

## ПРОГРАММА СОПРЯЖЕННОГО ФИТНЕСА В ДЕТСКОМ САДУ

*Бакланова Н.В., Чернышева Л.Г.*

*Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск*

**Аннотация.** Цель исследования – выявить эффективность влияния занятий по программе сопряженного фитнеса на физическое состояние дошкольников. Компонентами программы являются: «Фитнес-танс», включающий общеразвивающие упражнения, танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика; фитбол-гимнастика, логоритмика, упражнения на тренажерах. Внедрение разработанной программы в учебный процесс дошкольного учреждения привело к снижению числа простудных заболеваний, росту физической подготовленности, развитию речи у детей 5-7 лет.

**Ключевые слова:** физкультурные занятия, программа сопряженного фитнеса, дошкольники.

## COMPLEX FITNESS PROGRAMM IN NURSERY SCHOOL

*Baklanova N.V., Chernysheva L.G.*

*Pacific National University, Khabarovsk*

**Annotation.** Purpose of research - to identify the effectiveness of the impact of employment on the dual fitness program on the physical state of preschool children. The components of the program are: "Fitness-dance", which includes general developmental exercises, dance and rhythmic gymnastics, unconventional creative exercises and gymnastics; fitball gymnastics, logoritmika, exercise at the gym. Implementation of the program developed in the educational process of preschool institutions has led to a decrease in the number of colds, increase physical fitness, development of speech in children 5-7 years.

**Keywords:** physical training sessions, the dual program of fitness, preschool children.

Актуальность проблемы здоровья дошкольников в настоящее время неоспорима. Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка, но состояние здоровья детей на сегодняшний день не соответствует, ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества, в котором проявляется противоречие между успехами детей в учебной деятельности и потерями в состоянии их здоровья [1, 2 и др.]. В связи с этим ученые, педагоги предлагают разнообразные средства физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и др. [1-9 и др.]. Все они направлены на оздоровление

организма занимающихся, создание устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, поднятию эмоционального настроения, что способствует успеху в освоении предлагаемых заданий и решению задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения на сегодняшний день особое место занимает фитнес.

На протяжении нескольких лет физкультурно-оздоровительное направление в работе детского сада № 14 г. Хабаровска является одним из приоритетных.

Цель исследования – выявить эффективность влияния занятий по программе сопряженного фитнеса на физическое состояние дошкольников.

На основании изучения научно-методической литературы и в соответствии с имеющимися педагогическими и материально-техническими условиями была разработана программа сопряженного фитнеса для детей 5-6 лет. Ее содержание составляют следующие компоненты:

1. «Фитнес-данс», авторов Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной [7], представляет собой оздоровительно-развивающую программу по танцевально-игровой гимнастике для дошкольников, доступность которой обусловлена включением простых общеразвивающих упражнений, а также таких разделов как: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Компонентами танцевально-ритмической гимнастики являются: игроритмика (упражнения для согласования движения с музыкой: хлопки в такт с музыкой, движения руками в различном темпе, различные динамики «громко - тихо»); игрогимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные); игротанец (хореографические движения, танцевальные шаги, ритмические танцы). Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. В креативную гимнастику включены музыкально-творческие игры и специальные задания.

2. Фитбол-гимнастика, авторов Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук [4]. Фитбол по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, тренажер или опора. В фитбол-гимнастику включаются различные виды ходьбы и бега; упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на осанку; общеразвивающие упражнения; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, туловища и ног; упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения.

Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу - формируют правильную осанку. Фитбол-гимнастика позволяет осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой и занимательной форме. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем.

3. Логоритмика – упражнения с использованием стихотворений, которые развивают как общую моторику детей, их физические качества, так и речь и словарный запас детей [6].

4. Физические упражнения на тренажерах: «гребля» - для укрепления мышц плечевого пояса; велотренажеры, беговые дорожки, «степпер» - для укрепления мышц нижних конечностей; тренажер «наездник» – для профилактики и коррекции осанки, укрепления мышц спины и ног, развитие координации и подвижности суставов; статический тренажер – для укрепления мышц спины и брюшного пресса; батуты для прыжков для развития координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Для проверки эффективности разработанной программы сопряженного фитнеса в детском саду были отобраны 20 детей 5-6 лет с отклонениями в состоянии здоровья: нарушением осанки, плоскостопием, часто болеющие простудными заболеваниями, с заболеванием дыхательных путей, а также нарушением речи.

Занятия в рамках секции детского фитнеса, проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30-40 мин. Структурно занятия традиционны.

После годичного внедрения разработанной программы было проведено повторное тестирование по тестам физической подготовленности.

В тесте на силу мышц спины – удержание в горизонтальном положении туловища лежа на кушетке вниз лицом все дети сумели выполнить норматив (удержание 30-60 с), в начале эксперимента таковых было 50%.

Развитие мышц брюшного пресса определялось числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в мин. Норма для дошкольников – 10-15 раз. В начале педагогического эксперимента число детей, выполнявших норму, составляло 46%, к концу – 100%.

Тестирование скоростно-силовых качеств: в прыжке в длину показало: в начале года: у 56% детей высокий уровень, у 40% – средний, 4% – низкий. В конце года: 71%, 29% и 0% соответственно; в метании мешочка на дальность правой рукой: в начале года – у 27% детей – высокий, у 54% – средний, у 19% – низкий, в конце года: у 44%, 55% и 1% соответственно. Результаты метания левой рукой в начале года: у 23% – высокий, 32% – средний, 55% – низкий уровень, в конце года: 39%, 50% и 11% соответственно.

В тесте на гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу): в начале года: у 80% – высокий, 18% – средний, 2% – низкий 0%, в конце года: 85%, 15% и 0% соответственно.

В упражнениях, характеризующих развитие координации движений и быстроты: челночный бег 3x10 м: в начале года у 50% – высокий, 35% – средний, 15% – низкий, в конце года: у 62%, 34% и 4% соответственно; бег 30 м: в начале года: у 68% – высокий, 32% – средний, 0% – низкий, в конце эксперимента: 82%, 18% и 0% соответственно.

Анализ медицинских карт дошкольников показал, что в группе резко снизился процент детей, болеющих простудными заболеваниями. Если до

эксперимента в группе было зафиксировано 13 случаев простудных заболеваний, то после проведения эксперимента – 2.

Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дало положительный результат. Тестирование по методике Е.А. Фотековой [8] показало, что на начало эксперимента из всех детей возраста 5-6 лет было с высоким уровнем развития речи 16% детей, средним - 44%, низким - 40%. По окончанию учебного года 69% детей стало с высоким уровнем развития речи, 21% - со средним и 10% с низким.

Таким образом, внедрение в физкультурные занятия фитнес-программы сопряженного воздействия с дошкольниками 5-6 лет привело к положительным результатам по многим показателям, что доказывает ее эффективность. Достоверность полученных результатов будет определяться в последующей работе.

#### *Список литературы:*

1. Борисова, В.В. Методические особенности использования инновационных направлений аэробики в физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет / В.В. Борисова, А.В. Титова, Т.И. Субботина // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – Вып. 2/4. – С. 33-38.
2. Иванова, Л.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3(97). – С. 72-76.
3. Немеровский, В.М. Игро- и психогимнастика в развитии двигательной-познавательной сферы детей 5-6 лет в условиях ДОУ и семьи/ В.М. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 81-85.
4. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – М.:ТЦ «Сфера», 2009. – 176 с.
- Сайкина, Е.Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е.Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физического образования и оздоровления : сб. матер. науч.-практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86-91.
5. Сайкина, Е.Г. Требования к разработке программ по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы : сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – С. 131-137.
6. Савицкая Н.М. Логоритмика для малышей 4-5 лет / Н.М. Савицкая.Спб.: Изд-во «Каро», 2009. – 128с.
7. Фирилева, Ж.Е. «ФИТНЕС–ДАНС» лечебно–профилактический танец: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина – СПб.: «Детство – пресс», 2014. – 384 с.

8. Фотекова, Т.А. Тестовая методика диагностики устной речи младших школьников / Т.А. Фотекова. – М. :Аркти, 2000. – 56 с.
9. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. . канд. пед. наук / Эйдельман Л.Н. - СПб., 2009. – 184 с.