

ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИК В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Из опыта работы воспитателя
ГДОУ детский сад №16
Дубровиной Терезы Александровны.*

Причины актуальности проблемы поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка:

- гармоничное развитие личности невозможно без физического воспитания, а именно в дошкольном возрасте необходимо формировать основы здорового образа жизни;***
- Изменения, происходящие в обществе: стремительное развитие технического прогресса, что влечет длительное пребывание детей в однообразной позе перед телевизором, компьютером и вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц;***
- пассивная позиция взрослых к спорту и физическим упражнениям из-за лени, загруженности на работе и дома и смещение внутрисемейных ценностей в современной жизни.***

Направления фитнеса и различных видов гимнастик: фитбол-аэробика(танцы на мячах)



дыхательная гимнастика



самомассаж

Цель: укрепление здоровья и профилактика заболеваний, привлечение родителей к сотрудничеству по приобщению детей к нормам здорового образа жизни.

Задачи:

1. оздоровительные:

- *формирование и закрепление навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия,*
- *укрепление и развитие силы различных групп мышц,*
- *развитие аэробной выносливости,*
- *развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата,*
- *увеличение гибкости и подвижности суставов,*
- *владение навыками релаксации.*



Задачи:

2. образовательные:

- ***формирование знаний, умений и навыков, необходимых в различных условиях жизни, обогащение двигательного опыта,***
- ***формирование двигательных навыков и развитие физических способностей,***
- ***содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.***



Задачи:

3. воспитательные:

- ***формирование навыков выразительности, пластичности, танцевальных движений,***
- ***воспитание умений эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества движений***
- ***расширение кругозора в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями***



**совместная
деятельность**

```
graph LR; A(совместная деятельность) --- B(с детьми); A --- C(с родителями); A --- D(с воспитателями); A --- E(с медперсоналом);
```

с детьми

с родителями

с воспитателями

с медперсоналом



Совместная деятельность с детьми

Учитывая требования к занятиям по фитбол-аэробике, на основании рекомендаций по методике обучения фитбол-аэробике для детей «Танцы на мячах» (Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина 2008) и танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е.Фирилева, Е. Г. Сайкина, 2000), я разработала систему ОРУ в парах для группы детей из 12 – 16 человек, что эффективно как при работе в группах компенсирующей направленности, так и при подгрупповом методе работы в группах общеразвивающей направленности.



Подготовительный этап: создание предварительного представления об упражнении и положительной мотивации

Совместная деятельность с детьми



Основной этап:
*углубленного разучивания
упражнений характеризуется
уточнением.*



Совместная деятельность с детьми



Основной этап:
*совершенствованием деталей
техники его выполнения.*



Совместная деятельность с детьми



Заключительный этап:
закрепления и
совершенствования упражнения
характеризуется образованием
двигательного навыка,
переходом его в умение высшего
порядка.



Совместная деятельность с детьми



*1-ая младшая группа:
формирование навыков
самомассажа*



Совместная деятельность с родителями



*Спортивный праздник к Дню Города
с папой в роли ведущего*



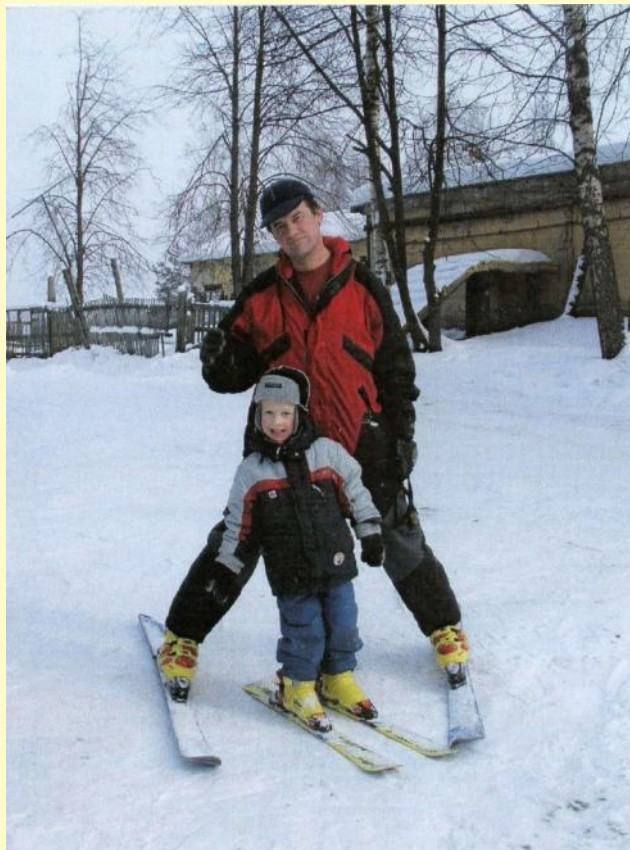
Совместная деятельность с родителями



*Спортивный праздник
К Дню Защитника Отечества*



Совместная деятельность с родителями



*Фото-выставка
«Папа и я – спортивные друзья»*

Совместная деятельность с родителями



*Выставка семейного рисунка
«Спортивная семья»*



Совместная деятельность с родителями

*Совместное
физкультурное
занятие с
детьми 1-ой
младшей
группы*



Совместная работа с родителями (индивидуальные консультации)



Из книги отзывов:

«...Необычным оказалось участвовать в мероприятии вместе со своими детьми. На мой взгляд, это очень интересная практика. Мы с ребенком чувствовали себя одной командой. Занятие получилось веселым, увлекательным и непринужденным. Мы всегда с радостью будем принимать участие в подобных мероприятиях!»

«...От имени всех родителей благодарим за сказочное спортивное мероприятие, в котором принимали участие родители со своими детьми. Считаем, что такие мини-праздники ближе знакомят родителей между собой, позволяют детям лучше раскрыться и создают более домашнюю обстановку. Родителям самим так редко удается почувствовать себя детьми! Спасибо за внимание и заботу о наших детях!»

