

ГМО «Физическое развитие дошкольников»

**Фитнес-технологии как
вариативные формы
организации занятий по
физической культуре с
детьми-инвалидами и ОВЗ**



Фитнес-технология -

совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Цель применения фитнес-технологий в ДОУ

Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

Формирование у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям

Формирование потребности в осуществлении здорового образа жизни

Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования дошкольников

ГРУППЫ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ (Е.Г.САЙКИНА)

Инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью: танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

Формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

Авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей: дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой, система пилатес (по имени основателя Д.Пилатеса), калланетика (автор К.Пинкней) и др.

циклические виды движений:
оздоровительная ходьба и плавание, велосипед, занятия на тренажёрных устройствах и др.

спортивные и подвижные игры

оздоровительные системы, имеющие корни древневосточной культурной традиции (йога, цигун) и восточные боевые искусства (каратэ, у-шу, айкидо и др.)

оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике, связанных с использованием средств, отличных от традиционных (например, шейпинг, аэрофитнес и др.)

Специфика
детского
фитнеса

соответствующая
возрасту физическая
нагрузка

планомерность и научная
обоснованность системы
занятий

квалифицированный
педагог

обеспечение
педагогического
процесса

Виды фитнес-технологий



Фитбол-гимнастика. «Фитбол» – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта, чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, стимулируют фантазию и двигательное творчество



Каратэ-до. Занятия по каратэ-до стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление; укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, т.д.

Виды фитнес-технологий



Степ-аэробика (анг. Step – шаг) – по сути, танцевальная аэробика, в которой используются специальные невысокие платформы «степы». Степ-аэробика способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия; развивает координацию движений и дыхательной системы; укреплению сердечно-сосудистой системы, усилению обмена веществ в организме, умению ритмически согласованно выполнять простые движения; развитию уверенности и ориентировки в пространстве, совершенствованию точности движений; эстетический вкус, улучшают психологическое и эмоциональное состояние.



Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность аквааэробики в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка.

Виды фитнес-технологий



Надувные батуты – это пневмоаттракцион. Упражнение на батутах дарят удовольствие и прекрасное настроение, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, развивают моторику рук и ног, стимулируют дренаж лимфотической системы, тренируют вестибулярный аппарат, воспитывают дисциплинированность, активность, решительность.



Игровой стретчинг – система статических растяжек, которые проводятся в виде игры. Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм .

Виды фитнес-технологий



Фрироуп. Что такое? Это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касания контрольных поверхностей (земли).



Скандинавская ходьба - ходьба с палками – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник. Улучшает работу сердца и легких. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч. Улучшает чувство равновесия и координацию.

Виды фитнес-технологий



Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики. Кроссфит – «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» с целью повышения тренированности.



Хатха-йога – это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан). Движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания. Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, учит способам поведения в мире и системе правильного питания.

Виды фитнес-технологий



Танец живота – западное название танцевальной техники, распространенной на Ближнем Востоке и арабских странах. Существует более 50 стилей восточного танца. На танец живота повлиял арабский народный танец.



Лечебная физическая культура (ЛФК) – медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а так же профилактики заболеваний. Для увеличения эффективности упражнений, в задачи ЛФК входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих силах, сознательного отношения к проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие.


Виды фитнес-технологий



Классическая аэробика представляет собой комплекс упражнений, включающий танцевальные движения, гимнастику и шаги под музыку, происходит от художественной гимнастики. Занятия снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают кровообращение, оказывает положительное влияние на деятельность органов брюшной полости, помогает восстановить жизненный тонус, побороть стресс, избавиться от утомления, укрепить мышечный корсет, развить гибкость, ускорить обменные процессы организма. Эмоциональна, доступна для любого возраста и физической подготовки.



Чирлидинг – вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). В России чирлидинг существует относительно недавно. Чирлидинг — отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.



Внедрение фитнес-технологий в современные дошкольные учреждения способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития дошкольников

