

ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

О.Р. Антропова, 3 курс

Научный руководитель – Е.Д. Митусова, к.п.н., доцент

Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия

Введение. Актуальность проблемы обусловлена противоречиями между запросом общества в здоровом, гармонично развитом подрастающем поколении, широкими возможностями фитнеса в оздоровлении ребенка и неэффективностью традиционных подходов к организации и содержанию занятий физической культурой детей. Период дошкольного детства является одним из наиболее важных жизненных этапов каждого человека, именно в это время закладывается фундамент здоровья, полноценного психического и физического развития, формируются основы будущей личности [6, с. 205].

Роль физического воспитания в оздоровлении и гармоничном развитии организма дошкольников несомненна. При разработке методики их использования, путей усложнения и системы контроля конечного результата, оздоровительные технологии, как правило, становятся программами дополнительного образования, которые имеют определённую направленность и чётко поставленные задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные) [1, с. 3; 2, с.24].

На сегодняшний день популярными физкультурно-оздоровительными программами для детей дошкольного возраста являются.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет и её основу составляют три раздела: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика, которые делятся на подразделы. Так, в танцевально-игровую гимнастику входят: игро-ритмика, игро-гимнастика, игро-танец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает специальные задания и творческие игры. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий.

Программа по ритмопластике «Ритмическая мозаика» используется в музыкально-пластических композициях, каждая из которых имеет ярко выраженный образ, понятный детям. Сочетание разнообразных видов движений способствует созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения.

«Игровой стретчинг» в его основе положена методика упражнений игрового характера, основанная на статических упражнениях, направленных на растягивание и укрепление различных мышечных групп, на напряжение и расслабление. На каждом занятии проводится новая сюжетно-

ролевая игра в виде сказочного путешествия.

Программа по лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-Данс» задачами её являются укрепление здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей и профилактика различных заболеваний. Основу лечебно-профилактического танца составляют упражнения корригирующей гимнастики танцевальной направленности, упражнения лечебной физической культуры и танцев.

«**Двигательный игротренинг**» является разновидностью **фитбол-гимнастики**. Его цель – профилактика и исправление тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата. Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строки, которые приучают ребёнка выполнять задания в определённом ритме, что активизирует артикуляцию и силу голоса и является отличительной составляющей работы с детьми логопедических детских садов [3, с.13; 6, с. 206].

Главной задачей данных упражнений является координация речи ребёнка, простейших элементов движений в сочетании с ритмичной вибрацией мяча, где темп покачивания задаётся педагогом.

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» разработана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. В её содержание входят танцевальные комплексы фитбол-аэробики, имеющие определённую направленность, завершенность и сюжетный характер. Практически, это единственный вид оздоровительной аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах [4, с. 56; 7, с.56].

Методика и организация исследования. Для определения, какая программа или фитнес-технология пользуется наибольшим спросом, нами был проведён социологический опрос 29 инструкторов по физической культуре в Коломенском городском округе В опросе приняли участие инструктора в возрасте от 30 до 41 года, которые имели стаж до 5 лет. Возраст респондентов от 30 до 41 года.

Анкета содержала ряд вопросов, касающихся физкультурно-оздоровительных программ, методик, с помощью которых инструктора проводят занятия с детьми в дошкольных учреждениях.

На вопрос: «С какими программами или фитнес-технологиями Вы знакомы?», специалисты ответили следующим образом: 83% опрошенных назвали программу по ритмопластике «Ритмическая мозаика»; 76% респондентов указали танцевально-игровую гимнастику «Са-Фи-Данс»; 53% педагогов ответили, что знакомы с программой «Игровой стретчинг»; 64% респондентов назвали другие программы и фитнес-технологии.

На вопрос: «Какие из оздоровительных программ или технологий Вы используете в своей работе по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста?» были получены следующие ответы:

- 48% специалистов отметили танцевально-игровую гимнастику «Са-Фи-Данс», объясняя это тем, что она наиболее полно решает задачи физического воспитания дошкольников, способствуя развитию их двигательных способностей и физическому развитию;
- 27% – респондентов назвали программу по ритмопластике;
- 14 % – педагогов отметили «Игровой стретчинг»;
- 11% – назвали другие технологии (йогу, фитбол-гимнастику, креативную гимнастику, лечебно-профилактический танец и др.).

В результате опроса выявлено, что 96% из них применяют в работе различные программы и технологии (более 10 разновидностей). При этом определение первых трёх мест показало, что наиболее популярной является программа по ритмопластике (28%), далее программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Данс»(16%) и на третьем месте – фитбол-гимнастика (14%) и аэробика с игровой направленностью (13%).

Вывод. Основой содержания физкультурных занятий дошкольников, следует считать как традиционные, так и современные инновационные средства и методы физического воспитания, а также различные направления современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Оздоровительные программы направлены на физическое совершенствование отдельных сторон личности ребёнка и предполагают использование ограниченного, узконаправленного круга средств и методов. Они могут использоваться на физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях как на протяжении всего занятия, так и в отдельных его частях для решения частных задач.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно- спортивного воспитания детей, подростков и молодежи / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2-4.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. - № 12. – С. 13.
4. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод, пособ. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2003. – 96 с.
5. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загравская, А.А. Передельский и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.
6. Петрукович, Н.П. Формирование рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейном воспитании / Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский, С.В. Власова // Российская школа в международном образовательном пространстве: матер науч.-практ. конф. – Старый Оскол: БелГУ, 2011. – С.205-207.
7. Ростова, В.А. Оздоровительная аэробика: учеб. пособ. / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. - СПб.: Изд-во Высшей административной школы, 2013. - 196 с.