

*Денисова А.С.,
Инструктор по физической культуре
МБДОУ детского сада №37
Россия, г. Екатеринбург
e-mail: ltgam86@mail.ru*

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКИЕ САДЫ

***Аннотация:** В статье рассматриваются методики укрепления здоровья для детей дошкольного возраста. Автор исследует различные фитнес технологии и проблемы их реализации в детских садах.*

Ключевые слова: фитнес технологии, укрепления здоровья, физические упражнения.

*Denisova A.S.,
Physical education instructor
kindergarten №37
Russia, Ekaterinburg*

INTRODUCTION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN KINDERGARTENS

***Abstract:** The article discusses the methods of health promotion for preschool children. The author explores various fitness technologies and the problems of their implementation in kindergartens.*

Key words: fitness technology, health promotion, exercise.

На сегодняшний момент мы все чаще слышим о здоровьесбережении подрастающего поколения, и больший акцент делаем на укрепление здоровья наших детей, соблюдая режим дня и двигательную активность ребенка. Это является немаловажным фактом, так как двигательная активность детей в течение дня не всегда покрывает двигательный запрос ребенка, тем самым влечет за собой ряд проблем. Ребенок большую часть времени проводит в детском саду, получая дошкольное образование, целью которого является вырастить здорового ребенка во всех аспектах этого слова и подготовить его к дальнейшей образовательной деятельности, заложив в него ценности к здоровому образу жизни.

Дошкольное образование – это системообразующая деятельность всех субъектов образовательного процесса, которое направлено на интеллектуальное, духовное и физическое развитие ребенка. Дошкольное образование не стоит на месте оно постоянно меняется. Возникают новые образовательные программы, проекты, внедряются инновационные технологии, здоровые сберегающие технологии.

С развитием индустрии фитнеса появилось новое направление в сфере физического воспитания – фитнес технологии. Фитнес технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений, направленные на физическое совершенствование всех слоев населения. Фитнес в наше время это уже не просто полезно, но и модно. Поэтому многие стараются полностью заменить дошкольное образование (развивающие занятия, занятия физическими упражнениями) на занятия в фитнес центрах, не учитывая при этом режимных моментов, системный и преемственный подход в дошкольном образовании. Не будем путать фитнес технологии и образовательные программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, где четко прописаны методики, используемые методы и средства физического воспитания, учитываются особенности физического и психического развития ребенка, а также особенность формирования основных двигательных навыков. Фитнес технологии, являются совокупностью методик и средств физического воспитания, и может являться, как дополнением к основным программам по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Фитнес технологии включают в себя разные виды фитнеса, в которых используются специальное оборудование и инвентарь, также занятия проходят под музыкальное сопровождение на повышенном эмоциональном фоне

С развитием фитнес технологий, появилось новое направление в фитнесе – детский фитнес [1]. Детский фитнес, подразумевает использование фитнес ресурсов, адаптированных под особенности

развития ребенка. Появляются интересные эмоционально-окрашенные занятия, с использованием фитнес инвентаря (фитболов, степ-платформ, гамаков, велотренажеров, шатер, мультимедийным сопровождением), звукового сопровождения, а также подвижных игр. В занятиях по детскому фитнесу широко используется игровой метод, метод сюжетно-ролевой игры, все упражнения преподносятся ненавязчиво, тем самым формируя положительные отношения ребенка к физическим упражнениям и желание заниматься спортом самостоятельно. Поэтому фитнес технологии, являются отличным вспомогательным ресурсом для здоровьесбережения детей, но без отрыва от системы физического воспитания в детских садах [2].

Исходя из вышесказанного, мы сталкиваемся с проблемой, как же грамотно внедрить фитнес технологии в систему образования по физическому воспитанию детей в дошкольные образовательные учреждения (ДОУ). Решением могут послужить внеурочные дополнительные занятия по детскому фитнесу, а также частичное включение средств фитнеса в занятия физической культурой, проходящие по основной программе по физическому воспитанию, но только с учетом уже сформированных основных умений и навыков у детей. В этом случае дополнительные занятия будут способствовать: совершенствованию основных умений и навыков, повышению мотивации к занятию физическими упражнениями и здоровому образу жизни занимающихся. У родителей не будет необходимости вести ребенка в фитнес центр для того чтобы он занимался фитнесом, так как занятия будут проходить в стенах детского сада. Занятия фитнесом в ДОУ – это удобно и экономично со стороны родителей.

Еще одной проблемой для внедрения фитнес технологий в систему образования ДОУ может послужить нехватка кадров для осуществления оздоровительных программ по фитнесу. В этом случае необходима переподготовка инструкторов по физическому воспитанию, либо

привлечение кадров из фитнеса индустрии. Внедрение новых дополнительных занятий, будет способствовать не только росту физической подготовленности воспитанников, но и привлечение дополнительных денежных средств для дошкольного учреждения, которые могут быть расходованы на совершенствование и развитие физического воспитания в ДОУ.

Мир не стоит на месте, а развивается, развивается и сфера физического воспитания детей, внедряются новые технологии, которые необходимо осваивать и внедрять.

Список литературы:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: Сфера, 2015. 224 с.

2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: Сфера, 2020. 240 с.