**Статья. Физическое развитие детей средствами фитнес-технологий**

*Пряхина Галина Геннадьевна, заместитель заведующей по УВР*

*Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида «Колокольчик» города Слободского Кировской области*

*Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только они не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.*

*Януш Корчак*

Как известно, ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. Именно в детский период формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Разностороннее развитие двигательных способностей и основных физических качеств и координации движений определяет уровень общей физической подготовленности, т.е. насколько сформированы основные физические качества такие, как быстрота, мышечная сила, ловкость, выносливость, гибкость, способность координировать свои действия при выполнении движений. Наиболее активно эти качества формируются в возрасте 4-7 лет.

 ФГОС дошкольного образования ставит перед педагогами следующие задачи: охрана и укрепление физического здоровья детей, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, формирование ценностей здорового образа жизни.

Данные медицинской статистики свидетельствуют о том, что большинство дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, из них более половины – со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз, косолапость).

 Поэтому задача педагогов дошкольного учреждения состоит не только в развитии физических способностей и двигательных навыков, но и в формировании интереса к физическим упражнениям, в стремлении выработать потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни.

 В связи с этим встал вопрос о поисках новых форм реализации задач физического развития. На современном этапе особой популярностью пользуются различные направления детского фитнеса. Фитнес-технологий множество – это аквааэробика, детская аэробика, каратэ-до, танцевально-игровая гимнастика, пилатес, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, хореография, ушу и другие. Для детей эти направления интересны, необычны. Они способствуют повышению инициативы, проявлению большей самостоятельности на физкультурных занятиях.

 Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации, посещение родителями воспитанников фитнес-клубов послужили дополнительным аргументом в пользу выбора таких занятий для детей.

На начальном этапе провели анкетирование педагогов. Первый вопрос звучал так: «Как вы считаете, на занятия физической культурой для развития физических способностей и повышения интереса нужно использовать традиционные методы и средства, фитнес технологии, игры, комбинированные средства?» 40% педагогов считают, что нужно использовать традиционные методы и средства. За использование фитнес – технологий высказались 60%, за игры – 40%, за комбинированные средства – 80%.

Во втором вопросе: «Чему, по вашему мнению, может способствовать внедрение фитнес-технологий в физкультурные занятия детей дошкольного возраста?» Педагогам было предложено выбрать несколько вариантов ответов.40% согласились со всеми предложенными вариантами, 40% проголосовали за то, что фитнес – технологии будут способствовать развитию музыкальных качеств и заинтересованности на занятии, 60% согласились с тем, что фитнес – технологии будут способствовать повышению настроения и внесению разнообразия в занятия, и 80% выбрали такие варианты, как развитие физических качеств и приобщение к ЗОЖ.

На третий вопрос: «Согласны ли вы с утверждением, что нет необходимости использовать фитнес-технологии в ДОУ?» полностью 100% всех опрашиваемых педагогов ответили отрицательно, что обозначает, что все считают необходимым внедрять фитнес – технологии в образовательный процесс ДОУ.

В четвертом вопросе педагогам предлагалось выбрать несколько направлений, которые, по их мнению, можно внедрить в образовательный процесс. За йогу проголосовало всего 20%, за силовые направления 40%, 20% голосов набрал стретчинг, 100% набрала степ – аэробика, за фитбол – аэробику проголосовало 60%,за ритмическую гимнастику – 80%.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство педагогов высказались в пользу внедрения фитнес – технологий в занятия с дошкольниками. Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах). Занятия с детьми фитнесом строятся на принципах игровой и эмоциональной направленности, инициативности и творчества, самореализации.

Для нашего детского сада выбрали степ – аэробику и ритмическую гимнастику. На тот момент в детском саду было две параллельные группы. Занятия танцевально-игровой гимнастикой проводились в первой экспериментальной группе. В контрольной группе применялись традиционные средства и методы.

На втором этапе инструктор по физической культуре разработала программу «Танцевально-игровая гимнастика», цель которой оздоровить детей, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Способствовать формированию двигательных способностей и основных физических качеств и координации движений и привычки к здоровому образу жизни. Программа является комплексной, включает занятия из области физической культуры, музыки, хореографии, ритмики. Основу программы составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка. Программа предусматривает работу педагогов в системе, начиная со старшей группы и до подготовительной. Содержание программы позволяет детям лучше познать мир танца, музыки, понять, что такое ритмика, хореография, степ, релаксация. Отдельные элементы программы можно включать в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия.

На первой ступени (в старшей группе) дети знакомились с танцевальными движениями, ритмической гимнастикой, пытались воссоздать увиденное. Продолжали учиться ориентироваться в зале, выполнять ритмичные танцы и комплексы упражнений под музыку, овладевали навыками ритмичной ходьбы на степе. В музыкально-подвижной игре учились представлять различные образы (зверей, птиц, растений, игрушек и другие фигуры), передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знакомились с правилами безопасности на занятиях. Степы вводили со второй половины года.

Критериями отбора упражнений степ-аэробики для детей старшего дошкольного возраста являлись: доступность содержания, уровень сложности включённых в них движений рук и ног и их сочетание, соответствие нагрузки возможностям детей, условия их выполнения. В структуре занятий следующие части: в первой – строевые упражнения, подвижная игра, игроритмика; во второй – ритмическая гимнастика, упражнения на степах, акробатические упражнения, танцевальные шаги, ритмический танец; в третьей – игровой самомассаж, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Трудности на этом этапе возникали следующие: не все дети слышат ритм музыкального произведения, не точно следуют инструкции и объяснению, плохо развита гибкость, не все могут держать равновесие.

С целью вовлечения родителей воспитанников в воспитательно-образовательный процесс на одном из родительских собраний познакомили со степ-аэробикой. Некоторые упражнения вызвали у них затруднения. Все они высказали одобрение по поводу проведения таких занятий с детьми.

На втором этапе (в подготовительной группе) совершенствовали технику выполнения движений. Закрепляли двигательные навыки, формировали индивидуальный стиль. Дети овладевали основами хореографических упражнений, степ – аэробикой. Продолжали обучаться элементам самомассажа, дыхательной гимнастике, релаксации.

Элементы степ-аэробики и ритмической гимнастики интегрировали в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия.

Также инструктор по физкультуре разработала проект «Зумба kids»,который направлен на формирование у обучающихся основы здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой.

Задачи проекта:

1. обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
2. развивать координацию, гибкость, пластику тела, ритмичность;
3. обеспечивать формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики;
4. научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку.

Занятия проводились с детьми подготовительной группы, один раз в неделю, вместо одного физкультурного занятия, отдельные движения включались в комплекс общеразвивающих упражнений. «Зумба kids» - это танец, во время которого работают все группы мышц, и получается полноценная спортивная тренировка. В «Зумба kids» используются движения, позаимствованные из самых известных в мире латиноамериканских ритмов. Выполнение упражнений в непрерывном темпе в течение 20-30 минут повышает моторную плотность занятия, танцевальные движения развивают силу, гибкость и равновесие.

Вначале обучения дети не успевали за темпом, не слышали ритм, движения не были пластичными. Постепенно у них формировалась хорошая физическая форма, выносливость. Они учились «работать» в команде, учились дисциплине и организованности, развивались творческий потенциал, координация, память. Они лучше начали понимать своё тело, улучшилась пластика.

Эффективность занятий танцевально-игровой гимнастикой заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется музыкальным сопровождением, возможностью согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе и демонстрировать их, получать удовлетворение от занятий. Всё это эмоционально вдохновляет и повышает интерес к занятиям.

После проведения итоговой диагностики в конце учебного года, как в контрольной, так и в экспериментальной группе заметно улучшение по всем исследуемым качествам, однако наиболее значимое оно оказалось в экспериментальной группе. Оценивались скоростно-силовые способности, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. В экспериментальной группе высокие показатели в тестах на гибкость (2 балла у 13 человек, 3 – у 10 человек), скоростно-силовые способности (2 балла у 13 человек, 3 – у 10), равновесие (2 балла у 2 человек, 3 – у 21 человека) и общую выносливость (2 балла у 14 человек, 3 – у 9 человек). Снизилась так же заболеваемость с 11 дней в 2018-2019 учебном году до 7,4 дней в 2019-2020 учебном году, что ниже областного показателя. Так же дети приобрели уверенность, умение работать в команде, объединённые одной целью, ритмом, настроением.

Можно сделать вывод, что внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс способствует улучшению здоровья детей, развитию физических качеств и повышению интереса к занятиям.

***Библиографический список***

1. Аркадьева, Н.М. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях в условиях модернизации российского образования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13. 00. 01 / Аркадьева Наталья Михайловна. — М., 2004. — 22 с.
2. Борисова Марина Михайловна. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод.пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с. – ISBN 978-5-904810-29-0.
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).