

В помощь Инструкторам по ФК.

Детские фитнес игры в ДОУ.

Фитнес игры – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности детей.

Фитнес игры – это деятельность, направленная на повышение уровня физической активности, здоровый образ жизни детей.

Фитнес игры – продуманная физкультурная деятельность, общеукрепляющая и формирующая важные навыки, и умения у детей.

Главная цель детского фитнеса: сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития.



Задачи детского фитнеса можно разделить на 3 группы:

Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие всех внутренних систем организма
- Содействие гармоничному физическому развитию.
- Овладение школой движений.
- Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.

Образовательные:

- Освоение основ безопасности при работе на занятиях.
- Расширение знаний об окружающем мире.
- Увеличение словарного запаса.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня.

– Влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Воспитательные:

- Формирование и дальнейшее развитие у детей коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.
- Развитие творческой активности, эмоциональной свободы.
- Содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщение к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

«Мяч вверх»

(Передача фит-бол мяча по кругу на вытянутых руках вперед, назад).



«Большая уборка»

(Две команды напротив, разделены сеткой. По сигналу, перебрасывают мячи на сторону соперника).



Использование в своей работе фитнес-игр, позволило мне добиться следующих положительных результатов в развитии физических качеств детей 5–7 лет:

- У детей сформировался стойкий интерес к занятиям физической культурой, с использованием элементов детского фитнеса.
- Повысилась сопротивляемость организма к заболеваниям.
- Укрепился опорно-двигательный аппарат, улучшилась осанка, укрепилась мускулатура стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Укрепилась сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшился обмен процессов в организме.
- Сформировались навыки работы с предметами фитнеса: фитболы, гантели, мячи...
- Улучшились физические способности: координация движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

«Посади картошку»

(Дети в кругу передают друг другу мячи. По команде «Стоп», у кого в руках мячи выходят в круг и приседают, дотрагиваясь мячом до пола).



Трудно перечислить все положительные эффекты занятий детским фитнесом, но самое главное, что дети воспринимают физические упражнения, как неотъемлемую часть своей жизни, и это закладывает фундамент здорового образа жизни. Посещая занятия фитнес-игр, ребята развивают двигательные навыки, координацию, гибкость, ловкость, выносливость, укрепляют мышечный аппарат.

Занятия фитнес - играми способствуют формированию у ребенка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширению знаний детей и их родителей о двигательной культуре, пропаганде

двигательной активности и здорового образа жизни, общению детей, развитию навыков социальной адаптации.

«Челночный бег»

(Команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга, около каждого лежит модуль. По сигналу, одна команда берет свой модуль, бежит к игроку напротив, кладет ему свой модуль, забирает его модуль и убегает на свое место. Тоже выполняет другая команда).



Так чем же хороши фитнес - игры для детей?

- Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы.
- Во-вторых, психика ребёнка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший.
- В-третьих, нет погони за результатами.

«Захвати в плен»

(Дети споят в кругу, за спиной у каждого кубик (кубики трех цветов), по сигналу передают кубики за спиной друг другу. По сигналу «Стоп», выставляют руки с кубиком вперед. Инструктор называет: дети с кубиком красного цвета догоняют остальных).



Вывод:

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ (на занятиях по физкультуре, а также на разных спортивных мероприятиях, позволяет мне повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит детей получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет их здоровье.)

Таким образом, использование фитнес-игр в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.