



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Использование элементов фитнес технологий в образовательной
деятельности детей старшего дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения очная

Проверка на объём заимствований:

74 % авторского текста

Работа рецензирована и занесена
в рецензионный реферативный словарь

«21» августа 2020 г.

зав. кафедрой ТМФК и С

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Выполнила:

Студентка группы

ЗФ-514-160-5-1

Иванишени Дарья Сергеевна

Научный руководитель: старший пре-

подаватель кафедры ТМФК и С

Шакамалов Геннадий Манлигович

Челябинск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ	9
1.1 Детский фитнес	9
1.2 Аэробика	14
1.3 Стретчинг	16
1.4 Игровой стретчинг	17
1.5 Скиппинг	19
1.6 Йога.....	20
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	22
ГЛАВА 2 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	24
2.1 Критерии и методы оценки физической подготовленности детей.....	25
2.2 Экспериментальный курс детского фитнеса для старшего дошкольного возраста.....	32
2.3 Оценка эффективности методики.	37
2.4 Формирующий эксперимент.....	41
2.5 Контрольный эксперимент.....	42
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшими областями развития России на данном этапе являются вопросы, образование и здоровье молодого поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе детей и подростков, поэтому существует реальная угроза для сохранения и воспроизводства человеческих ресурсов, важнейшим фактором национальной безопасности страны, ее интеллектуальный и экономический потенциал для дальнейшего общественного прогресса [1].

Спортивные и образовательная деятельность является важной в связи с модернизацией образования, высшего качества, развитие истинной преданностью цели, содержание, условия образования и воспитания личности. Все это способствует переходу к инновационному типу учебно-воспитательного процесса и направлена на содействие решению накопившихся проблем и противоречий [2].

Особенно тревожным является противоречие между появлением учебных заведений различного типа, программ и технологий, а, следовательно, увеличение умственных нагрузок детей, начиная с самого раннего возраста, их успешность в интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшение здоровья, снижение уровня двигательной активности, потеря ценностной ориентации на здоровый образ жизни, с другой стороны [3].

Это обновляет поиск эффективных способов восстановления и гармоничного развития детей, повышения уровня их физического подтекста и, что очень важно, интереса к урокам. Это включает переход от традиционно установленных схем содержания и организации физической культуры к общеобразовательным институтам к новой, что становится очень подходящей научной задачей [6].

Фитнес (англ. «to fit» – приспособливаться, подходить) – в обширном смысле – приспособляемость организма человека к внешним изменениям.

Фитнес – это не только спорт. Это идеология, которая обобщает всю жизнь в целом. Охватывая все ее стороны: сон, питание, досуг и отношение к своему психическому и физическому здоровью.

История фитнеса прослеживается с древних цивилизаций. Китайская мудрость гласила, кто много работает, тот не болеет. В Индии развивались учения, которые популярны во всем мире и имеют множество последователей. Данные занятия имеют духовный подтекст, базирующийся на веровании в буддизм и иудаизм. Активно развивался фитнес в Спарте, Персидской Империи и других государствах, где требовались военные с хорошей физической подготовкой [9].

Эпоха Возрождения тоже может похвастаться тем, что у них был фитнес. Фридрих Людвиг Ян – немецкий педагог, офицер и политик, был основателем спортивных обществ. Считал своей задачей поднятие народного духа молодежи посредством развития физических и моральных качеств.

К нам же фитнес пришел из Соединенных Штатов. Именно там выпускалась первая программы и издавалась вся современная литература по фитнесу [11].

В настоящее время фитнес рассматривается как инновация в области восстановительной физической культуры, а значит – как социокультурное явление, целенаправленный системный процесс занятий с медицинской направленностью, что помогает повысить уровень физической сертификации. Наряду с этим он также может быть рассмотрен как фактор формирования в обществе культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, независимости, предприимчивости, толерантности, а также обоснования его научных и методических основ - как один из перспективных способов повышения эффективности и качества фитнес-образования детей дошкольного возраста в условиях модернизации [14].

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес отвечает потребностям различных социальных групп населения в культурных и оздоровительных мероприятиях благодаря разнообразию фитнес-программ,

их доступности и эмоциональности деятельности. Это помогает поднять не только моторную, но и общую культуру вовлеченных, расширяя свои горизонты.

Имея значительные адаптационные и интегративные возможности фитнес имеет полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

В настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеет большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. По мнению специалистов-медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо создать «портрет» здоровья ребенка [17].

Число здоровых детей катастрофически снижается. Болезни почек, сердца, опорно – двигательного аппарата, дыхательной системы, зрения и т.д. все чаще переводят детей из обычной группы здоровья к специальной. Снижается сопротивляемости организма к различного рода заболеваниям. В условиях современных реалий, решение такой проблемы, как ухудшение здоровья детей, в связи с плохой экологией, сидячим образом жизни, выходит на первый план. В результате увеличения количества детей с особенностями развития, в детских садах появляется все больше групп с лечебным уклоном. В большинстве случаев это различные группы оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стрейчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека [34].

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрения его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

В связи с этим нами была выбрана тема: «Использование элементов фитнес – технологий в образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста».

Значительность данной темы стоит в том, что в условиях современного города дети старшего дошкольного возраста недостаточно вовлечены к занятиям физической культурой. Медленно восстанавливаются после нагрузок, страдают от различных хронических заболеваний. А традиционные системы морально устарели и современным детям не интересны. Используя полностью оздоровительный потенциал фитнеса для предотвращения различных заболеваний, гиподинамии, общество получает самый дешевый и эффективный способ улучшить здоровье детей старшего дошкольного возраста.

Разработками фитнеса занимаются в основном специалисты США, Великобритании и других стран Европы, но в последние годы стали появляться научные работы по фитнесу и у нас в стране. Изучение истории, идеологии и методических принципов фитнеса представлены в работах Борилкевича В.Е. (2003), Григорьева В.И., Кудры Т.А. (2002) и др [11].

Объект исследования: процесс внедрения элементов фитнес – технологий в воспитание физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: изменение коэффициента физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, в результате внедрения комплекса с использованием средств фитнеса.

Гипотеза исследования: уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста повысится при условии включения в занятия физической культуры комплексов физических упражнений с элементами фитнес – технологий.

Цель исследования:

– использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой в дошкольном учреждении, с целью повышения двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста;

– поддержание условий для возможного роста физического развития старших дошкольников;

– укрепление и сохранение физического и психологического здоровья.

Задачи:

– заинтересовать детей, вызвать желание заниматься фитнесом, повысить двигательную активность;

– укрепить здоровье, освоить базовые двигательные умения;

– увеличить физическую работоспособность, ответственность за свое здоровье;

– научить относиться бережно к своему телу и здоровью.

В соответствии с намеченной целью и задачами исследования нами были определены следующие методы:

1. Теоретический анализ педагогической, психологической и методической литературы по теме исследования.

2. Наблюдение.

3. Беседа, анкетирование.

4. Анализ продуктов деятельности детей.

5. Изучение медико-педагогической документации.

6. Экспериментальный метод, включающий проведение констатирующего эксперимента, анализ и обобщение полученных данных.

Комплекс мероприятий, направленный на формирование здорового образа жизни, оздоровлению детей, профилактике различных заболеваний.

Внедрение элементов фитнес-технологий в занятия физической культурой в дошкольном учреждении будут способствовать в решении многих педагогических задач. Фитнес – технологии не будут отвлекать детей от образовательного процесса, а поспособствуют его усовершенствованию и создадут

целостность. Методы и приемы не изменяются, это словесный метод и метод показа [43].

Ожидаемые перспективы:

- рост интереса детей к занятиям физической культурой;
- расширение компетентности инструктора в использовании элементов фитнес- технологий;
- осваивание навыков сотрудничества с взрослыми и сверстникам;
- получение новых знаний о особенностях детского организма и правильное использование этих знаний;
- формирование знаний о роли фитнеса для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии фитнеса на развитие ребенка (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- приобщение родителей к занятиям фитнесом вместе с детьми;
- понимание важности оздоровительной работы в дошкольном учреждении;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование и закрепление у детей понятий о здоровом образе жизни;
- овладение умениями организовывать здоровье-формирующую и здоровье-сберегающую среду (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.).

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

1.1 Детский фитнес

Для улучшения восстановления работоспособности физического воспитания детей старше дошкольного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывать разнообразное воздействие на организм и воплощать выраженный тренировочный эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие [12].

В процессе формирования программы занятий фитнесом для детей старшего дошкольного возраста необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

1. При выборе физической подготовки учитываются анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности дошкольников. Большинство из них в этом возрасте очень активны и энергичны. Чтобы организовать интересное занятие, чередуйте спокойные и активные задания так, чтобы можно было выполнять различные несложные движения, которые не будут отвлекать ребенка и помогут ему сосредоточиться на занятии.

2. Детям старшего дошкольного возраста требуется активное обучение. Думать для них – значит действовать. Чтобы им понять, им надо видеть. Правильно показать упражнение — значит сделать половину дела [15].

Дети должны сами почувствовать в выполнении всех действий, даже если они еще не могут рассчитать силу. Внимание, одобрение и любовь повышают эффективность их работы и дальнейшее желание к занятиям. На занятиях должен ответить каждый, предоставьте ему возможность. Дошкольникам нравится, когда их замечают. Они приобретают уверенность в себе при поддержке и оценивают себя по вашему отношению к ним. Растет осознанность и критика к самому себе.

У мальчиков в возрасте 5-7 лет и девочек 6-7 лет, хорошо развивается быстрота и координация движений, ловкость, гибкость. Им просто необхо-

димо повышать нагрузки. Стоит знать, что процесс психофизического развития у девочек 6 – 7 лет протекает медленнее, чем у мальчиков того же возраста [21];

3. Предлагаем использовать средства и методы фитнес – технологий на занятиях физической культуры в детском саду по средствам включения в основную программу базовых элементов аэробики. С детьми 5-6 лет, это классическая аэробика с использованием традиционной игры со скакалкой, а также с игрушками; с 6-7-летними – с мячами, степами [28];

4. В возрасте 5 – 7 лет у детей развивается логическое мышление. Формируется наглядно – образная и предметно – пространственная среда. Ребенок становится способен сравнивать и классифицировать. Но тактильная память развивается дольше, поэтому положительные эмоции должны накладываться на физическую деятельность для получения большего результата. Такая возможность для ребенка - одно из самых предпочтительных удовольствий. В тоже время, формирование сферы положительных эмоциональных переживаний влияет на формирование оптимистической карты мира, являющейся фундаментом идеи здорового образа жизни [36];

5. Сформированность навыков поведения, стрессоустойчивости и регуляции внимания является основой психологической готовности к обучению. Сложность учебной деятельности требует необходимое развитие психомоторных качеств. Развитие навыков общения имеет большое значение. В играх - моторных импровизациях развивается выразительность невербальных средств коммуникации: жесты, пантомима, мимика, интонация. Эффективность общения во многом зависит от ее эмоционально выразительной стороны. Психологические исследования показывают, что слова занимают всего 7% в общении, интонация речи составляет 38%, жесты, выражение лица, двигательные навыки человеческого тела 55 %.

Развитие коммуникативных навыков ребенка, является одной из актуальных проблем дошкольной педагогики. Анализируя психолого – педагогическую литературу, можно сделать вывод, что совместная игровая деятель-

ность детей является главным источником основ начальной социализации. Игра способствует не только позитивному досугу, но и учит детей взаимоотношениям с коллективом, способствует принятию себя в обществе и отстаиванию своих интересов [44].

К сожалению, в современном мире меняются типы общения, все больше переходя из реального мира в виртуальное пространство, на фоне этого детская игра теряет традиционную форму. Все это осложняется заполнением жизни детей посредством общения с аудио- и видео - техникой. Игры на компьютере, в отличии от подвижных игр. Целью компьютерных игр, как правило, становится выигрыш любой ценой, при этом ломаются рамки этической морали, стираются границы дозволенного, что дезориентирует ребенка в реальной жизни, приводя зачастую к асоциальному поведению. Домашние дети, которые приходят в школу, часто не знают, как общаться друг с другом;

Музыка имеет большое значение при работе с детьми дошкольного возраста. Важным средством развития личности ребёнка является его самовыражение средствами движений и голосом под музыку. Музыка в сочетании с движением выступает в качестве основы для того, чтобы сделать человека здоровым в физическом, умственном и духовном смысле. Чем богаче эмоциональный опыт, приобретенный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет ребенок в будущем. У детей старшего дошкольного возраста музыка способствует развитию умения сопереживать чувствам других людей, справиться с эмоциональным волнением, возникшим в различных жизненных ситуациях [36].

Дети, на занятиях физической культурой и в игре, познают мир по средствам осязания. Осязание помогает нормализовать эмоциональное состояние и способствовать налаживанию взаимоотношений. Осязание в танце, способствует этому еще значительно. Танцы – игры со сменой участников снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Дети с низкой самооценкой, участвуя в танцах этого направления стано-

вятся более уверенными, раскрывая в себе новые способности, и, наоборот, лидеры, учатся воспринимать детей, не похожих на них, с другой стороны [46].

Организация занятий должна поощрять детей играя заполнять все пространство комнаты, зала, где проводятся игры, эстафеты и т. д. Это очень важно для того, чтобы ребенок передвигался и не боялся делать разнообразные способы передвижения.

Воспитание детей, в том числе и физическое не должно быть скучным. По мнению А. Г. Грецова: «Для успешного освоения какой-либо деятельности, дающей возможность освоить ее с максимальным «выходом», необходимо развивать творческие способности занимающихся, направленные на получение результатов, обладающих новизной» [49].

В современном мире фитнес направлений очень много. Практически все из них можно использовать в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста. В частности, аэробика, спортивная аэробика и черлидинг. Эти направления особенно популярны и увеличивают желание детей заниматься, поощряя их к регулярным занятиям. Командная форма помогает социализироваться в обществе. Следовательно, программа, которую мы разработали, включает элементы основных видов аэробики, в частности классическую [28].

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому нужно с раннего возраста.

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое

и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

При посещении занятий по фитнесу в детском саду, на занятиях физкультуры, у детей увеличивается интерес к занятиям, что в свою очередь помогает укрепить их здоровье. Увеличивается двигательная активность и физическая подготовленность. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития детей дошкольного возраста. [52]. На занятиях с использованием фитнес – технологий витает спокойная атмосфера, движения свободны и непринужденны, правила относительно. Занятия фитнес – элементами создают благоприятные условия не только для физического, но и для психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задачи, развивающие деятельность, независимость, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой [44].

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- развивать основные физические качества;
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- развивать творческие способности воспитанников;
- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Фитнес технологии включают в себя: аэробику, спортивную аэробику, степ-аэробику, фитбол-аэробику, стретчинг, скипинг, черлидинг.

В данной работе мы будем рассматривать лишь некоторые из них.

1.2 Аэробика

Аэробика представляет собой оздоровительный комплекс физических упражнений для опорно-двигательного аппарата человека в сочетании с дыхательными упражнениями. Сам термин «аэробика» имеет греческие корни «аэро», что означает воздух. Она несет в себе очень важную задачу – обучение правильному дыханию при движениях. Аэробика положительно влияет на здоровье человека. Благодаря регулярным занятиям, улучшается мышечный тонус, улучшается кровообращение, стабилизируется работа дыхательной системы. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности [20].

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Аэробика для детей значима тем, что укрепляет опорно-двигательную систему, помогает сформировать правильную осанку, наладить правильную работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений, повышает иммунитет [23].

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании [31].

Композиция состоит из комплекса упражнений, который включает в себя традиционные упражнения на гибкость, бег, прыжки и ходьбу.

Продолжительность связки от 1 до 3,5 минут, выполняется командой из 3, 6 или 8 детей, синхронно [35].

Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени (knee-up), шаг (step), бег, шассе, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайд (мах в сторону, side), теп (tap) и другие.

Элементы танца – физические упражнения или прыжки.

Элементы танца категории «оздоровительная аэробика»:

- отжимание в упоре на коленях;
- равновесие (стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело параллельно полу и выпрямив горизонтально вторую ногу и противоположную руку так, чтобы они образовали прямую линию друг с другом и с телом);
- уголок пистолетом (поднятие одной ноги горизонтально полу на руках мышцами пресса, держа другую ногу на плече);
- «складка» (сведение верхней части туловища с ногами, сидя на полу, с выпрямленными коленями и натянутыми носками);
- женский шпагат;
- прыжок «страдл» или «разножка» (прыжок с двух ног с разведением их в стороны максимально, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе);
- прыжок «лошадка» или «кенгуру» (прыжок с двух ног с одновременным подтягиванием коленей к груди) [55].

Спортивная аэробика:

- отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад;
- уголок ноги вместе (горизонтальное поднимание ног над полом на руках мышцами пресса в течение 4 или 8 счетов);
- поворот угла на 90, 180 и 360 градусов;
- «лошадка»;
- страдл (прыжок с двух ног одновременно, с помощью мышц ног и пресса разведение ног в воздухе, насколько позволяет растяжка, при этом

доведение ног практически до горизонтали с некоторым «складыванием» тела вперед);

- «складка»;
- проползание через шпагат, мах и другие [57].

1.3 Стретчинг

Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» – «растягивание». Стретчинг – это система упражнений, которые направлены на растяжку мышц и связок, повышение гибкости всего тела и улучшения подвижности суставов.

Стретчинг способствует снятию лишнего напряжения, мышечной спастики, нормализует тонус мышц (профилактика и коррекция гиперкинезов и гипокинезов). Эластичные, гибкие мышцы лучше снабжаются кислородом, быстрее восстанавливаются после физической нагрузки [16].

В комплекс стретчинга входят не только упражнения на растяжку мышц и увеличение суставной подвижности. Обязательными являются упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, что позволяет применять достигнутые результаты в пассивной растяжке в динамике, то есть мы развиваем динамическую гибкость [22].

Главные правила для стретчинга:

- к занятиям по растяжке приступают после основного занятия, т.к. мышцы достаточно разогреты и эластичны;

- правильное дыхание залог успешного занятия. Во время упражнения необходимо дышать ровно, если усталость большая, лучше передохнуть;

- показателем для максимального растягивания служат болевые ощущения. Это предельно допустимая норма для данного занятия;

- отдых после занятий обязателен, чтобы не возникло переутомления [26].

Занятия проводятся в несколько этапов:

- начальный этап – разминка, силовые упражнения на ковре. Для того чтобы избежать травм мышцы должны быть достаточно разогреты;
- упражнения на гибкость – выпады, поперечные растяжки, шпагаты;
- заключительный этап – заминка, расслабляющие упражнения [22].

1.4 Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Гибкость нашего тела - это наша молодость, а молодость и здоровье необходимо беречь с детства.

В качестве общеразвивающих упражнений используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

Благодаря игровому стретчингу у детей формируется правильная осанка, вырабатывается выносливость и старательность, увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность [27].

Игра является ведущим видом деятельности детей. Стретчинг упражнения выполняются во время сюжетно-ролевых игр, которые состоят из упражнений, игровых ситуаций, связанных с выбранными упражнениями, так что имитируют характер и решают проблемы при формировании здоровья и развития. С имитации образа, ребенок осваивает технику спортивных и танцевальных движений, игры, театрализованных действий и т.д. Образные движения помогают развить творчество, двигательную активность, творческое мышление, двигательную память, скорость реакции, ориентацию в движении и пространстве, внимание и т. д. [29].

Подражательные движения эффективны своей образностью, посредством которой двигательная деятельность становится вариативной смене исходных положений, из которых выполняются физические упражнения, что положительно влияет на все мышечные группы. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует основам опорно-двигательного аппарата ребенка и является лучшим средством развития физических качеств: ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Сюжетное содержание позволяет вести занятия на эмоционально положительном контакте педагога с детьми удовлетворяет потребности ребенка в познании, активной деятельности, в общении со сверстниками, побуждает ребенка к творческой активности, самовыражению, снимают скованность, эмоциональное напряжение.

В двигательном образе широко используются окружающий мир и природа, литература, музыка, произведения изобразительного искусства. Для отработки того или иного движения отбираются достаточно простые и доступные сюжеты.

Сюжетные физкультурные занятия помогают обеспечить каждому ребенку постоянный тренинг положительных эмоций, чувств, переживаний, воображения. [42].

Результатом посещения занятий является:

- увеличение физической активности;
- накопление двигательного опыта;
- развитие психологических качеств, стрессоустойчивость.

Структура занятия:

Занятие строится из трех основных частей. В начале занятия дети разминаются, выполняя простые, общеразвивающие упражнения на координацию. Бегают, прыгают и выполняют ходьбу в различных видах.

Непосредственно сам игровой стретчинг начинается во второй части занятия. Сюжетная линия распределяется на два этапа. На первом

этапе происходит повторение пройденного материала и знакомство с новым, а на втором – занятие накладывается на музыку и отрабатывается точность движений [27].

Каждый ребенок индивидуален и уникален. Упражнения игровые, потому подключают воображение, и каждый ребенок выполняет его в своей манере. На первом занятии необходимо координировать действия детей. В дальнейшем ребенок научится согласовывать точность движений с музыкальным темпом [42].

Также не маловажную роль в занятии выполняет игра. В зависимости от занятия, его направленности и сюжете, подбирается и характер игры. Для детей старшего дошкольного возраста предпочтительно включать игры на эрудицию.

Задачи отдыха и восстановления решаются в заключительной части

Чтобы отдых и плавный переход к другим видам деятельности включал еще и оздоровительную направленность, необходимо научить детей правильно дышать. Такие упражнения проводятся в игровой форме, но в более спокойном темпе. Характер музыки меняется. Подбираются композиции для релакса [29].

Музыка и оборудование для каждого занятия индивидуальны и подбираются с учетом характера и сюжета.

1.5 Скиппинг

Скиппинг (от англ. *Skipping* – многократные перескакивания) – это прыжки на скакалке.

Преимущества скиппинга – это поддержание организма в тонусе, придает гибкость телу и вырабатывает хорошую осанку, улучшить координацию движений, развить чувство равновесия [19].

При выборе скакалки важно учитывать ее диаметр (оптимальным будет диаметр 0,8-0,9 см.), а также длину скакалки. Длина скакалки определяется по росту человека.

Правила при занятиях скипингом:

– прыгать через скакалку лучше в кроссовках, чтобы стопы были плотно зафиксированы;

– техника безопасности говорит о том, что прыгать можно на паркетном покрытии, деревянном, пластиковом, линолеуме и ковролине. Не стоит прыгать на бетоне или кафеле;

– при прыжке надо отталкиваться от пола всей стопой, чтобы не допустить неправильного развития мышц голеностопа [24].

Основные прыжки: прыжки на месте, прыжки туда-обратно, прыжки «бегущий шаг», прыжки «скачки на лошади».

Внедрение фитнеса в базовые упражнения физкультурно-оздоровительной деятельности произошло благодаря его большой популярности среди детей разных возрастов и взрослого населения. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие различных двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать фитнес и в работе с дошкольниками. Вместе с другими видами физических упражнений фитнес и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры. Результатом эффективности данного проекта могут быть различные формы работ с использованием корригирующего фитнеса для всех участников образовательно-развивающего процесса: педагогов, детей, родителей [37].

1.6 Йога

Йога – для ребенка больше игра, чем нудные занятия спортом, которая базируется на подражании флоре и фауне. Помогает наладить психологический фон, что также способствует улучшению физического состояния. Бережное отношение к другим и к себе, ответственность по отношению к своему здоровью, неотъемлемая прерогатива фитнес – йоги. Увеличение мышечной силы, пластичности и точной координации. Вот задача йоги для детей старшего дошкольного возраста [32].

Позы йоги увеличивают гибкость суставов, повышают пластичность всех мышц. Данные упражнения помогают укрепить организм детей. Это, в свою очередь, повышает сопротивляемость и способствует лучшей работе всех органов [33].

Укрепляются мышцы. В результате – формируется правильная осанка. Кроме того, для детей, страдающих избыточным весом, и не имеющих возможности или желания активно двигаться, набор асан йоги станет отличным помощником в борьбе за стройность [38].

Занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста проходят в игровой форме. Йога не исключение. Фантазия ребенка очень гибкая, поэтому инструктор подключает его воображение, с помощью сказок с участием животных и растения. Ребенок с радостью занимается, подражая «обезьяне» или «павлину». Программа занятий по детской йоге, как правило, включает:

1. Знакомство с возможностями тела;
2. Воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
3. Формирование правильной осанки;
4. Упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
5. Развитие координации и пластики движения тела;
6. Игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, активности [47].

Исследования показали, что у детей, регулярно занимающихся йогой улучшаются отношения в семье, с друзьями. Они становятся более выдержанными. У таких детей значительно повышается успеваемость, повышается самооценка, появляется целеустремленность.

Так же актуальными являются занятия детей совместно с родителями. Данная деятельность сближает семьи. Помогает раскрыть потенциал тех и других.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Благодаря занятиям фитнесом ребенок становится ловким, ритмичным, развитие физических качеств проходит гармонично, без перекосов в какую – либо сторону.

Физические качества представляют собой сплав биологических и психологических свойств организма человека, определяющих характер его движений во временных, силовых и скоростно – силовых показателях. Образование физических качеств в дошкольном возрасте имеет свои особенности. Игровая форма проведения занятий физической культуры способствует развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Уровень физических способностей и двигательных качеств зачастую обусловлен генетически, а также подвержен влиянию социальной среды.

2. Социальные и анатомические факторы ребенка являются его основой в развитии. Среда, в которой он вырос, его психология – влияют так же и на скоростно – силовые качества ребенка. Но в то же время мы не можем игнорировать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса образования и обучения он может существенно повлиять на развитие этих качеств.

Воспитание физических качеств детей будет успешней, если педагог владеет диагностическими средствами и может выявить «зону ближайшего развития» и «зону актуального развития».

3. Средствами диагностических измерений определяется уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Мы ввели следующие критерии: когнитивный, деятельностный и мотивационно-потребностный.

Общая физическая подготовка (ОФП) выступает основой для развития физических качеств детей дошкольного возраста. В старшем до-

школьном возрасте умение управлять своим физическим состоянием является необязательным, но желательным.

Чтобы ребенку в полной мере прочувствовать двигательные действия, учиться понимать свой организм и управлять им, необходимо формировать самосознание. Оно помогает ребенку выполнить движение упражнения образно его представляя. Производя по памяти.

4. Фитнес предусматривает широкое использование двигательных инсценировок, разыгрывание темы или сюжета в форме двигательной импровизации. Особое значение необходимо предавать организации совместной деятельности детей. Именно она отчетливо выражает творческое начало, имеет подлинно развивающий смысл.

Фитнес способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Он обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей фитнеса является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им. Начиная с младенчества, фитнес применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста. Сам по себе он является важнейшим методом физического воспитания.

Фитнес располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитания организованности. Фитнес повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. Его влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки.

ГЛАВА 2 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особое место в системе общего образования занимает физическое воспитание детей дошкольного возраста. Именно благодаря целенаправленному педагогическому воздействию в дошкольном возрасте укрепляется здоровье ребенка, тренируются физиологические функции организма, быстро развиваются необходимые для развития личности движения, привычки движения и физические качества [4].

Физические качества и двигательные навыки квалифицируют физическую подготовленность. Отдельные качественные стороны двигательных возможностей организма, его двигательные способности-это физические (двигательные) качества. Они проявляются в конкретных движениях-основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), играх, спортивных занятиях [18].

Контроль за реализацией программы физического сканирования на основе анализа результатов диагностики физического состояния детей является одним из важнейших направлений педагогической деятельности. Физические качества у воспитанников проявляются через двигательные навыки и умения, а они, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чтобы сформировать правильные двигательные навыки у детей старшего дошкольного возраста, необходимо закрепить высокий уровень двигательных качеств.

Детям дошкольного возраста нужен определенный уровень развития ловкости, силы, выносливости для выполнения ряда действий. Несмотря на разнообразие движений, без этих действий, их экономика не достигает своей целесообразности, они не могут в полной мере показать запас возможностей тела. Уровень физической подготовленности во многом показывает возможности функциональных систем организма [25].

Мониторинг позволит объективно оценить развитие двигательных качеств. Тестовая система состоит из мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозированию состояния здоровья и физического развития детей за достаточно большой промежуток времени. Мониторинг, как процесс благоприятного наблюдения за детьми, позволяет определить различные показатели физической подготовленности в определенных условиях, своевременно оценить характер их изменений, предсказать и предупредить нежелательные тенденции их физического развития [50].

2.1 Критерии и методы оценки физической подготовленности детей

Способность координировать движения, скоростно – силовые качества, выносливость и пластичность являются основными физическими качествами.

Выносливость, пожалуй, наиглавнейшее качество, выступающее катализатором физического состояния.

Самое трудно – развиваемое качество для ребенка – это быстрота. Она носит наследственный характер.

Пластичность и гибкость определяет подвижность. Развитие этого качества определяет хорошее физическое состояние ребенка. Чем выше амплитуда движений, тем подвижнее опорно – двигательный аппарат детей [39].

В процессе занятий физической культурой с использованием элементов фитнес – технологий необходимо вести оценку физической подготовленности детей. Весь процесс необходимо систематично мониторить и анализировать.

Полученные контрольные данные в совокупности с изученной научно – методической литературой показывают различные стороны физической подготовленности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет [58].

Тестирование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Тестирование уровня физической подготовленности детей представляется тем, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности воспитанников являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение выносливости.

Цель: определить выносливость в непрерывном беге на 90 м (300 м) у детей дошкольного возраста.

Методика: бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Тест не прекращается, пока ребенок не проявил признаки утомления. При выполнении норматива без остановки, тест фиксируется. Фиксируется дистанция и время. Все заносится в индивидуальную карту.

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых

наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребенок, стоя у стартовой линии, выполняет несколько пружинящих движений ногами, при этом энергично взмахивает руками, затем, совершает прыжок на максимально возможное расстояние, отталкиваясь от поверхности опоры двумя ногами. При приземлении нельзя опираться сзади на руки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Фиксируется лучший результат.

4. Тест на определение гибкости.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста.

Методика: сидя на полу: на полу мелом наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняется три различных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

5. Тест на определение координационных способностей.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

6. Тест на определение силовой выносливости.

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища.

Методика: Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида: утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат. Для определения степени нагрузки нужно учитывать уровень физической готовности детей. Данные оценок физической готовности мальчиков старшего дошкольного возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценки физической готовности мальчиков 4-7 лет

Физическое упражнение	Возраст	Уровень оценки		
		Высокий	Средний	Низкий
1	2	3	4	5
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек)	4-5	12 и выше	6-11	5 и ниже
	5-6	13 и выше	7-12	6 и ниже
	6-7	14 и выше	8-13	7 и ниже
Прыжки в длину с места, см	4-5	90 и выше	54-89	53 и ниже
	5-6	110 и выше	71-109	70 и ниже
	6-7	125 и выше	83-124	82 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см	4-5	9 и выше	0,1-8,9	0
	5-6	10 и выше	1,1-9,9	1 и ниже
	6-7	11 и выше	2,1-10,9	2 и ниже
Челночный бег 3*10 м, сек	4-5	11,9 и ниже	12,0-3,0	13,1 и выше
	5-6	10,9 и ниже	11,0-2,4	12,5 и выше
	6-7	10,0 и ниже	10,1-1,4	11,5 и выше

Данные оценок физической готовности девочек старшего дошкольного возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценки физической готовности девочек 4-7 лет

Физическое упражнение	Возраст	Уровень оценки		
		Высокий	Средний	Низкий

1	2	3	4	5
Подъем туловища	4-5	11 и выше	5-10	4 и ниже

Продолжение таблицы 2

в сед (кол-во раз за 30 сек)	5-6	12 и выше	6-11	5 и ниже
	6-7	13 и выше	7-12	6 и ниже
Прыжки в длину с места, см	4-5	85 и выше	46-84	45 и ниже
	5-6	100 и выше	63-99	62 и ниже
	6-7	115 и выше	79-114	78 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см	4-5	10,5 и выше	0,5-10,4	0,4 и ниже
	5-6	12 и выше	1,6-11,9	1,5 и ниже
	6-7	15,5 и выше	2,9-15,4	2,8 и ниже
Челночный бег 3*10 м, сек	4-5	12,1 и ниже	12,2-3,1	13,2 и выше
	5-6	11,1 и ниже	11,2-2,4	12,5 и выше
	6-7	10,2 и ниже	10,3-1,6	11,7 и выше

Средний уровень определяется по большинству показателей, попадающих под общую градацию.

Обоснование точности двигательного действия старших дошкольников. Чувство ритма активизируется в музыкально-ритмических движениях, конечно, с помощью специальных упражнений и игр. Несколько примеров. Дети свободно бегают под мелодию с ярко выраженным острым, «пунктирным» ритмом, но как только услышат плавную, нежную музыку – кружатся парами, взявшись за руки. Появление первой мелодии – сигнал к бегу. Игра «Эхо» в движении: повторить ритмический мотив сначала хлопками над головой, за спиной и т.д.; затем притопами с простейшими движениями на месте или комбинируя прихлопы по бокам и притопы.

Дошкольники получают задания: прохлопать или спеть ритмический рисунок, переданный движением. Сначала выразительный ритмический мотив в движении показывает воспитатель, затем вызванный дошкольник, а группа передает его хлопками или прищелкиванием пальцев.

Упражнения в различных ритмах должны повторяться до тех пор, пока контроль не окажется излишним. Тогда, значит, эти упражнения образовали у занимающихся хорошую ритмическую привычку. Не следует

добиваться, чтобы все дети передавали ритмический рисунок совершенно одинаково. Важно приучить детей бегать легко, заполнять всю площадь зала и менять направление с любого места (при равномерном движении).

В игре можно предложить по-разному реагировать на условные сигналы. Например, на удар ксилофона – сесть, а на звук колокольчиков – стоять на одной ноге; на низкий звук – согнуться в поклоне, а на высокий – встать на пальчики. Можно предложить на сильные удары идти как «медведь», а на тихие, легкие – на носках, взмахивая руками, как «воробей» [45].

И в играх воспитатель должен следить, чтобы движения были ритмичными, осанка детей – правильной. Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща, или держась за руки, или воплощая коллективный образ. Детей захватывает общий ритм, их движения четко согласуются с музыкой. Особенности занятий фитнесом это, прежде всего игровая форма их проведения. Все упражнения — это средства выражения музыкально-двигательного образа; согласования движений со средствами музыкальной выразительности; танцевальная импровизация и, конечно, использование элементов национальных танцев, взятых из различных танцевальных культур для развития выразительности движений. Ценность занятий фитнесом еще и в том, что большинство заданий дается на коллективное выполнение упражнений с концентрацией внимания на отдельные части тела.

На занятиях физическим воспитанием в дошкольном учреждении можно использовать в вводной части занятий различные ритмические и пластические упражнения для рук с музыкальным сопровождением, с декламацией стихов, речевок. В начале основной части занятия применяются упражнения, снимающие мышечные зажимы, развивающие игры. В заключительной части занятия – упражнения, развивающие воображение [54].

Детский фитнес — это широкое использование двигательных инсценировок, разыгрывание темы или сюжета в форме двигательной импровизации. Особое значение необходимо придавать организации совместной деятельности детей. Именно она отчетливо выражает творческое начало, имеет подлинно развивающий смысл [41].

Сразу же надо обратить внимание детей на характер хлопков в ладони в зависимости от образов игры. Дети учатся хлопать тихо и громко, с размаху и когда ладони близко одна от другой. Часто хлопками передают ритмический рисунок музыки. Желательно предоставить детям возможность прислушаться и самим «воспроизвести музыку». Можно даже назвать разные хлопки. Например, «колокола» — движения нечастые, активные с большим размахом ненапряженных рук, или «колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой, движения легкие, негромкие. Возможны варианты «колокольчиков» — около правого ушка или около левого. А могут быть «тарелки» — одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая — снизу-вверх. Или «бубен» — хлопки пальцами одной руки по неподвижной раскрытой ладони другой, хлопки могут быть громкими или тихими в зависимости музыкального образа [56].

Упражнения на развитие пластики рук тоже могут получить каждое свое название. Это облегчает понимание и общение дошкольников с воспитателем. Например, «ветерок» — перекрестные движения рук над головой, участвуют плечо, предплечье, кисть; «ленточки» — поочередные волнообразные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью; «волна» — плавное движение вверх и вниз одной рукой (она может быть отведена в сторону или вытянута вперед). Волна образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти, она может плавно перетекать из одной руки в другую. Еще сложнее «крылья» — плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх. А еще «поющие руки».

Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Также пластично руки разводятся в стороны. Туловище помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад [60].

Развивающие игры. «Движение по памяти». Развивает зрительную и двигательную память. Водящий изучает или проходит для запоминания начерченную зигзагообразную линию. Затем нужно пройти по ней с закрытыми (завязанными) глазами. Выигрывает тот, кто лучше справится с заданием.

«Делай одновременно». Развивает точность мышечно-двигательных ощущений и чувство ритма. Дошкольникам предлагается отбивать носком одной ноги два удара, а носком другой три удара.

2.2 Экспериментальный курс детского фитнеса для старшего дошкольного возраста

На первом этапе в сентябре 2018 года были проанализированы источники литературы по теме исследования. С целью выявления состояния проблемы, получение более объективной информации по изучаемым вопросам, был проведен анализ научно – методической литературы. Искались рациональные методы исследования. Изучена литература об особенностях и развитии физических качеств детей дошкольного возраста. Была определена тема исследования, его актуальность, цели и задачи, рабочая гипотеза, проанализированы литературные источники по теме. Во время проведения занятий физической культурой в дошкольном учреждении был проведен выбор методов исследования и их освоение в ходе практической деятельности.

На втором этапе эксперимента, который проходил в течение семи месяцев с сентября 2018 по апрель 2019 г, занятия физической культурой в обеих группах проходили три раза в неделю по 30 минут, дети кон-

трольной группы занимались по традиционной комплексной программе физического воспитания учащихся, В. И. Лях, А. А. Зданевич [30].

В экспериментальной группе один час в неделю на занятиях физической культурой проводились занятия по детскому фитнесу.

На занятиях применялись комплексы с использованием элементов степ – аэробики, стретчинга с привлечением спортивного оборудования, такого, как скакалки, гантели до 0.5 кг, а также игровых упражнений. Эффективность влияния новой методики на развитие физических качеств старших дошкольников оценивалась путем сравнения результатов контрольного и констатирующего тестирования в контрольной и экспериментальной группе. Дети экспериментальной группы занимались с удовольствием. Новые и интересные задания вызывали большой интерес и позитивный эмоциональный эффект, дети легко переходили от одного вида деятельности к другому.

В начале экспериментальной работы, направленной на формирование у детей физических качеств, был проверен уровень их физической подготовленности.

Форма тестирования учащихся предполагала их желание показать лучший результат. Такая мотивация создавала соревновательную атмосферу. Времени между представителями одного и того же упражнения (теста) было достаточно, чтобы снять усталость, возникшую после первого теста. Порядок выполнения теста был постоянным и не менялся.

Прежде чем приступить к выполнению тестов, мы провели разминку, способствующую подготовке детского организма к предстоящим тестовым испытаниям. Разминка проходила в стандартном режиме. Специфика, дозировка и последовательность во всех испытаниях одинакова.

Накануне тестирования дети не перегружались не эмоционально, не физически. Тестирование проводилось мной – инструктором по физической культуре и вторым инструктором.

Задачи:

1. Повысить уровень ритмической подготовки дошкольников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем дошкольников с помощью использования аэробных, силовых нагрузок, развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня); повысить уровень здоровья дошкольников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, повысить уровень осведомленности об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитать у детей потребности в физической культуре, уважение к другим людям, воспитание лидерских качеств, чувства собственного достоинства, стойкость к трудностям, силу воли, самодисциплину.

4. Применить, ввести различные формы упражнений, влияющие на повышение уровня физической подготовки для экспериментальной группы.

5. Провести итоговое контрольное тестирование обеих групп в конце формирующего эксперимента. Сделать сравнительный анализ методом математической статистики.

6. Доказательным путем определить положительное влияние на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста при внедрении различных средств фитнеса.

Режим занятий: курс рассчитан на 42 часа в течение учебного года, занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут.

Формы организации: коллективная, групповая, индивидуальная; место проведения – музыкальный зал.

Специфические методы физического воспитания:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Диагностический инструментарий для определения поставленного результата:

1. Сравнение прогресса развития физических качеств, выполнения основных элементов в начале курса и в конце;
2. Наблюдение за изменением внешнего вида ребенка (осанка, походка и т.д.);
3. Беседа, выявляющая понятия «Здоровый образ жизни», использование полученных знаний в обычной жизни;
4. Наблюдение за поведением дошкольника, а также отслеживание пропущенных занятий по болезни;
5. Беседа, выявляющая потребность в физической активности, использование полученных знаний в обычной жизни.

В соответствии с гипотезой нашего исследования в процессе физического воспитания старших дошкольников фитнес позволяет органически ввести в занятия физической культурой разнообразные формы двигательной активности, способствовать, с одной стороны, формированию психологических механизмов (мотивов, умений, навыков, способностей и т.д.) совершенствования двигательной функции детей, с другой стороны, развитию игровой деятельности.

Темы занятий, выбранные для использования в эксперименте представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Тематическое планирование к экспериментальному курсу по фитнесу

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	2	3
1	Понятие «Фитнес», «аэробика»	1
2	Базовые шаги классической аэробики: шаги без выноса лидирующей ноги	4
3	Базовые шаги классической аэробики: шаги со сменой лидирующей ноги	5
4	Понятие «Стретчинг»	1
5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	5
6	Выпады назад, вперед, в сторону	5
7	Перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо	5
8	Распорядок дня	0,5
9	Техника выполнения упражнения «Ласточка»	4
10	«От звука к музыке»	3
11	«Движение к цели» (дневник маленьких побед)	2,5
12	Техника выполнения упражнения «Лягушка»	5
13	«Мяч дружбы» (игры на сплочение коллектива)	0,5
14	«Добрые слова» (игры на сплочение коллектива)	0,5
15	Техника выполнения упражнения «Шпагат»	6
16	Техника выполнения упражнения «Березка»	4

Содержание программы:

1. Понятие «Фитнес», «аэробика». Введение в курс;
2. Основные шаги базовой аэробики. Ознакомление с основными шагами базовой аэробики, понятие «лидирующая нога»;
3. Понятие «Стретчинг». Знакомство со статической и динамической растяжкой;
4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений пресс, скручивание. Знакомство с понятиями «нижний пресс», «верхний пресс», «косые мышцы живота»;

5. Выпады назад, вперед, в сторону. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, координации;
6. Перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо. Знакомство с техникой выполнения данного упражнения;
7. Распорядок дня. Беседа о здоровом образе жизни;
8. «Движение к цели» (дневник маленьких побед). Ведение ежедневных записей наблюдений;
9. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Знакомство с разными техниками выполнения данного упражнения;
10. «От звука к музыке». Влияние музыки на нашу жизнь;
11. Техника выполнения упражнения «Лягушка». Упражнение на растяжку и гибкость тела;
12. «Мяч дружбы» (игры на сплочение коллектива). Игровое упражнение для сплочения коллектива: участники стоят в кругу передают по очереди мяч друг другу, при этом называют положительное качество;
13. Техника выполнения упражнения «Шпагат». Выполнение продольного и поперечного шпагата;
14. «Добрые слова» (игры на сплочение коллектива). Играющие стоят в кругу, в центре-ведущий, он бросает мяч любому игроку с отрицательной характеристикой, игрок должен отбросить мяч ведущему, назвав противоположное по значению прилагательное;

Основная идея предлагаемой педагогической модели заключается в решении основных задач физического воспитания детей 5-7 лет в условиях моделирования на занятиях фитнесом – определяющий развитие ребенка на этапе дошкольного детства.

2.3 Оценка эффективности методики

Определение уровня развития физических качеств, детей старшего дошкольного возраста на начало эксперимента.

Перед началом педагогического эксперимента мы провели тестирование для определения уровня физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах. Для этого мы использовали тесты:

сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек;

наклон вперед из положения сидя, ноги врозь;

прыжки в длину с места.

Физическая подготовленность детей оценивалась при помощи таблицы «Уровня оценки физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста» (Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс Лях В. И., Зданевич А. А.) [30]. Каждому воспитаннику отводилось три попытки для выполнения задания. Из трех попыток регистрировался лучший результат. Все результаты были оформлены протоколом. Оценка показателей

производилась с помощью трех уровней: низкого, среднего, высокого. По результатам теста были определены следующие показатели экспериментальной группы, указанные в таблице № 4.

Таблица 4 – Уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на сентябрь 2018 года в экспериментальной группе

И.Ф.	Название теста						Итоговый уровень
	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		
	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8
Катя О.	130	низкий	16	средний	4	средний	средний

Продолжение таблицы 4

Мария Н.	120	низкий	15	средний	2	низкий	низкий
Егор Г.	135	сред- ний	15	средний	4	средний	средний
Богдан К.	147	сред- ний	18	средний	3	средний	средний
Ева И.	157	высо- кий	20	высокий	7	высокий	высокий
Иван П	138	сред- ний	17	средний	6	высокий	средний
Иван Б.	120	низкий	15	средний	1	низкий	низкий
Аня С.	145	сред- ний	18	средний	7	высокий	средний
Дима К.	136	сред- ний	19	высокий	3	средний	средний
Сергей Л.	138	сред- ний	18	средний	7	высокий	средний
Карина Ш.	131	низкий	11	низкий	4	средний	низкий
Алена Р.	135	сред- ний	16	средний	6	высокий	средний
Соня Б.	116	низкий	15	средний	2	низкий	Низкий
Средний показатель	134	сред- ний	16	средний	4,8	средний	средний

Результаты физической подготовленности детей в экспериментальной группе показаны следующие: высокий уровень – 1 человек; средний уровень – 8 человек; низкий уровень – 4 человека.

Показатели тестирования контрольной группы с уровнем показателей высокий, средний, низкий представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на сентябрь 2018 года в контрольной группе

И. Ф.	Название теста						Итоговый уровень
	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		
	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8
Антон Ж.	109	низкий	14	низкий	2	низкий	низкий

Продолжение таблицы 5

Наташа К.	136	сред- ний	16	средний	6	высокий	средний
Оля Б.	149	высо- кий	18	средний	4	средний	средний
Леша Ч.	144	сред- ний	14	низкий	2	низкий	низкий
Саша П.	166	высо- кий	22	высокий	6	высокий	высокий
Настя Н.	161	высо- кий	20	высокий	6	высокий	высокий
Леня А.	137	сред- ний	17	средний	5	высокий	средний
Катя С.	138	сред- ний	18	средний	7	высокий	средний
Надя Х.	126	низкий	19	высокий	6	высокий	высокий
Руслан П.	141	сред- ний	15	средний	2	низкий	средний
Дима И.	120	низкий	14	низкий	2	низкий	низкий
Лена М.	113	низкий	15	низкий	1	низкий	низкий
Костя С.	143	сред- ний	17	средний	6	высокий	средний
Средний показатель	137	сред- ний	16	средний	4,2	средний	

Результаты физической подготовленности детей в контрольной группе показаны следующие: высокий уровень – 3 человека; средний уровень – 6 человек; низкий уровень – 4 человека.

Средние показатели по физическим упражнениям детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнение результатов физических качеств контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента

Исследуемые груп- пы	Название теста		
	Прыжок в длину с ме- ста	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине за 30 сек	Наклон впе- ред из поло- жения сидя
1	2	3	4
Контрольная	137	16	4,2
Экспериментальная	134	16	4,8

Вывод: в исследовании принимали участие две группы детей с примерно равным уровнем физического развития на начало эксперимента.

2.4 Формирующий эксперимент

Цель формирующего этапа эксперимента:

1. Применить, ввести различные формы упражнений, влияющие на повышение уровня физической подготовки для экспериментальной группы;
2. Доказательным путем определить положительное влияние на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста при внедрении различных средств фитнеса.
3. В эксперименте, который проходил в течение пяти месяцев, участвовали дети старшего дошкольного возраста.

Вся физкультурно-оздоровительная работа с группами строилась по основным режимным моментам ДОУ.

Занятия физической культурой проводились три раза в неделю по 30 минут. Включали в себя традиционную программу для дошкольных учреждений, с сохранением структуры занятия: подготовительная, основная, заключительная часть;

Дети контрольной группы занимались по комплексной программе для детей дошкольных учреждений. Занятия проходили 3 раза в неделю по 30 минут.

Дети экспериментальной группы занимались так же, 3 раза в неделю по 30 минут. Но включали в себя дополнение в виде детского фитнеса

На занятиях применялись комплексы с использованием элементов степ – аэробики, стретчинга с привлечением спортивного оборудования, такого, как скакалки, гантели до 0.5 кг, а также игровых упражнений.

Основные режимные моменты были основой для построения физкультурно – оздоровительной работе в экспериментальной и контрольной группах. С экспериментальной группой проводились различные формы фитнеса:

1. Комплексы упражнений:

- ОРУ;
- Гимнастика;
- Степ-аэробика;
- Базовая аэробика.

2. На занятиях использовались инновационные формы физического воспитания (растяжка, фитбол, ритмическая гимнастика). Эффективность влияния новой методики на развитие физических качеств старших дошкольников оценивалась путем сравнения результатов контрольного и констатирующего тестирования в контрольной и экспериментальной группе.

3. Дети экспериментальной группы занимались с удовольствием. Большой интерес и позитивные эмоции у детей в экспериментальной группе вызвали необычные задания, что способствовало легкой и быстрой смене деятельности.

2.5 Контрольный эксперимент.

Цель: определить результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента и сравнить их между собой.

Протестировать детей обеих групп: сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек, наклон вперед из положения сидя ноги врозь, прыжок с места в длину толчком двумя ногами.

По выбранной ранее методике, проведено итоговое тестирование детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, результаты внесены в протоколы исследования и представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Показатели развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на май 2019 года в экспериментальной группе

И.Ф.	Название теста						Итоговый уровень
	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		
	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8
Катя О.	135	средний	21	высокий	5	средний	средний
Мария Н.	125	низкий	18	средний	3	средний	средний
Егор Г.	138	средний	19	высокий	4	средний	средний
Богдан К.	147	средний	24	высокий	5	средний	средний
Ева И.	157	высокий	25	высокий	7	высокий	высокий
Иван П	138	средний	20	высокий	6	высокий	высокий
Иван Б.	120	низкий	18	средний	4	средний	средний
Аня С.	145	средний	17	средний	7	высокий	средний
Дима К.	136	средний	20	высокий	3	средний	средний
Сергей Л.	145	средний	18	средний	7	высокий	средний
Карина Ш.	160	высокий	17	средний	5	высокий	высокий
Алена Р.	141	средний	18	средний	8	высокий	средний
Соня Б.	135	средний	17	средний	3	средний	средний
Средний показатель	142	средний	19	средний	5,9	средний	

Вывод: высокий уровень развития физических качеств имеют 3 ребенка из тринадцати, 10 детей имеют средний уровень, 0 учащихся имеют низкий уровень. Следовательно, можно отметить, что развитие физических качеств у детей при дополнительных занятиях детским фитнесом, включающим аэробику, стретчинг, подвижные игры, увеличилось за период проведения эксперимента.

Повышение уровня физической выносливости у детей старшего дошкольного возраста при применении не только традиционных методик

при занятиях физической культурой повышает интерес к занятиям спортом, что ведет к повышению физических показателей.

Итоговое тестирование детей старшего дошкольного возраста в контрольной группе внесено в протоколы исследований и представлено в таблице 8.

Таблица 8 – Показатели развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на май 2019 года в контрольной группе

И.Ф.	Название теста						Итоговый уровень
	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		
	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8
Антон Ж.	111	низкий	14	низкий	3	средний	низкий
Наташа К.	138	средний	16	средний	6	высокий	средний
Оля Б.	150	высокий	20	высокий	4	средний	средний
Леша Ч.	148	средний	17	средний	3	средний	средний
Саша П.	166	высокий	22	высокий	6	высокий	высокий
Настя Н.	163	высокий	20	высокий	11	высокий	высокий
Леня А.	138	средний	17	средний	6	высокий	средний
Катя С.	138	средний	17	средний	7	высокий	средний
Надя Х.	126	низкий	18	высокий	6	высокий	средний
Руслан П.	143	средний	17	средний	3	средний	средний
Дима И.	121	низкий	14	низкий	3	средний	низкий
Лена М.	120	низкий	17	средний	4	средний	средний
Костя С.	144	средний	17	средний	6	высокий	средний
Средний показатель	138	средний	17	средний	5,2	средний	

Вывод: в контрольной группе высокий уровень развития имеют 2 ученика, средний уровень 9 детей, и низкий уровень 2 ребенка.

Средние показатели по физическим упражнениям детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнение результатов физических качеств контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Исследуемые группы	Название теста		
	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
1	2	3	4
Контрольная	138	17	5,2
Экспериментальная	142	19	5,9

Уровень физической подготовленности выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Это связано с внедрением фитнеса на занятиях физической культурой в экспериментальной группе.

Поддержание на занятиях достаточной активности всех детей, обеспечение необходимой длительности и моторной плотности занятия в соответствии с требованиями современных программ по физическому воспитанию дошкольников. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях регулировались педагогом двумя основными способами: во-первых, по времени занятия фитнесом, во-вторых, чередованием на занятиях фитнесом игр и игровых упражнений различной интенсивности. При этом не исключался индивидуальный подход в соответствии с состоянием здоровья и физическими возможностями ребенка.

Для более подробного сравнения физических качеств двух групп сделаем выводы по каждому физическому упражнению.

Проанализировав средние показатели в тесте «прыжок в длину с места» было выявлено, что экспериментальная группа до введения дополнительных занятий детским фитнесом показывала более низкий результат по сравнению с контрольной. В конце эксперимента результаты

экспериментальной группы возросли более значительно чем у контрольной.

Средние показатели теста «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек» в начале эксперимента у обеих групп были идентичны. В конце эксперимента было отмечено увеличение результатов как в экспериментальной группе, так и в контрольной. Средний показатель контрольной группы 17 раз, а в экспериментальной 19 раз, что указывает на положительное влияние использования дополнительных физических упражнений при занятиях физической культурой.

В начале эксперимента в обеих группах средний показатель в тесте «наклон в перед из положения сидя, ноги врозь» составил небольшую разницу, в конце экспериментального периода результаты экспериментальной группы достигли высокого уровня и результат составили 5,9 см, в то время как контрольная группа остается на среднем уровне, ее средний показатель составил 5,2 см.

Обращая внимание на показатели физического развития в ходе эксперимента, отметим, что как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе повышены подвижность, ловкость, скоростно-силовые способности. Этот рост обоснован систематическим выполнением физических упражнений на занятиях физической культуры.

Анализ педагогического эксперимента выявил, что результаты физических показателей у детей в экспериментальной группе, в которой были включены комплексы физических упражнений на основе фитнеса, значительно выше, чем у детей в контрольной группе, которая занималась по стандартной программе.

В тоже время положительные изменения в физическом развитии произошло в обеих группах. Эти изменения объясняются физическими упражнениями во время занятий физкультурой, а также возрастными изменениями.

Данная работа доказывает эффективность используемой методики фитнеса для детей старшего дошкольного возраста и роста их физических качеств.

Рост скоростно-силовых возможностей у детей, занимающихся аэробикой, происходит быстрее.

Анализ эксперимента и его результатов показывает, что у детей в экспериментальной группе происходят более серьезные изменения по сравнению с контрольной группой, где целенаправленная работа по развитию физических и моральных качеств проводилась с применением детского фитнеса.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Можно констатировать, что традиционные проведения занятий физического воспитания не в полной мере развивают функциональные возможности и двигательную точность в процессе обучения. Из результатов исследования можно констатировать, что функциональное состояние детей старшего дошкольного возраста опытных группах равнозначно.

2. На занятиях физическим воспитанием можно использовать в вводной части занятий различные физические упражнения для рук с музыкальным сопровождением, с декламацией стихов. В начале основной части занятия применяются упражнения, снимающие мышечными зажимами, развивающие игры. В заключительной части занятия – упражнения, развивающие воображение.

3. Сразу же надо обратить внимание детей на характер хлопков в ладони в зависимости от образов игры. Дети учатся хлопать тихо и громко, с размаху и когда ладони близко одна от другой. Часто хлопками передают ритмический рисунок музыки. Желательно предоставить детям возможность прислушаться и самим «воспроизвести музыку». Можно даже назвать разные хлопки.

4. Упражнения в различных ритмах должны повторяться до тех пор, пока контроль не окажется излишним. Не следует добиваться, чтобы все дети передавали ритмический рисунок совершенно одинаково. Важно приучить детей бегать легко, заполнять всю площадь зала и менять направления с любого места (при равномерном движении).

5. Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща, – или держась за руки, или воплощая коллективный образ. Детей захватывает общий ритм, их движения четко согласуются с музыкой. Совершенствование координации движений также способствует повышению уровня точности. Двигательные действия выполняются с разным распределением усилий и периодичностью акцентов. При равномер-

ном чередовании физическое упражнение приобретает определенную размеренность, которая позволяет легче определить их темп, динамические особенности и быстрее овладеть координацией.

6. У дошкольников выявленные достоверные результаты в экспериментальной группе объясняются тем, что физические упражнения на точность движения, соответствовали решению задач исследования и подтвердили гипотезу исследования. Это дает основание утверждать, что ритмичные физические упражнения создают позитивные возможности в развитии точности дошкольников.

7. К концу педагогического эксперимента, направленного на развитие и совершенствование точности, стали очевидными некоторые результаты: дошкольники научились выполнять движения с большей амплитудой, правильно находить нужные акценты, движения практически у всех дошкольников экспериментальной группы стали более четкими, выразительными. Заметно улучшилась культура движений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При посещении занятий по фитнесу в детском саду, на занятиях физкультуры, у детей увеличивается интерес к занятиям, что в свою очередь помогает укрепить их здоровье. Увеличивается двигательная активность и физическая подготовленность. Возможность творчества, игрового настроения, свободной обстановки и богатого выбора физкультурного оборудования благоприятно воздействует на психомоторное развитие ребенка. Дети с удовольствием выполняют все задания под музыку, развивается их активность, интерес к деятельности, самостоятельность, творческий подход к физическому воспитанию. Это помогает привлечь детей к регулярным занятиям спортом, активному и здоровому отдыху, формирует представление о фитнесе как об организации активного отдыха.

Для детей дошкольного возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в одном детском возрасте не наблюдается такого стремительного увеличения массы тела и длины тела, развития всех функций мозга. В этом возрасте происходят резкие изменения, которые дают новые качества в развитии детей.

Физическое и нервно – психическое развитие ребенка является важной и самой главной задачей. Ребенок часто болеющий, физически неполноценный, увы, умственно развивается значительно хуже. При занятии фитнесом укрепляется опорно – двигательный аппарат. Предотвращая деформацию скелет. Помогает не только физически, но и психологически. Вырабатывает характер и волевые качества. В результате формируется целостная оценка физической подготовленности детей, что способствует более объективному суждению о процессе физического воспитания.

Физкультурное воспитание у старших дошкольников особенно важно так как дает старт начальной подготовке, которая во многом определяет успешность адаптации ребенка к дальнейшей систематической

спортивной деятельности. Одной из немаловажных задач физического воспитания ребенка на этапе дошкольного детства выступает образование у него устойчивой привычки к систематической двигательной деятельности, которая позднее, на этапе начального школьного обучения, реализуется на занятиях выбранным видом спорта. Однако, как показывает спортивная практика, наиболее распространенными причинами прекращения занятий уже на этапе начальной подготовки являются: недостаточный багаж индивидуального моторного опыта, неспособность быстро и прочно усваивать новый двигательный материал, а также отсутствие интереса к систематической двигательной активности.

Повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе комплексного использования средств фитнеса, являлось целью нашей работы.

На результат работы повлияло изучение педагогической, методической и научной литературы. Была разработана теоретическая часть. Также были выявлены и охарактеризованы такие темы как:

- характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания;
- физические качества детей старшего дошкольного возраста;
- методы оценивания, используемые при диагностике сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В эксперименте первого порядка принимало участие 26 детей старшего дошкольного возраста, с одинаковой физической подготовленностью, которых мы распределили в экспериментальную и контрольную группы, по 13 человек в каждой.

Основные режимные моменты были основой для построения физкультурно – оздоровительной работе в экспериментальной и контрольной группах. С экспериментальной группой проводились различные формы фитнеса:

1. Комплексы упражнений:

- ОРУ;
- Гимнастика;
- Подвижные игры;
- Степ-аэробика;
- Базовая аэробика.

2. Использовались инновационные формы физического воспитания на занятиях (стретчинг, фитбол, ритмическая гимнастика).

Эффективность влияния новой методики на развитие физических качеств старших дошкольников оценивалась путем сравнения результатов контрольного и констатирующего тестирования в контрольной и экспериментальной группе.

Сравнивая результаты констатирующего тестирования между детьми обеих групп, можно увидеть, что в экспериментальной группе уровень показателей выше, чем в контрольной. Была подтверждена выдвинутая гипотеза о положительном влиянии детского фитнеса на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В результате пройденного курса, нами были получены следующие результаты: Улучшение осанки, повышение уровня здоровья, прогресс основных физических качеств: гибкость, сила, выносливость, координация. Повышение уровня здоровья занимающихся детей, их устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета. Рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих. Участие в районном отборочном конкурсе «Детский фитнес».

Полученные результаты позволяют считать, что экспериментальный курс обеспечил благоприятные условия для физического развития, а поставленные в работе задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин – тов / Б. А. Ашмарин – М.: Просвещение, 2010. – 287 с.
2. Алексеев, М. С. Формирование двигательного действия у дошкольников [Текст] / М.С. Алексеев – М.: Амтек, – 1998. – 157 с.
3. Андреев, Ю. А. Три кита здоровья [Текст]: Физкультура и спорт / Ю.А. Андреев – М., 2005. – 335 с.
4. Андерсон, Б. Растяжка для каждого [Текст]: перевод с английского яз. О. Г. Белошеев / Б. Андерсон, Д. Андерсон - М.: 2002. – 141 с.
5. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы [Текст] / Р. А. Ахундов. – М.: Педагогика, 2010. – 134 с.
6. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми [Текст]: Методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2010. – 208 с.
7. Бутин, И. М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М.: 2010. – 250 с.
8. Веракса, Н. Е. От рождения до школы [Текст]: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Н.Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. – М.: Мозаика,
9. Волошина, Л. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст] / Л. Волошина – М.: Аркти, 2005.
10. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – М.: 2010 – 88 с.
11. Григорьева, В. И. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст]: Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар.

науч. конф / В.И. Григорьева, С. В. Грудина – СПб: Реноме, 2012. 70-72 с.

12. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л. Л. Головина. – М.: 2010. –197 с.

13. Головин, О. В. Состояние физического здоровья школьников и технология его комплексной оценки здоровья [Текст]: Сибирский педагогический журнал / О.В Головин, Н.С. Кончиц, С.П. Турыгин – Новосибирск, изд-во НГПУ, 2013.-№3. – С. 18-23.

14. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка: психофизиологическая основа детской валеологии [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.В. Дубровинская – М.: Владос, 2000. – 144 с.

15. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. – М.: 2000. – 270 с.

16. Дубогай, А. Д. Подвижные игры в режиме дошкольного учреждения. [Текст] / А.Д Дубогай, С.В. Хрущев – М.: Вильес, М.: 2010. – 31 с.

17. Доскин, В. А. Растем здоровыми [Текст]: Учебное пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева – М.: Диметра, 2010. – 235 с.

18. Ерамакова, З.И. Физическая подготовка детей шестилетнего возраста [Текст]: Методическое пособие / З.И. Ермаков – Минск.: Университетское, 2010. – 235 с.

19. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М.: 2010. — 300 с.

20. Зайцев, Г. Н. Твое здоровье: Укрепление организма дошкольников [Текст] / Н.Г. Зайцев, А.Г. Зайцев – СПб: Акцидент, 2010. – 210 с.

21. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений [Текст] / А.В. Запорожец – М.: 1960. – с. 34-47.

22. Знаковский, А. В. Развитие произвольных движений [Текст] / А.В. Знаковский М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
23. Исаева, Е. Н. Для самых маленьких [Текст] / Е.Н. Исаева – М.: Владос, 2009. – 303 с.
24. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – М.: Владос, 2010-271 с.
25. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. – Минск: Полымя, 2010 – 206 с.
26. Константинова, А. И. Игровой стретчинг [Текст]: Учебно-методический центр «Аллегро» / А.И. Константинова – СПб: Синтез, 2014.
27. Кенеман, А. В. Детские народные подвижные игры [Текст]: / Осокин Т. Н. – М.: Владос, 2010. – 297 с.
28. Косачева, Н. В. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом [Текст] / Н. В. Косачева, Е. Е. Биндусов Физическая культура, – 2011. – с. 43-45.
29. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н. Т. Лебедева. – М.: 2010. – 221 с.
30. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания [Текст]. Программа общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2008 – 127 с.
31. Лиспикая, Т. С. Фитнес-аэробика [Текст]: Методическое пособие / Т. С.Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2010 – 89 с.
32. Ле Ты Чьонг Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах [Текст] / Ле Ты Чьонг – М.: РГАФК, 2010. – 24 с.

33. Матвеев, А. П. Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А. П. Матвеев – М.: Просвещение, 2009. – 32 с.
34. Менхин, Ю. В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России [Текст]: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 260 с.
35. Мякинченко, Е. Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий [Текст]: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М. П. Шестаков М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 304 с.
36. Михеев, А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма [Текст]: автореф. дис. д-ра пед. наук / А. А. Михеев. НИИФК Беларусь; РГУФК, – М.: 2010. – 53 с: ил. – Библиогр, с. 43-53.
37. Менхин, Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения [Текст]: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. МГАФК, – 2-е изд. – Малаховка, 2010. – 64 с.
38. Миллер, Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время [Текст] / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. – М.: Гранд, 2000. – 229 с.
39. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – 248 с.
40. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – 248 с.
41. Новикова, Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами фитнеса [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Л. А. Новикова; РГУФК. – М.: 2010. – 24 с: ил. – Библиогр.: с. 2.
42. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т.И. Осокина – М.: Владос, 2003. – 237 с.

43. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина – М.: Просвещение, 2005. – 304 с.
44. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина – М.: Просвещение, 2005. – 304 с.
45. Осокина, Т. И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст] / Т.И. Осокина, Т. А. Тимофеева. – М.: Владос, 2006. – 160 с.
46. Пономарева, Г. Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России [Текст]: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Г. Н. Пономарева, Е. Г. Сайкиной – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 292 с.
47. Родионов, А. В. Элементы тренингов по программе «Здоровье» [Текст] / А.В. Родионов – Вестник образования, – 2001. № 1 – с. 233-246.
48. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики для дошкольников [Текст] / В.М. Смолевский, Б. К. Ивлев – М.: Просвещение, 1999 – 268 с.
49. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях [Текст]: монография / Е.Г. Сайкина – СПб: Образования, 2008 – 301 с.
50. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие / Э. Я. Степаненкова – М.: Академия, 2010. – 368 с.
51. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: Хореография / С.Л. Слуцкая М.: 2006.
52. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. Теория и практика физической культуры [Текст]: науч.-теор. журнал. / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев, 2011. – с. 6-10.

53. Тобанс, М. Растягивайся и расслабляйся [Текст] / М. Тобанс, Стюарт М.: 1994.
54. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2011. – 481 с.
55. Чебураев, В. С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой [Текст] / В. С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры, – 2012. – №8. – с. 15-17.
56. Фирилева, Ж. Е. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей «Детство-пресс» [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина СПб: 2001 г.
57. Фирилева, Ж. Е. Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е. Сайкина – СПб: ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2000.
58. Фонарев, М. И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях [Текст] / М.И. Фонарев, Т. А. Фонарева – М.: Просвещение, 1999. – 268 с.
59. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Фролов, Т.П. Юрко – М.: Ютес, 2007. – 201 с.
60. Эльконин, Д. Б. Психология игры [Текст] / Д.Б. Эльконин – М.: Владос, 2007. – 360 с.