется особой популярностью среди детей 5–7 лет. Фитнес-аэробика развивает силу, гибкость, ловкость, выносливость, обеспечивает хороший мышечный тонус, улучшает осанку.

### Степ-аэробика

Степ-аэробика — вид аэробных упражнений для крупных мышц, выполняемых непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы. Степ — это ступенька высотой не более 8см, шириной — 25см, длиной — 40см. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а также с применением различных вариантов шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, составлением интересных танцевальных связок. Степ-аэробика направлена на развитие мелкой моторики, укрепление свода стопы и развитие координации движений.

### Фитбол-аэробика

Является прекрасным средством для снятия напряжения с позвоночника и тренировки мышц брюшного пресса и спины. В данном направлении используются фитболы. Фитболы — специальные мячи, на которых выполняют упражнения, сидя и лежа.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол – аэробики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач:

- укрепляют мышцы рук и плечевого пояса,
- развивают функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- развивают танцевальные и музыкальные навыки,
- укрепляют мышцы ног и свода стопы,
- формируют осанку,
- расслабление и релаксация как средство профилактики различных заболеваний,
- укрепляют мышцы спины и таза,
- увеличивают гибкость и подвижность в суставах,
- развивают ловкость и координацию движений.

Одной из задач для полноценного воспитания и обучения старшего дошкольного и младшего школьного возраста является физическое развитие ребенка.

Для реализации детского фитнеса в нашем учреждении созданы следующие условия:

- степ – платформы,
- гимнастические коврики,
- гимнастические ленты,
- фитболы,
- яркие помпоны,
- тренажеры,
- гантели и др.

Система работы с детьми, включает в себя разнообразное использование форм и методов преподавания фитнеса.

Для этого используются следующие формы работы, позволяющие повысить уровень активности обучающихся:

- нетрадиционные формы проведения занятий (деловая игра, соревнование, экскурсия, интегрированное занятие и др.);
- игровые формы;
- диалогическое взаимодействие;
- форм работы: групповые, парные, индивидуальные, фронтальные.

Методы работы, которые позволяют повысить уровень активности обучающихся:

- интерактивные методы обучения (репродуктивный, частично-поисковый, творческий и др.);
- дидактические средства: викторины, ребусы, карточки и др.;
- методы мотивации: эмоциональные, познавательные, социальные и активное участие в районных мероприятиях с показательными выступлениями;
- деятельностный подход в обучении. Его суть состоит в направлении всех педагогических мер на организацию интенсивной, постоянно-усложняющей деятельности и совершенствует личностные качества.

Игровой метод – является основным методом, применяемым на занятиях. Он используется в процессе физического воспитания для комплексного

совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используются для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты.

Для игрового метода характерны следующие методические особенности

- сюжетная организация деятельности, которая создается специально, исходя из потребностей тренировки;

- эмоциональность (эмоциональные переживания, возникающие в процессе игровой деятельности, отвлекают внимание от ощущения усталости и снимают монотонность в работе);

- воспитание моральных и волевых качеств (в условиях игровой ситуации, когда сталкиваются противоположные интересы и возникают игровые «конфликты», подчинения личных интересов интересам команды является сильным воспитывающим средством).

Игровой метод чаще всего используют в подготовительном периоде.

На занятиях применяю образовательные технологии:

- 1) Здоровьесберегающие технологии;
- 2) Технологии коллективного обучения;
- 3) Технологии проблемного обучения;
- 4) Компьютерные технологии.

Основываясь на личностно – ориентированный подход проводятся мониторинги:

- мониторинг физической подготовленности обучающихся (ОФП);

- мониторинг использования здоровьесберегающих технологий.

Программа «Фитнес-аэробике» для детей 5-7 лет, разработана с учетом социального заказа и актуальна тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Необходимость создания данной программы была вызвана современными технологиями спортивной подготовки в сочетании с нетрадиционными формами обучения в фитнес-аэробике.

Данная программа заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и дошкольного образования. Программа реализуется в сетевой форме, где **сетевым партнёром** является МБДОУ «Холм-Жирковский детский сад «Теремок».

Вывод. Детский фитнес:

1. Способствует формированию у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширению знаний детей и их родителей о двигательной культуре, пропаганде двигательной активности и здорового образа жизни, общению детей, развитию навыков социальной адаптации

2. Развивает двигательные навыки, координацию, гибкость, ловкость, выносливость, укрепляют мышечный аппарат

3. Дети с раннего возраста воспринимают физические упражнения, как неотъемлемую часть своей жизни, и это закладывает фундамент здорового образа жизни

4. Фитнес позволяет предотвратить такие распространенные заболевания как плоскостопие и нарушение осанки, решить проблемы опорно-двигательного аппарата, укрепить сердечно – сосудистую систему.