

Мурзаева Ирина Юрьевна,

воспитатель,

МДОУ «Моркинский детский сад №3 «Светлячок»,

пгт. Морки, Моркинский район, Республика Марий Эл, Россия

«ФИТНЕС-МИКС» – СТЕП-АЭРОБИКА В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОУ

Одной из приоритетных задач в условиях ФГОС ДО, стоящих перед педагогами дошкольного образования, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Реализуя одну из задач федерального стандарта дошкольного образования, в нашем детском саду проводится работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. И одна из нетрадиционной формы работы – это степ-аэробика, которая проводится в детском саду «Светлячок» уже второй год. Автором статьи разработана программа дополнительного образования детей «Фитнес-микс».



Рисунок 1 – Работа кружка «Фитнес-микс» в средней группе

Цель программы: всестороннее развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1) развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, а также формирование правильной осанки;

2) развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых, в том числе координационных способностей;

3) развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, и умение согласовывать движения с музыкой;

4) развитие творческих способностей и воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.



Рисунок 2 – Работа кружка «Фитнес-микс» в старшей группе

В процессе слаженной и плановой работы педагога формируются такие качества, как быстрота и гибкость; формируется равновесие, координационные способности. А также подобная работа носит профилактический характер, при этом улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы; происходит ряд других физиологических процессов, связанных с профилактикой плоскостопия и нарушения осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развитию координации движений и речи.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Данную работу педагоги детсада начинают применять и к детям с ОВЗ, посещающим дошкольное учреждение.



Рисунок 3 – Участие в республиканском семинаре по коррекционной работе

Структура занятия включает:

- 1) разминку (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения);
- 2) основную часть (аэробную);
- 3) стретчинг, упражнения на растягивание, равновесие;
- 4) заключительную часть (дыхательные упражнения, игру).

Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь нам следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять шаги под музыку.

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Регулярные занятия фитнесом способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

Эти упражнения улучшают умственную активность и психологическую устойчивость. Ребенок учится в течение длительного времени (в зависимости от возраста) удерживать внимание на одном объекте или действии.



Рисунок 4 – Степ-упражнения с мальчиками (подгруппой)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.

2. Сайкина Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ. / Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Познание, 2001. – 101 с.

3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс»: уч.-метод. пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 350 с.