

Охорона і зміцнення здоров'я, удосконалення функцій організму дитини, її повноцінний фізичний розвиток є невід'ємною частиною педагогічної роботи в дошкільному закладі. Однією з таких технологій є фітнес. Можливість займатися фітнесом не лише дорослим, а й дітям з'явилася порівняно недавно і одразу сподобалася багатьом охочим. Сьогодні фітнес широко використовують у дошкільних навчальних закладах як комплексну здоров'язбережувальну технологію.

Фітнес - досить популярний останнім часом вид фізичних навантажень. Та це не просто певні види фізичних вправ, а ціла наука, спрямована на формування механізмів рухової активності людини та вивчення її впливу на організм. Метою занять фітнесом є формування таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість. Фітнес покликаний забезпечити людині гармонію психічного і фізичного здоров'я. Фітнесом діти можуть займатися вже в ранньому віці. Для проведення занять дітей об'єднуємо у різні вікові підгрупи. Заняття проводимо за програмами, складеними відповідно до віку дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій.

Основними фітнес-програмами, за якими займаємося з дошкільниками, є: аеробіка; фітбол-аеробіка; степ-аеробіка; хореографія. До фітнес-програм належать і заняття з різних єдиноборств, заняття плаванням, катання на велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах тощо. Адже ці заняття також дають змогу дітям набути рухових навичок та фізичних якостей, які знадобляться їм у подальшому житті. Тож за наявності фахівця зі спеціальною фізкультурною освітою, відповідної спортивної бази та обладнання ці види фітнес-програм можна упроваджувати у дошкільних навчальних закладах.

Оздоровчі види аеробіки стали нині дуже популярні завдяки її ефективності, доступності та емоційній забарвленості. Заняття з дитячої аеробіки проводимо у спортивній залі чи підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід. Їх особливість полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема: бігові і стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему; нахили і присідання - на руховий апарат; вправи на релаксацію - на центральну нервову систему; вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах. Залежно від засобів, заняття ритмічною гімнастикою можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегуляторний або змішаний характер. Заняття з аеробіки - це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяно не менше 2/3 м'язової маси. Для досягнення позитивного ефекту виконання аеробних вправ має тривати не менше 20-30 хв. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання. Мій досвід роботи з дітьми дошкільного віку показує, що аеробіка сприяє оздоровленню та зміцненню організму дитини. Можливості застосування фітбол-аеробіки в ДНЗ дуже широкі. Вона є потужним комплексним засобом оздоровчого, освітнього та виховного впливу

на розвиток особистості дитини. Памятка. Фітболи - м'ячі великого розміру, які з'явилися порівняно недавно. Фітбол був створений у 1960 році в Європі, і вперше його почали використовувати швейцарські лікарі у якості пристосування для фізичної реабілітації хворих церебральним паралічем, а також для лікування хворих після травм опорно-рухового апарату. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу. Вправи, які діти виконують з вихідного положення сидячи верхи на м'ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром та ін. Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Практично це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи та вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів. Дуже важливо також те, що гімнастика з використанням фітболів створює в дитячому колективі веселу, насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. До того ж під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює у помірному режимі. Основна мета фітбол-аеробіки - профілактика та корекція різних захворювань, розвиток рухових здібностей та фізичних якостей. Упровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу необхідно розпочинати з розробки комплексів загальнорозвивальних вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати на заняттях з фізкультури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболами. Другим етапом є навчання дітей самостійно сидати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сидати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На цьому етапі навчаємо дітей невеликими підгрупами та займаємося на м'ячах не більше 4 - 5 хв, поступово збільшуючи тривалість виконання вправ до 20 - 25 хв залежно від віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Це пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Тож темп виконання вправ має бути повільним чи середнім. Корекційно-оздоровчу гімнастику на фітболах будуємо у три частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовчу частину зазвичай проводимо без м'ячів, використовуючи різні види ходьби, біту, музично-ритмічних рухів, які сприяють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій. Основна частина - це комплекс

загальнорозвивальних вправ на фітболах. У основній частині фізичне навантаження чергуємо з відпочинком та розслабленням, проводимо ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної, емоційної атмосфери. Основна частина обов'язково містить вправи, які виконують з різних вихідних положень, зокрема, лежачи на фітболі на грудях, на спині. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів. Заклучна частина містить вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і естафет, фітбол-аеробіка містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження дошкільників. А ще комплекси фітбол-аеробіки урізноманітнюємо елементами численних видів спорту, таких як: волейбол, баскетбол, футбол, спортивна, художня та атлетична гімнастика, акробатичні вправи - переكاتи, стійки на лопатках, місток на фітболі тощо. Практика свідчить, що заняття фітбол-аеробікою мають неабиякий оздоровчий ефект - діти менше хворіють, у них поліпшується постава, з'являється відчуття радості та задоволення від руху, а також потреба в руховій активності. На позитивному емоційному фоні процес формування рухових умінь і навичок відбувається у дітей швидше та ефективніше. Памятка. Для того щоб заняття з фітболами справді мали оздоровчий ефект, потрібно правильно підібрати розмір м'ячів. Для дошкільників оптимальний розмір фітболів - 45 - 60 см у діаметрі. Під час підбирання фітболів необхідно звертати увагу на їхню пружність: при легкому натисканні на м'яч долонею його поверхня має пружинити, не чинячи надмірний опір і не вгинаючись усередину. Фітболи мають бути високо пластичними і при повторному надуванні відновлювати форму без складок, зморшок та тріщин. Вони мають бути виготовлені з міцної гуми і розраховані на навантаження від 300 до 1000 кг. Ніпель на них має бути впаяний всередину, щоб не заважати під час занять, не травмувати шкіру. Якісні фітболи, виготовлені з гіпоалергенного екологічно чистого матеріалу без шкідливих домішок, мають антистатичні властивості. використовуємо фітболи по-різному: як предмет, виконуючи вправи з фітболом у руках з різних вихідних положень - стоячи, сидячи, лежачи; як опору - сидячи та лежачи верхи на фітболі; як атрибут для проведення різних рухливих ігор, зокрема, змагального характеру; як орієнтир для проведення естафет; як амортизатор та тренажер під час виконання вправ; як масажер під час виконання вправ у парах. Заняття аеробікою приносять дітям велике задоволення. Для того, щоб ці заняття були ще цікавішими та насиченішими, можна використовувати індивідуальні снаряди - степ-платформи. В Квасилівському ДНЗ ми давно поставили завдання - виготовити степ-платформи для дітей та активно впроваджувати даний вид фізичних занять, оскільки результативність від них надзвичайно висока. Степ-платформа - це сходинка висотою не більше 8 см, шириною 25 см, довжиною 40 см. Вона має бути виготовлена з легкого і міцного матеріалу і обтягнута м'яким дерматином. Заняття степ-аеробікою проводяться у супроводі бадьорої ритмічної музики, яка створює дітям гарний настрій. Проводити степ-аеробіку з дошкільниками можна у різних формах, як-от: заняття оздоровчо-

тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку (тривалістю 25 - 35 хв); як частина фізкультурного заняття тривалістю 10-15 хв; комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах; показові виступи дітей на святах; степ-розвага. Зазвичай один комплекс степ-аеробіки, як повного заняття, діти можуть виконувати протягом трьох місяців. Окремі вправи, в міру їх засвоєння, слід видозмінювати та ускладнювати. Проводити заняття потрібно у добре провітреній залі, заздалегідь розклавши степ-платформи у шаховому порядку для гарного обзору. Головна умова при проведенні степ-аеробіки - правильне дозування фізичного навантаження: частота серцевих скорочень не має перевищувати 150-160 ударів на хвилину. Для старших дошкільників, які вже добре засвоїли вправи зі степ-платформою, можна проводити заняття степ-аеробікою оздоровчо-тренувальної спрямованості. Дуже подобаються дітям заняття хореографією, які активно впроваджуємо у практику роботи з дошкільниками вже кілька років підряд. Такі заняття зазвичай спрямовані на: тренування всіх груп м'язів; розвиток вестибулярного апарату; розвиток спритності; розвиток швидкості; поліпшення координації рухів. Заняття хореографією можуть містити елементи акробатики. Навчання дітей акробатичних вправ відбувається у формі гри, тож проходить весело і цікаво. Діти із задоволенням займаються хореографією, поступово у них формується пластичність рухів та правильна постава. Отже, можна зробити висновок, що фітнес-програми для дитини - це не лише запорука гармонійного фізичного і психічного здоров'я, а й цікаве проведення часу зі своїми однолітками. Охорона та зміцнення здоров'я дітей, формування звички до здорового способу життя залишаються першорядним завданням нашого дошкільного закладу. Тож уся діяльність нашого педагогічного колектив переслідує здоров'язбережувальні цілі і передбачає формування у дошкільників свідомого ставлення до здоров'я як важливої життєвої цінності.

- Копіювання дозволяється з цитуванням джерела (Квасилівський ЗДО): <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=158>