Значение и особенности организации занятий детским фитнесом с дошкольниками

Севериненко В.Д.,
студентка 5-го курса факультета дошкольной педагогики и психологии;
Чугайнова О.Г.,
доцент кафедры теории и методики дошкольного образования Московского педагогического государственного университета, Москва

Аннотация. В статье рассматривается детский фитнес как эффективное средство обеспечения потребности дошкольников в двигательной активности в условиях мегаполиса. Анализируется проблема гиподинамии и дефицита двигательного опыта, отставание в координации, гибкости, меткости и мелкой моторике. Уделяется внимание методическим требованиям к организации фитнес-программ в ДОО и дополнительном образовании с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, типичным ошибкам организации фитнес-занятий.

Ключевые слова: детский фитнес, двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, игровой метод, возрастные особенности, индивидуализация.

В системе дошкольного образования приоритетной научно-прикладной задачей выступает охрана детского здоровья, что обусловлено устойчивой тенденцией к ухудшению физического состояния воспитанников раннего и дошкольного возраста. В современном социуме эта проблема выходит на первый план, а одним из ключевых негативных факторов является гиподинамия, бедность двигательного репертуара и дефицит практического опыта движений.

Физическая активность современных дошкольников нередко ограничивается спортивными упражнениями — катанием на коньках, велосипеде или самокате. Однако такого узкого спектра нагрузок недостаточно для гармоничного развития. Ребенку необходима вариативность движений. Диа-

гностика показывает, что у нынешних детей относительно хорошо развиты сила, скорость и вестибулярный аппарат, но при этом отстают такие показатели, как быстрота реакции, координация и ручная ловкость; крайне слабо выражены гибкость, меткость и мелкая моторика. Парадокс в том, что, несмотря на увлечение спортом, стремительно растет число нарушений осанки и деформаций стопы — причина кроется в дефиците двигательного опыта. Жители мегаполисов практически лишены стихийных уличных игр, получают физическую нагрузку лишь в рамках детского сада или школьных уроков физкультуры. Итогом становится прогрессирующее ухудшение здоровья и падение общего тонуса организма.

О детском фитнесе

Средством обеспечения потребности ребенка в движении может стать детский фитнес, который существенно отличается от взрослого. *Детский фитнес* — это детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. В отличие от организованных физкультурных занятий он не имеет жесткой регламентации по возрасту, предполагает более разнообразные направления и более широкий арсенал средств, в большей степени направлен на общее укрепление организма, нормализацию двигательной активности, поддержание тонуса. Фитнес предполагает более простое, но разнообразное двигательное содержание, отсутствие строгой регламентации в выборе содержания и излишней заорганизованности, характеризуется наличием вариативности подходов, интеграцией разных видов двигательной деятельности, поскольку существует множество разнообразных программ, и можно выбрать по интересам, индивидуальным особенностям, физическим возможностям каждого.

Благодаря комплексности и вариативности занятия фитнесом лучше развивают способность ориентироваться в пространстве, координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам. При этом отсутствует соревновательность, жесткая регламентация содержания, которое более

вариативно и может учитывать разные интересы и особенности детей. Детский фитнес — это средство не столько физического развития, сколько мотивации, оздоровления и обеспечения потребности в движении.

Значение детского фитнеса многоаспектно, охватывает как соматическое, так и психоэмоциональное развитие растущего организма. Систематические занятия выступают в качестве эффективного средства неспецифической профилактики заболеваний, способствуя закаливанию организма и повышению его иммунологической реактивности. В контексте морфофункционального созревания детский фитнес стимулирует развитие двигательных навыков, физических качеств и нормальное формирование опорно-двигательного аппарата.

Помимо этого, двигательная активность выступает фундаментальным условием для совершенствования кондиционных и координационных физических способностей. Важно подчеркнуть, что положительное влияние не ограничивается телесной сферой: занятия фитнесом индуцируют развитие ВПФ, включая концентрацию внимания, объем памяти, воображение и умственные способности, что обусловлено улучшением церебральной гемодинамики и нейродинамических процессов.

Регулярное выполнение разнообразных физических упражнений не только обеспечивает укрепление уже сформированных базовых двигательных умений и навыков, но и создает прочную основу для их дальнейшего усложнения. Удовлетворяя естественную биологическую потребность ребенка в движении, фитнес создает благоприятные условия для поддержания положительного эмоционального фона, снижения тревожности и профилактики нервно-психического перенапряжения. Кумулятивный эффект перечисленных факторов способствует устойчивому повышению познавательного интереса к физкультурным занятиям и формирует ценностное отношение к спорту как образу жизни, что в долгосрочной перспективе определяет преемственность здоровьесберегающего поведения.

Методика детского фитнеса

Специфика детского фитнеса обусловлена его принципиальным отличием от трениро-

вочного процесса в спортивных секциях, что проявляется в ряде организационно-методических и психологических аспектов. Прежде всего занятия носят исключительно оздоровительную направленность: физическая нагрузка строго дозируется и носит умеренный характер, что практически нивелирует риски травматизма и соматического переутомления, столь характерные для ранней профессионализации в спорте. Кроме того, педагогический процесс строится без акцента на соревновательный компонент и внешнюю оценку достижений, что создает благоприятную психоэмоциональную среду. Отсутствие жесткой конкуренции и ранжирования по результатам позволяет избежать стрессовых состояний, чувства неуспешности у ребенка и не приводит к истощению нервно-психических ресурсов. Дополнительным дифференцирующим признаком служит умеренная временная затратность занятий, не требующая существенной реорганизации режима дня дошкольника, особенно если занятия организованы в детском саду.

Методика детского фитнеса базируется на принципе дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса с учетом психофизиологических особенностей каждого воспитанника. Реализация программ в условиях клуба и ДОО предполагает использование игрового метода как ведущего средства организации занятий, что обеспечивает активную коммуникативную среду «взрослый — ребенок» и «ребенок — ребенок». Подобная организация деятельности способствует не только гармоничному развитию двигательных навыков, но и эффективной социализации личности. Включение дополнительных объемов физической активности в режим дня обеспечивает выраженный оздоровительный и профилактический эффект, а тщательно подобранный комплекс упражнений позволяет воздействовать на развитие всех основных физических качеств в их взаимосвязи.

Сегодня практически каждый крупный фитнес-клуб или детский сад предлагает занятия фитнесом для детей. Среди программ можно выбрать подходящую именно для конкретного ребенка, занятия проводятся в малых группах, можно посещать одну группу с друзь-

ями, родственниками, и родители ребенка всегда рядом.

Однако при организации фитнес-занятий нередко допускаются типичные просчеты, особенно если инструктор или тренер (например, школьный учитель физкультуры) изначально ориентирован на работу со взрослыми или подростками и не обладает специальной педагогической и методической подготовкой. В таких случаях эффективность тренировок существенно снижается, поскольку специалист зачастую либо игнорирует базовые закономерности формирования двигательных навыков и этапность обучения, либо вовсе не учитывает возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности юных воспитанников — отсюда чрезмерные либо, напротив, недостаточные нагрузки. Вдобавок применяются приемы, не соответствующие детскому возрасту: тренер забывает о ведущем виде деятельности ребенка, об особенностях его внимания, памяти и произвольности, что неизбежно ведет к нарушению регламента занятий и техники безопасности, включая использование упражнений, которые в дошкольном возрасте строго запрещены или ограничены.

Более того, зачастую не соблюдаются основополагающие принципы построения тренировочного процесса для детей, а методы сугубо спортивной подготовки механически переносятся в практику работы с дошкольниками, при этом совершенно упускается из виду, что в этот период детства каждый прожитый год кардинально меняет не только физические возможности ребенка, но и его психические особенности.

Следует помнить, что обоснование содержания физкультурно-оздоровительных занятий строится с учетом индивидуальных характеристик занимающихся, под каждый конкретный детский коллектив. Учитываются: уровень физического развития, моторной активности, обусловленный типологическими свойствами нервной системы и показателями соматического развития; развитие психических процессов; устойчивость интересов к игровым видам деятельности и др. Выбор конкретного направления фитнеса определяется доступностью упражнений по возрасту, интересами детей, их двигательными способностями, что служит базовым условием эффективности тренировочного процесса.

Занятия фитнесом можно организовать и в дошкольной организации, решив целиком при этом оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляя индивидуально-дифференцированный подход, учитывая психические особенности детей. Поскольку в занятиях типа фитнес-тренировки рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, то имеет место и значительное повышение интереса к физкультурным занятиям. Занятия для детей становятся не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

В структуре физкультурно-оздоровительных занятий по типу фитнес-тренировки в условиях ДОО методологически обосновано интегрирование различных форм двигательной активности и разнонаправленных фитнес-технологий. Ключевым условием повышения мотивации и оптимизации двигательного режима выступает внедрение вариативных игровых упражнений на всех структурных этапах занятия. Содержательный компонент детского фитнеса аккумулирует элементы гимнастики, хореографии, аэробики, танцевальных программ.

Для детей 3–4 лет, в отличие от ситуации со старшими дошкольниками, фитнес не обладает большим арсеналом разных видов движений. Разработаны специальные виды детской аэробики, основанной на простых шагах, поворотах и имитации движений, а также логоаэробика: выполнение упражнений с произношением звуков и четверостиший, аэробика в воде с предметами, игрушками. К фитнесу для детей этого возраста можно отнести занятия фитбол-гимнастикой, упражнения со степами (с ограничениями), элементы ритмики и танца, партерную гимнастику, занятия на детских тренажерах. В возрасте 3–4 лет мы можем говорить только об элементах фитнеса. Большинство упражнений выполняется в игровой форме.

Такое популярное направление, как степ-аэробика, рекомендуется использовать в старшем дошкольном возрасте, тогда как в группах до пяти лет допускается включение не более одного-двух упражнений с использованием платформы, что обусловлено степенью сформированности двигательных навыков, анатомо-физиологическими особенностями детского организма и уровнем

координационных способностей. При грамотном применении, учитывающем возрастные и психофизиологические особенности дошкольников, степ-аэробика позволяет не только существенно повысить общую эффективность физкультурно-оздоровительного процесса, но и оказывает выраженное положительное воздействие на уровень физической подготовленности, укрепление соматического здоровья, а также способствует устойчивому формированию познавательного интереса и мотивации к регулярным занятиям. Вместе с тем в силу недостаточной зрелости опорно-двигательного аппарата и вестибулярного анализатора использование степ-платформ в работе с детьми 3–4 лет признается нецелесообразным, что аргументируется необходимостью профилактики травматизма и обеспечения безопасного двигательного режима на данном возрастном этапе [2].

* * *

Таким образом, фитнес-программы для детей должны отвечать следующим требованиям:

— учитывать возрастные особенности и возможности детей;
— быть доступными и разнообразными по двигательному содержанию;
— основываться на теории и методике физического воспитания детей, учитывать закономерности и этапы формирования двигательных навыков [1].

Процесс всестороннего физического воспитания ребенка и его благотворное влияние на организм длительный и трудоемкий, требующий глубокого осмысления. В этой связи особую значимость приобретает продуманное планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации, которое выступает залогом эффективности всего педагогического процесса. Разрабатывая систему занятий, педагог обязан руководствоваться целостным комплексом дидактических и специфических принципов, обеспечивающих неразрывное единство оздоровительной направленности, гармоничного развития личности и непрерывности тренирующих воздействий. Ключевыми ориентирами при этом служат систематическое чередование нагрузок и отдыха, строгая постепенность в наращивании интенсивности упраж-

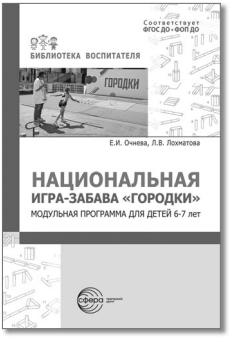
нений, цикличность построения каждого занятия, а также неукоснительное соответствие предлагаемых упражненийвозрастным возможностям детей. Только при комплексном учете данных основополагающих требований можно выстроить эффективную стратегию физического развития, способную обеспечить устойчивое укрепление здоровья и полноценное становление растущего организма.

Литература

1. *Чугайнова О.Г., Митина А.М.* Специфика организации занятий фитнесом в дошкольном возрасте // Инструктор по физкультуре. 2021. №7. С. 6–10.

2. *Чугайнова О.Г., Митина А.М.* Упражнения для занятий фитнесом с детьми младшего дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2022. №2.

Книжная полка



НАЦИОНАЛЬНАЯ ИГРА-ЗАБАВА «ГОРОДКИ»

Модульная программа для детей 6–7 лет

Авторы — Очнева Е.И., Лохматова Л.В.

Национальная игра-забава «Городки» — забытая старинная русская игра, прекрасный досуг, позволяющий детям укреплять организм, общаться со сверстниками и взрослыми. Она улучшает взаимоотношения, помогает передавать младшему поколению духовную и физическую культуру, уважение к народным традициям и обычаям.

В пособии подробно описаны правила игры, представлен перспективный план образовательной деятельности с дошкольниками 6–7 лет на год, а также подробно раскрыто его содержание. Кроме того, книга снабжена приложениями, в которых авторы представляют картотеки занятий и тренировок с различным оборудованием. Также вы найдете положение о проведении соревнований по городкам и примеры оформления их протокола.

Все это позволит даже плохо знакомому с игрой человеку организовать турнир.

Пособие будет полезно специалистам ДОО, дополнительного образования, а также родителям.

Заказать на WB

Закажите в интернет-магазине **www.sfera-book.ru**