

Пояснительная записка

Лапшина Ксения Андреевна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад № 563
Кировский район, г. Екатеринбург

Фрагмент функциональной тренировки для детей подготовительной группы с комбинированием направлений step – аэробики, пилатес и фитнес- ball

Актуальность. далеко не секрет, что именно физическая активность является основой залога детского здоровья. Как следствие из года в год решаются проблемы привлечения детского внимания к физической культуре и спорту, и создания условий для устойчивого интереса и формированию постоянной потребности к здоровой активности у детского населения.

Одним из методов эффективного решения этих проблем являются фитнес направления за счет широкого использования яркого инвентаря и веселой, зажигательной музыки. Коллективные занятия детей под музыку повышают настроение и воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, большой выбор инвентаря делают занятия эмоционально не утомительными, а совместное выполнение упражнений способствует снятию неуверенности и дискомфорта даже если не всё получается.

Современный фитнес постоянно развивается. Совершенствуя и комбинируя давно изученные направления, можно получать бесконечное множество новейших фитнес-программ, тем самым получать многофункциональные тренировки.

К вниманию будет представлен фрагмент функциональной тренировки для детей подготовительной группы с комбинированием направлений step - аэробики, пилатес и фитнес- ball.

Благодаря использованию старых знаний и проявлению фантазии можно составить функциональный тренинг, на котором дети смогут развивать одновременно такие качества как сила и прыгучесть, координация и выносливость, ловкость и гибкость, способность быстро реагировать на движущийся предмет и одновременно способность сохранять баланс и равновесие на возвышенной платформе.

Так же данная комбинация направлений будет способствовать развитию подвижности суставов, формированию свода стопы, укреплению мышечного корсета, восстановлению тонуса тела, нормализовыванию

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и формированию осанки, что напрямую связано с детским здоровьесбережением.

Особенности подготовки к функциональной тренировке для детей дошкольного возраста с комбинированием направлений *step - аэробики, пилатес* и *фитнес- ball*:

- Не требуется дорогостоящий инвентарь;
- Необходимы *step*-островки (или шаговые платформы, которые можно изготовить своими руками);
- Необходимы резиновые мячи диаметром 15-20 см.;
- Занятия можно проводить в зале или на свежем воздухе, при условии благоприятной погоды.
- Необходимо менять интенсивность и сложность упражнений по принципу «от медленного к быстрому», «от простого к сложному» в зависимости от возрастной группы детей и уровня их подготовки.

Цель: создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, через развитие физических качеств, и содействия всестороннему развитию личности ребенка средствами функциональных тренировок.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей: развивать подвижность суставов, формировать свод стопы, укреплять мышечный корсет, восстанавливать тонус тела, нормализовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формировать осанку.
2. Развивать физические качества: силу, прыгучесть, координацию, выносливость, ловкость, гибкость, способность быстро реагировать на движущуюся, способность сохранять баланс и равновесие на возвышенной платформе.
3. Развивать чувство ритма, музыкального темпа, танцевальные способности.
4. Формировать устойчивый интерес и постоянную потребность в физической активности.
5. Расширять детский кругозор в области современных фитнес направлений.
6. Повышать настроение и эмоциональность у детей.

Как результат можно наблюдать у детей эмоциональный отклик на физическую активность. Дети с интересом готовы разучивать новые движения, радостно и открыто принимают участие на занятиях, с любопытством реагируют на новшества. Воспитанники познали себя, своё тело в процессе развития двигательной деятельности, изучили перемещения в пространстве. Стали более самостоятельными, уверенными в себе. У детей проявляется способность оценить свои результаты и чувство удовлетворения от достигнутого. Появился стимул к стабильным физическим нагрузкам.