

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Холмовская детско-юношеская спортивная школа»
Холм-Жирковского района Смоленской области**

Марафон «Парад Чемпионов»

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

**Автор:
Воробьева Екатерина Сергеевна – методист,
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории**

пгт. Холм-Жирковский, 2021 год



Работа с детьми это огромная ответственность. Это прежде всего, ответственность за качество выполняемой работы, сохранение здоровья ребенка, но 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.

Воробьева Екатерина Сергеевна –
методист, тренер-преподаватель
первой квалификационной
категории по «фитнес-аэробике»

Что такое 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.

- 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.

- это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка, уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий

Цели детского фитнеса

```
graph TD; A[Цели детского фитнеса] --> B[сохранение и укрепление здоровья ребенка]; A --> C[повышение уровня двигательной активности]; A --> D[совершенствование физического развития];
```

сохранение и
укрепление
здоровья ребенка

повышение уровня
двигательной
активности

совершенствование
физического
развития

Задачи

```
graph TD; E[Задачи] --> F[Оздоровительные]; E --> G[Образовательные]; E --> H[Воспитательные];
```

Оздоровительные

Образовательные

Воспитательные

Направления

Степ-аэробика



Фитнес-аэробика



Фитбол-аэробика



Система работа с детьми

Формы работы, позволяющие повысить уровень активности обучающихся:

- нетрадиционные формы проведения занятий



- игровые формы



- диалогическое взаимодействие



- групповые, парные, индивидуальные, фронтальные формы



Система работа с детьми

Методы работы, позволяющие повысить уровень активности обучающихся:

- интерактивный метод



- дидактические средства



- метод мотивации



- деятельностный подход



**Образовательные технологии,
применяемые на занятиях**

Здоровьесберегающие технологии

Технологии коллективного обучения

Технологии проблемного обучения

Компьютерные технологии

Мониторинг использования здоровьесберегающих технологий

	% от кол-во обучающихся на начало года	% от кол-во обучающихся на конец года
1. Заболеваемость.		
Часто болеют (есть мед., справки), часто жалуются на плохое самочувствие тренеру, обращаются за мед., помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на занятиях.		
Иногда болеют (есть мед., справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие, иногда обращаются за мед., помощью в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на занятиях.		
Не болеют (нет мед., справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед., помощью в медпункт, активная умственная деятельность на занятиях.		
2. Физическая подготовка.		
По возрастным показателям не справился с нормативами		
По возрастным показателям частично справился с нормативами		
По возрастным показателям справился с нормативами		
3. Элементарные гигиенические навыки		
Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)		
Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)		
Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)		
4. Активный отдых		
Никогда		
Иногда		
Всегда		
5. Правильное питание.		
Не питается в школьное время		
Перекусывает всухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу		
Соблюдение режима питания		
6. Режим дня.		
Не соблюдает режим дня.		
Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).		
Соблюдает режим дня (режим сна, труда и отдыха).		
7. Правильная осанка.		
Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания		
Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания		
Следит за своей осанкой		
8. Правила в одевании.		
Всегда одет не по погоде(или кутается, или легко одет)		
Иногда одет не по погоде		
Всегда одет по погоде		
9. Вредные привычки(грызть ногти, ковырять нос, жест-ия, курение)		
Имеются.		
Иногда проявляются		

В ы в о д

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

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

