

Акылбекова Анна Андреевна, Тузова Наталья Николаевна

ГККП «Ясли-сад «Ажар», СКО, Кызылжарский район, с. Новоникольское

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья [1].

В связи с этим особое внимание уделяется обновлению содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день традиционное образование нуждается в использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. Многие ДОУ наряду с традиционными средствами и формами работы применяют нетрадиционные. Поэтому одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников является определение стратегических линий введения инноваций.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство - лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать

у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников [2].

Рассмотрим современные технологии в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Детский фитнес – это система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья детей. Использование элементов детского фитнеса в ДО (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей [3].

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился: занятия на тренажерах; игровой стретчинг; степ – аэробика; детский пилатес; сорси и др.

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см).

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Отличительная особенность пилатеса - упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

СОПСИ – современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом. Знакомые упражнения наполняются новыми структурными частями стимулирующие творческий потенциал ребенка. В двигательной активности ребенок опирается на самостоятельную деятельность в условиях созданной взрослым развивающей среды.

Таким образом, современные технологии в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста позволяют формировать здоровьесберегающее поведение дошкольников, включающее установку на здоровый образ жизни, культуру питания, развитие физических, социальных и личностных потенций ребёнка, формирование умений и поведенческих особенностей здоровьесбережения с учётом индивидуальных возможностей и способностей дошкольника.

Литература:

- 1 Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник. – М.: Academia, 2019. – 536 с.
- 2 Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. – М.: КноРус, 2018. – 64 с.
- 3 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 128 с.