

*Симакова Мария Юрьевна, инструктор по физической культуре  
МБДОУ ЦРР – детского сада №2 Золотой ключик»,  
г. Подольск*

## **Опыт работы по организации детского фитнеса в детском саду**

**Ключевые слова:** футбол-гимнастика, профилактика плоскостопия, самомассаж, детский сад, детский фитнес, подвижная игра.

**Аннотация.** В статье представлен опыт организации детского фитнеса в детском саду в качестве дополнительного образования. Автор раскрывает процесс написания программы, структуру занятия, методы и формы организации детского фитнеса.

Иногда родители спрашивают, для чего нужны кружки в детском саду или, иными словами, дополнительное образование для дошкольников, если в образовательном учреждении есть основная хорошая образовательная программа?

Дело в том, что образовательная программа реализует минимальный образовательный стандарт. Но в детском саду всегда есть дети, проявляющие большой интерес к различным видам деятельности. Требования же нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность, не позволяют проводить большее количество занятий, чем это предусмотрено программой. Есть среди дошкольников одарённые и талантливые дети. К тому же, бывают в детском саду и такие родители, которые уже наметили ориентиры в жизненном пути своего ребёнка к успеху и карьерному росту. Им всем требуется расширенный и углублённый список образовательных услуг.

А где, как не у специалистов дошкольного образования, в образовательном учреждении, которому они доверяют, где есть все условия для занятий, получить их? Ведь не везде и не всегда у родителей есть возможность водить ребёнка в специализированные школы и студии. Детский сад может помочь потребителям своих образовательных услуг, создав систему дополнительных образовательных

услуг в виде кружков, секций и студий по различным направлениям деятельности.

По результатам устного опроса родителей и анкетирования была выявлена необходимость дополнительной деятельности по физическому развитию детей.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду, был организован кружок детского фитнеса «Тик-так» (последние 2 года - «Спортивный калейдоскоп»).



Детский фитнес и спортивные секции имеют ряд отличий. Во-первых, фитнес более безопасный, получить травму на занятиях практически невозможно. Во-вторых, на детском фитнесе нет такого физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях. Помимо этого на детский фитнес берут всех деток, а вот в спортивные секции нередко бывает отбор по физической подготовке и прочим параметрам. Поэтому занятия детским фитнесом больше подходят для неокрепшей психики малышей, так как дети находятся в равных условиях и могут проявить свой потенциал на занятиях.

Следующим этапом стало составление рабочей программы. Время занятия ограничено – 30 минут, а хотелось обогатить занятие разнообразными видами деятельности, усовершенствовать технику основных видов движений, и в то же

время не допустить переутомляемости детей. Для себя я решила, что на дополнительных занятиях ребята получат и пользу, и яркие эмоции. Я была всерьёз озадачена: чем привлечь и заинтересовать моих малышей?

Для составления программы кружка я изучила всю информацию на интернет-ресурсах. Меня заинтересовали степ-платформы и фитболы. Детям нравится, когда педагог использует нетрадиционное оборудование. Степ-аэробика казалась очень привлекательной, но платформы для занятий стоят очень дорого и высоки для детей дошкольного возраста. В связи с проведением занятий в быстром темпе, который является необходимым условием для аэробики этого стиля, существует ряд противопоказаний:

- сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия и т.д.);
- болезни суставов ног;
- заболевания позвоночника, особенно в области поясничного отдела;
- предпосылки к варикозному расширению вен или наличие данного заболевания;
- повышенное артериальное давление;
- хронические заболевания печени, почек, т.к. интенсивные шаги могут привести к ухудшениям.

Тогда я обратила своё внимание на яркие прыгучие фитболы. Фитбол – это специальный мяч, который используется для выполнения широкой гаммы физических упражнений. Изначально он был разработан для людей с проблемами спины. Этот мяч помогал укреплять соответствующие мышцы, улучшать осанку, восстанавливать после операций и травм. До этого я использовала эти замечательные мячи только при проведении эстафет. Дело в том, что после активных физических упражнений на самом фитболе можно и отдохнуть, и растянуть спину и все мышцы. В этом, как лично мне кажется, и заключается оздоровительный эффект мяча для фитнеса.



Литературы по фитбол-гимнастике оказалось очень мало.

Основными источниками, на которые я опиралась стали методическое пособие для инструкторов по физической культуре ДООУ и родителей Василенко М.Ю. «Фитнес для малышей», методическая разработка с видео и аудио приложением Киенко М.А. «Фитбол-гимнастика для детей. Методика проведения занятий». В прошлом году я пополнила свою библиотеку ещё двумя замечательными методическими пособиями: «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Власенко Натальи Эдуардовны и «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Сайкиной Елены Гавриловны и Кузьминой Светланы Владимировны. На основе изученной литературы была разработана программа по дополнительному образованию (детский фитнес) «Тик-так». Программа утверждена в информационно-методическом центре г.Подольск.

В структуре занятия я выделила следующие части:

- 1.Разминка
- 2.ОРУ
- 3.Самомассаж
- 4.Фитбол-гимнастика
- 5.Упражнения по профилактике плоскостопия
- 6.Дыхательная гимнастика

## 7. Подвижная игра

Начинается занятие с мотивационной части. Я объявляю детям тему занятия или предлагаю угадать тему, или ставлю задачу что-то найти (кусочки карты, сокровище, составить пазл, слово).

В начале года первые занятия посвящены организации. Я объясняю детям правила посадки на фитболах, правила поведения в спортивном зале, знакомлю с основными положениями при выполнении упражнений с мячом:

- стоя, мяч на полу;
- стоя, мяч в руках;
- стоя на коленях;
- сидя на мяче;
- сидя на полу;
- лёжа на полу на животе;
- лёжа спиной на мяче;
- лёжа животом на мяче;
- лёжа на полу.



Далее я стараюсь объединить занятия сюжетом. Например, «Кто в лесу зимует?», «Царевна-лягушка», «Морское путешествие», «Азбука безопасности» (по правилам дорожного движения), «Азбука», «Зима», «Магазин игрушек»,

«Путешествие в Африку», «Цирк», «Путешествие вокруг света», «Пираты», «Кубики», «Ярмарка», «Грибы-ягоды», «Волшебный сундучок», «Машины», «Бременские музыканты», «Кошки», «Часы», «Мышки», «Медведи», «Художники», «Незнайка в детском саду», «Море» и множество других. Многие упражнения, объединённые общей темой, я позаимствовала из передачи «Прыг-скок команда» на канале «Теленяня». А также идею с кубиком, на гранях которого изображены картинки с заданиями.



Сюжетные занятия очень вдохновили детей. Перед каждым новым кружком меня встречали заинтересованные детские глаза: «А какая у нас сегодня тема?». Своё вдохновение я черпаю из русских народных сказок, мультфильмов, логоритмических занятий и всего окружающего мира. Иногда новый сюжет кружка всплывает при прослушивании задорной детской песни. Очень интересно оказалось интегрировать математику и физкультуру, рисование и

физкультуру, ну а без весёлых ритмичных мелодий на занятиях детским фитнесом уже не обойтись.

Следующей частью занятия является разминка, которую я провожу под весёлую ритмичную мелодию, стараясь подобрать её под тему занятия. Иногда разминка проходит с фитболами.



В процессе работы разработаны комплексы общеразвивающих упражнений по различным темам, в которых особое значение отводится музыкальным упражнениям с фитболом. Эти упражнения я почерпнула из видеокурса Маргариты Киенко «Фитбол-гимнастика для детей. Методика проведения занятий». В этом курсе показаны и основные положения на мяче, и виды упражнений, и танцы на фитболе.

В начале я использовала фитбол только для проведения общеразвивающих упражнений. Но функций у этого универсального мяча гораздо больше! Это и опора, и ориентир при выполнении подвижных игр, и тренажёр для развития силовых функций и функции равновесия, и препятствие для перешагивания. Большую помощь фитбол оказывает для проведения занятий в группе с детьми с ОВЗ. Некоторые из детей инклюзивной группы могут расслабить мышцы только лёжа на фитболе.



Уже второй год на День матери мы с воспитателем младшей группы включаем в сценарий мастер-класс на фитболах с родителями.



Многие традиционные игры, используемые на занятиях по физкультуре, можно переделать, используя фитбол.

Например, игра «Бездомный заяц».

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети, «зайцы», прыгают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один. Многие из известных нам подвижных игр можно переделать, используя фитбол.

Чтобы дети не переутомлялись динамичные части занятия я чередую с малоподвижными. Поэтому между общеразвивающими занятиями и фитбол-гимнастикой я включаю элементы самомассажа. У меня есть картотека самомассажа в сопровождении стихов. Также я использую массажные ёжики, массажные ролики, сосновые шишки, каштаны, карандаши.

Большую роль на занятиях я отвожу упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Чаще всего использую дорожки из разнообразных массажных ковриков, следочков, ладошек и кочек.



Эти упражнения чередуются с использованием гимнастических палок, карандашей.

Большинство упражнений по профилактике нарушения осанки черпаю из методического пособия Красиковой Ирины Семёновны «Осанка: Воспитание

правильной осанки». Книга очень насыщена информацией: здесь и оценка осанки, и упражнения в различных положениях тела, с разными предметами, перед зеркалом, у стены, определение подвижности позвоночника, тренировка силы и выносливости мышц-создание мышечного корсета, упражнения, развивающие грудную клетку и укрепляющие дыхательную мускулатуру и многое другое.

Очень полезным оказалось пособие Асачёвой Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия». В нём представлена система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников посредством реализации современных и адаптированных к условиям ДОО оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер. В книге представлены конспекты занятий, примерное распределение материала на весь учебный год. 40 процентов материалов – это подвижные игры для формирования правильной осанки.

Например, мини-эстафета «Весёлые медвежата». Дети делятся на 2 команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу педагога первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются дети, державшие спину ровно.



Самая любимая часть занятия у многих ребят – это подвижные игры. Здесь можно свою фантазию не ограничивать. Это и известные ребятам игры, и игры разных народов, и игры с парашютом, игры с фитболом, игры-эстафеты и многие другие.

Последние два года я включаю в занятия разнообразные упражнения с мячом (из «Школы мяча» Николаевой Натальи Ивановны), а также упражнения с мягкой гимнастической скакалкой. В отличие от привычных нам резиновых скакалок, гимнастические скакалки более безопасны, очень яркие, мягкие. Дети их обожают. И, как результат, начинают прыгать гораздо быстрее.

После того как в физкультурном зале установили мультимедийное оборудование, появилась возможность разнообразить занятия. Можно показывать видео-зарядки, картинки, видео упражнений на фитболе, видео для самомассажа и многое другое. Около 85%-88 % информации получает человек с помощью зрения. Поэтому, благодаря получаемой информации через мультимедийный экран, занятия детским фитнесом стали интереснее и продуктивнее.

В течение пяти лет кружок «Спортивный калейдоскоп» пользуется большим успехом. С каждым годом число желающих заниматься детским фитнесом увеличивается. Дети, которые посещают кружок, по результатам диагностики и наблюдений, меньше болеют, более успешны на занятиях спортивных секций вне учреждения.

Но из-за небольших размеров зала приходится ограничивать число детей, потому что для упражнений на фитболе требуется, чтобы дети находились на определённом расстоянии друг от друга.

Для работы с родителями я использую следующие формы работы: провожу открытые занятия, выпускаю рекламные листовки в начале учебного года, посещаю родительские собрания и рассказываю о своей работе.

Так как я начинающий специалист, то стараюсь изучать опыт других педагогов, новую литературу. Для развития гибкости у детей, улучшения осанки, формирования правильного дыхания планирую ввести элементы йоги. На

данный момент с этой целью изучаю парциальную программу кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей», автор – Иванова Татьяна Аркадьевна. Здесь представлены и основные асаны с описанием и иллюстрациями, также игровые гимнастики, самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, подвижные игры, суставная гимнастика.

Хочется сказать, что дополнительное образование – это возможность для педагога раскрыться, проявить своё творчество. На основных занятиях время ограничено, а хочется успеть так много. В процессе работы открываешь для себя новые формы, методы организации кружковой работы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-112 с.

2.Василенко М.Ю. Фитнес для малышей. Методическое пособие для инструкторов по физической культуре и родителей. – Подольск, 2010. -76 с.

3.Власенко Н.Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112 с.

4.Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.

5.Николаева Н.И. Школа мяча: учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 96 с.

6.Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения

дошкольников с ТНР/ Под ред. Т.С. Овчинниковой. – СПб. : КАРО, 2010. – 248 с.

7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.

8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб. : «Детство-пресс», 352 с.