

Сметаникова Виктория Владимировна

воспитатель

Борзенкова Елена Вагизовна

воспитатель

МАДОУ Д/С №2 «Сказка»

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДЕТСКИХ ФИТНЕС-БАТЛОВ

Аннотация: статья посвящена проблеме оздоровления дошкольников. Отмечается эффективность использования детских фитнес-батлов как способа, позволяющего сформировать познавательные и логические способности ребенка и способствующее сплочению семьи. Дано определение понятию батл, выявлены разновидности детского фитнеса, и определена эффективность и результативность рассматриваемых занятий. Автором предложен сценарий проведения детских фитнес-батлов.

Ключевые слова: детский фитнес-батл, здоровьесбережение дошкольников, сценарий фитнес-батла.

Проблема оздоровления дошкольников на сегодняшний день становится наиболее актуальной, т.к. имеется отрицательная тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. В детских садах используются инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы, направленные на здоровьесбережение детей.

Работа по здоровьесбережению в дошкольном учреждении является одним из важных направлений обучения детей знаниям о культуре здорового образа жизни. При проведении такого мероприятия как батл хорошо развиваются познавательные способности дошкольников, происходит активное развитие логического мышления и сплочение семьи.

Цель: ознакомление педагогов и родителей с одним из способов здоровьесбережения детей – детский фитнес.

Задачи:

- познакомить педагогов и родителей с проведением и организацией детских фитнес-батлов;
- развивать и совершенствовать физические способности;
- формировать умение согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать умение открыто выражать свои эмоции, проявлять раскрепощенность и творчество в движениях.

Разновидности детского фитнеса:

1. Занятия на тренажерах.
2. Комплекс упражнений на растяжку связок и мышц тела.
3. Аэробика (с мячом, танцевальная, силовая, йога-аэробика).
4. Ритмопластика, танцевально-игровая гимнастика.
5. Занятия, укрепляющие свод стопы.
6. Подвижные игры.
7. Навыки равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Эффект от занятий

В разностороннем воздействии на все системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную; в воздействии на опорно-двигательный аппарат развитие двигательных способностей; профилактику различных заболеваний. Появляется возможность демонстрировать хорошо изученные движения, получать положительный заряд от занятий.

Что такое батл?

Батл – это молодежное течение, шоу. Сегодня батлы проводятся любителями различных направлений танцев, музыки и других искусств.

Можно сказать, это соревнования в каком-либо творческом направлении.

Проведение и организация фитнес-батла

1. Сценарий.

Например, в фитнес-батле «Зарядка», использовать спортивные упражнения, которые удобно делать в любой одежде. К упражнениям подобрать ритмичное музыкальное сопровождение.

2. Создание группы.

Создать группу, уточнить место и время, план действий.

3. Репетиция.

Встреча с участниками, разделение на группы, составление графика репетиций. Выбор проведения места батла. Батл можно провести в музыкальном или спортивном зале ДОУ.

Результативность

Применение методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие организма, легкую походку, красивую осанку. Является профилактикой плоскостопия и сколиоза, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Будьте здоровы!

Список литературы

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Буцинская [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Глазырина Л.Д., В.А. Овсянкин. – М.: Владос, 2001.
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. – СПб.: Детство-Пресс, 2008.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогических вузов и колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3–5 лет. Игры и тренинги / К.К. Утробина. – М.: Гном и Д, 2004.
6. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Статут, 2000.

7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2015.