

Консультації для вихователів:
«Впровадження інноваційних методик з фізичної культури
та елементів сучасних фітнес - технологій у повсякденну роботу
з дітьми дошкільного віку».

Особливе місце у формуванні дитини як цілісної особистості посідає фізичний розвиток. Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: методика Єфименка М. М., фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, чирлідінг, кросфіт, вправи на координаційній доріжці.

Методика Єфименка – інноваційна методика, принциповою відмінністю якої є те, що основні рухи мають засвоюватися від положень лежачи до положень стоячи і далі до ходьби, лазіння, бігу та стрибків. Вона включає в себе такі основні рухові режими: плавальний, лежачий, режим повзання, сидячий, стоячий, режим ходьби, режим лазіння, біговий, стрибковий.

Методику Єфименка використовують під час ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, плавання, музичних занять (горизонтальний пластичний балет), рухливих ігор, естафет, змагань, фізкультурних свят та розваг, днів здоров'я, самостійної рухової діяльності дітей, а також, гімнастики пробудження після денного сну, загартовуючих процедур.

Фітбол-гімнастика – це вправи, які виконуються на великих пружних різнокольорових м'ячах. Її елементи можуть використовуватися під час ранкової гімнастики, рухливих ігор та естафет, фізкультхвилинок та пауз, як повноцінне заняття з фізкультури, так і в якості заключної частини заняття – релаксаційних вправ на м'ячі, а також в якості яскравих виступів під час проведення фізкультурних свят та розваг.

Степ-аеробіка – це динамічні рухи вгору і вниз по спеціальній степ-платформі під ритмічну музику. Степ-аеробіка може використовуватися у формі повних занять оздоровчо-тренуючого характеру, як частина заняття від 10 до 15 хв, у формі ранкової гімнастики, що посилює її оздоровчий і емоційний ефект, як степ-розвага, як частина фізкультурного свята (показовий виступ), тощо.

Також степ-аеробіку можна застосовувати під час прогулянок, використовуючи в якості степ-платформи гумові колеса, пенечки, кільця від спиляних дерев, тощо; і навіть просто намальовані на підлозі орієнтири (в такому випадку навантаження на дитячий організм зменшується за рахунок

того, що не відбувається підйому вгору, але це не знижує емоційної цінності вправ).

Чирлідінг – це видовищний вид спорту, який включає в себе широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів - елементи хореографії, акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних і народних танців. Цей термін походить від англійських слів «cheer», що в перекладі означає «бадьорий, заохочувальний вигук», і «lead», що в перекладі означає - «лідирувати, управляти».

Зважаючи на те, що це є технічно складний вид спорту, ми можемо адаптувати його до умов дошкільного навчального закладу і взяти тільки ті елементи, які підходять для дітей 3-6 років – це кричалки, елементи танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.), основні положення рук та ніг, стрибки, прості станти та піраміди.

У фізичному вихованні дошкільників елементи чирлідінгу можуть використовуватися як окремий самостійний компонент, так і включатися в підготовчу та заключну частини заняття, в комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, а також пропонуватися в якості яскравого компоненту фізкультурних свят та розваг.

Кросфіт (Cross Fit) є однією найбільш популярних методик фізичного розвитку дітей, побудованих на принципах колового тренування з використанням так званих функціональних вправ - вправ, максимально близьких до природних рухів. Вона складається зі статичних, акробатичних, аеробних та ігрових вправ. Також використовуються силові вправи з власною вагою (присідання, підтягування, віджимання), акробатика, різні види бігу, ходьби, стрибків, лазіння по канату, шведській драбині тощо.

Її можна застосовувати де завгодно: вдома, на дачі, в поході - без обов'язкового відвідування спеціально обладнаного спортивного залу. Кроссфітом може займатися будь-яка людина в будь-якому віці.

В умовах дошкільного навчального закладу Кросфіт можна використовувати в якості повноцінного заняття з фізкультури, а також в якості фізичної активності під час прогулянок.

Координаційна доріжка (сходинка) – універсальний тренажер, комплексного типу, який поєднує в собі одночасно і самі вправи. Заняття доступні кожному, незалежно від рівня їх підготовленості.

Прообразом координаційної доріжки є знайомі нам з дитинства «класики». В якості координаційної доріжки можна використовувати гімнастичні палиці (або інші схожі предмети, наприклад гілочки від дерев), обручі, покладені на підлогу, або просто намалювати її крейдою на асфальті.

У дошкільних навчальних закладах координаційна доріжка може використовуватися на заняттях з фізичної культури, під час проведення фізкультурних свят та розваг, естафет, під час прогулянок, активних ігор, тощо. Також можна поєднувати відразу кілька координаційних доріжок і використовувати їх одночасно, розташовуючи паралельно одна одній, перпендикулярно, утворюючи квадрат або у вільному порядку.

КОТЛЯР ДНЗ №366