

## **Эффективность деятельности воспитателя по применению «детского фитнеса» как средства закаливания детей старшего возраста**

**Автор:** Калюк Н.М., воспитатель МДОУ «Детский сад № 15 «Чебурашка», высшая квалификационная категория.

Очень важно в период дошкольного детства заложить основу здоровья ребенка, создать наилучшие условия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать их выносливыми, закаленными.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Ведь малоподвижный образ жизни, который ведут на сегодняшний день наши дети, увлекаясь компьютерными играми, длительным просмотром телепередач оставляют неизгладимый след на физическом здоровье детей. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования.

Проведя анализ качества физического развития детей своей группы, я пришла к неутешительным выводам. На начало учебного года эффективность педагогических воздействий показали следующие результаты: **5 детей** - не сформированы; **12 детей**- находится в стадии формирования; **6 детей** – сформирован.

Поэтому главная цель, которую я поставила перед собой – это укрепление здоровья, повышение уровня двигательной активности детей дошкольного возраста.

Поставленную цель я достигаю через реализацию следующих задач:

- формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств;
- получение дошкольниками элементарных знаний о способах укрепления собственного здоровья.

Для реализации этих задач я использую различные формы организации оздоровительной работы: занятия физической культурой в помещении и на воздухе; утренняя гимнастика; физкультурные минутки; спортивные упражнения; детский фитнес.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы положительно влияют на организм ребенка. Но для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, я использую детский фитнес.

Детский фитнес является новым направлением в здоровьесберегающих технологиях. Область применения детского фитнеса довольно широка: это и

индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре.

Для начала я разработала план работы по применению детского фитнеса, подобрала комплексы фитнес упражнений и стала активно применять на занятиях по физической культуре. Занятия физической культурой на основе детского фитнеса я организую в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера; как часть занятия от 10 до 15 мин.; в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. Чтобы занятия были яркими, стараюсь постоянно находить интересную музыку. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Упражнения фитнеса универсальны и доступны. Фитнес позволяет развивать у дошкольников двигательные качества, такие как: координационные, гибкость, выносливость. Танцевальные движения способствуют эстетическому воспитанию детей, развивают у них культуру движений, а также делают занятия насыщенными, интересными.

Использование детского фитнеса позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Проведя повторную диагностику: эффективность педагогических воздействий показали следующие результаты: 2 детей не сформирован; 13 детей - находится в стадии формирования; 8 детей – сформированы.

Результаты анализа показали, что занятия физической культурой на основе фитнеса способствуют формированию у дошкольников устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, кроме того снизился процент заболеваемости детей в группе.

Таким образом, использование в практике работы занятий физической культурой на основе фитнеса, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.