Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

ЭССЕ ПО ТЕМЕ:

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС – КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»

Выполнила:

инструктор по физической культуре

Тюнякина О.М.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения paзвиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для ocуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой, математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желании и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно» а потому, что ему это нравится.

Поиск эффективных технологий физического развития детей дошкольного возраста, привел меня к идее использования фитнес – технологий.

Детский фитнес - безусловно в пользу, и не только для здоровья. Он помогает:

- учиться устанавливать коммуникативные связи со сверстниками;

- узнать, что такое индивидуальная и групповая дисциплина;

- расходовать «лишнюю» энергию;

- развивать опорно-двигательный аппарат гармонично;

- укрепить иммунную систему, сердце, сосуды, легкие и вестибулярный аппарат;

- овладеть важными двигательными навыками;

- научиться управлять своим телом;

- уметь быстро воспроизводить незнакомые сложно координационные движения;

- улучшить показатели гибкости и скоростных реакций организма;

- сформировать чувство ритма и умение двигаться, попадая в музыкальные такты;

- усилить обменные процессы и нормализовать массу тела;

содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;

- заложить основы и привить любовь к ведению активного образа жизни в будущем.

Кроме этого, на занятиях фитнесом происходит становление и проявление эмоционально - волевых качеств.

Новизна опыта моей работы заключается в комбинировании фитнес - технологий и разработке модели физкультурно - оздоровительной работы посредством широкого внедрения фитнес - технологий, нацеленных на физическое развитие дошкольников.

На занятиях по физической культуре в ДОУ я стала внедрять фитнес - технологии такие как: классическая аэробика, ритмическая гимнастика, хореография, дыхательная гимнастика, степ - аэробика, фитбол - аэробика.

Внедрение фитнес - технологий в образовательный процесс ДОУ проходило в несколько этапов. На начальном этапе была организована работа по оснащению предметно-пространственной развивающей среды нестандартным оборудованием. Мною был изготовлен инвентарь из бросового материала (ленты, помпоны, степ - доски, набивные мячи, резинки, тканевые платочки, мешочки с песком и солью). Нестандартное оборудование повышают интерес к физической культуре, увеличивают эффективность занятий. Такие пособия вносят разнообразие в образовательную деятельность и позволяют использовать уже знакомые упражнения в более широком контексте, с легкостью варьировать задания, а также объединяют физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Моё педагогическое кредо на сегодня: «Собственным примером за здоровый образ жизни!»

В 2021 году мной была разработана программа «Фитнес для дошкольников», направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу. Отличительные особенности программы «Фитнес для дошколят» в комбинации методик:

- классическая аэробика,

- степ - аэробика,

- фитбол - гимнастика,

- хореография,

- элементы акробатики и гимнастики,

- игровой стретчинг.

В сочетании со здоровьесберегающими технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики, самомассаж, релаксация. Программа «Фитнес для дошколят» рассчитана на три года обучения и предназначена для детей 3-7 лет.

В своей работе невозможно остановиться на достигнутом результате, здесьважным условием своей профессиональной деятельности считаю сотрудничество с коллегами. Кроме взаимодействия по вопросам образования и развития воспитанников, вместе участвуем в общественно значимых мероприятиях, особенно связанных с физической культурой и спортом. Для сотрудников детского сада провожу фитнес - тренировки, мастер-классы, консультирование. Я постоянно учусь, самосовершенствуюсь и посещаю фитнес – клуб.

Когда в свой труд вкладываешь частичку души, всё светлое и доброе, что имеешь, вот тогда появляется возможность добиться высоких результатов

Я люблю свою профессию за то, что вместе с детьми развиваюсь и многократно проживаю самое счастливое время – детство. Я педагог, и точно знаю, что сделала правильный выбор. Я знаю, что не напрасно тружусь, я — инструктор по физической культуре и этим горжусь.