

КРОССФИТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Консультация для педагогов.

**Дихтярюк Н.А., методист Методического
центра управления образования
администрации города Макеевки.**

Переход к постиндустриальному обществу, введение новых федеральных государственных стандартов, в том числе и в дошкольном образовании, кардинально меняют требования к условиям жизни и развития детей.

В последнее время физическое воспитание приобрело особую актуальность, поскольку даже у детей дошкольного возраста нередко наблюдается дефицит двигательной активности.

Мотивация на здоровый образ жизни у детей и взрослых практически отсутствует. Игры на свежем воздухе и увлечение спортом сменяется компьютерами и новомодными гаджетами, вследствие чего происходят различные нарушения здоровья, ослабевает иммунная система.

Дошкольный период играет большую роль в процессе становления личности ребенка, в создании предпосылок для его гармоничного развития. Очень важно в этот период заложить фундамент здоровья ребенка, сформировать основы здорового образа жизни.

Неотъемлемой частью функционирования здоровьесберегающей системы дошкольного образовательного учреждения, ее стержнем и связующей основой является физическое воспитание.

Специфику процесса физического воспитания отражает приоритетная реализация принципа оздоровительной направленности, суть которого заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья ребенка средствами физической культуры.

Одна из важных оздоровительных задач в работе с детьми дошкольного возраста – формирование правильной осанки. Именно в раннем и дошкольном возрасте наиболее интенсивно идет морфофункциональное становление организма, в том числе формирование осанки, которая является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Поддержание правильной осанки происходит за счет напряжения мышц шеи, пояса и нижних конечностей. В процессе физического воспитания работу по формированию навыка правильной осанки необходимо проводить с учетом возрастных особенностей дошкольников, начиная с младших возрастных групп.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физическому воспитанию.

Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Знание возрастных особенностей дошкольников позволит педагогам грамотно организовать процесс физического воспитания в дошкольном учреждении и с пользой для здоровья ребенка решить задачи формирования правильной осанки у детей.

Во второй младшей группе (от 3 до 4 лет) отклонения в осанке, если на эти показатели не обращали внимание в первые годы жизни, становятся более выраженными: округляется спина, обвисает живот, крыловидность лопаток более заметна. Приобретение знаний и формирование навыка правильной осанки у детей 3-4 лет основывается на образных, слуховых и мышечных ощущениях ребенка. На утренней гимнастике, при проведении подвижных игр и физических упражнений на прогулке педагог учит детей правильной технике ходьбы, бега, лазания, прыжков. В этом возрасте уже следует добиваться первичных навыков правильной осанки: голову держать прямо, распрямить спину, подобрать живот, выпрямить ноги. Все понятия важно соотносить с богатым образным мышлением ребенка и окружающей его действительностью (сказки, образы растительного, животного мира и др.).

В средней группе (от 4 до 5 лет) дети уже заметно отличаются от воспитанников младших групп по физическому развитию и физической подготовленности. Если в предыдущие годы внимание на формирование правильных изгибов позвоночника не обращалось, то становятся более заметными сколиотические изменения у одних детей, кругловогнутость у других, сутулость у третьих. Позвоночник еще недостаточно сформирован, сила мышц сгибателей выше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, колени согнуты. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, а также для мышц-разгибателей спины.

В старшей группе (от 5 до 6 лет) обнаруживается большое количество детей с такими нарушениями осанки как сутулость, искривление позвоночника, увеличение физиологических изгибов позвоночника и др. Это связано с образованием в данном возрасте четких изгибов позвоночника и выявлении различных отклонений при осмотре врачом. Педагогам важно следить за правильным положением тела ребенка постоянно, а не только когда он сидит.

Двигательный опыт и воображение в этом возрасте становятся ведущими в освоении основных движений и формировании навыка

правильной осанки. Основные усилия педагогов должны быть направлены на формирование представлений ребенка о правильной осанке и на укрепление мышечного корсета. Необходимо также учить следить детей за собственной осанкой во время ходьбы, бега, подвижных игр.

Особую озабоченность вызывает физическое развитие мальчиков в частности выносливость и силовые качества. Ребёнок, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сможет полностью реализовать свои желания и стремления в дальнейшей жизни.

В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы повысить физическую подготовленность дошкольников.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Одно из новых направлений в технологии физического **воспитания** является кроссфит.

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ?

Кроссфит - это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений. Cross (англ.) – пересекать, совмещать, форсировать. Fit (англ.) – сильный, здоровый.

Программа кроссфит для детей рассчитана на склонность ребенка к постоянному разнообразию в движениях. Сочетание упражнений из различных видов спорта дают возможность их варьировать, делать занятия не скучными, постоянно меняющиеся упражнения имеют элемент игры.

В процессе тренировок улучшаются не только основные физические качества, но и приобретаются социальные навыки, уверенность в себе, самостоятельность. Командная работа развивает качества помогающие дошкольникам лучше адаптироваться в коллективе, приобретается понимание личной ответственности за общий результат.

Для занятий кроссфитом не нужно дорогостоящее оборудование.

Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря, вне зала (на улице, дома, на природе). Программу тренировок кроссфит можно подгонять под любой уровень развития ребёнка. Комплексы составляются так, что даже малоактивные дети заинтересованы в выполнении движений и получают свой личный результат в спортивных достижениях. Главное почувствовать состояние ребёнка на данный момент, знать его сильные и слабые стороны что бы, где то снизить нагрузку, а где то изменить комбинацию упражнений.

Этот вид фитнеса развивает не только силу и выносливость, все приобретённые навыки и умения могут пригодиться в обычной жизни.

Кроссфит помогает развиваться всесторонне, тем самым подготавливая ребят к физическим нагрузкам в спорте, играх, и, в конечном счете, в учёбе.

Немаловажно и то, что тренировки занятия с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка в качестве нагрузки используется собственный вес, гантели, набивные мячи для развития силы и выносливости.

Занимаясь кроссфитом, дети менее подвержены различным травмам за счёт укрепления суставно – связочного аппарата. Соответственно, они учатся соблюдать правило «Береги себя сам!»

Кроссфитом с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах; включать фрагменты в занятия по физической культуре (в разминку, в основные виды движений), на утренней гимнастике, на прогулке.

Как известно, мальчишки народ особенный любят всё новое, интересное, неизведанное, они с желанием посещают занятия кроссфит, где царит непринуждённая обстановка. Придумывают комбинации движений, демонстрируют друг другу свои упражнения. У ребят сформирован *самоконтроль за выполнением упражнений*, отмечают правильность выполнения движений, замечают ошибки у товарищей, поддерживают друг друга, помогают.

Использование кроссфита на занятиях заключается в том, чтобы развить позитивное отношение к здоровому образу жизни, помочь ребенку стать здоровее и сильнее, не только физически, но и нравственно.

Физическое **развитие** направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения проводится только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы не только выстроить индивидуальную

траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком, но и проследить динамику его дальнейшего развития.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; имеет начальные представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ); воспринимает ЗОЖ как ценность. Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ГОС ДО являются общими для всего образовательного пространства РФ,

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника.

Ввиду того, что у дошколят наблюдаются неравномерные темпы физиологического развития (при активном росте скелета, формировании мышечной и нервной систем сохраняются ограниченные двигательные возможности, недостаточная координация движений, отсутствие чувства ритмичности), очень важно обеспечить гармоничность здорового роста за счет точечного педагогического воздействия.

В практической части занятий рекомендуется использовать комплексно шесть вариантов моторно-сенсорной организации занятий:

- движения и дыхание;
- движения и визуализация «картины мира природы»;
- движения и музыкальное сопровождение;
- движения и визуализация спортивного облика воспитателя;
- движения и температурные контрасты окружающей среды;
- движения и положительное эмоциональное состояние, а также упражнения разных видов: оздоравливающих, закаливающих, красивых, веселых, торжественных и соревновательных.

Одним из условий улучшения физического состояния дошкольника является не объем физической нагрузки, а качество двигательных действий и последовательное взаимодействие с закаливанием.

Программа «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» направлена на развитие всех физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Занятия с элементами CrossFitkids заключаются в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Это всем доступно, понятно и разнообразит традиционные физкультурные занятия. Для того, чтобы физическая деятельность приносила пользу для детского организма, необходимо увлечь ребенка с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения, поэтому занятия построены в игровой форме.

Одно из главных отличий занятий с использованием технологии CrossFitkids от традиционных занятий в том, что ребенка не ограничивают правилами, а дают право выбора упражнений для самостоятельного выполнения, контролируя лишь технику исполнения.

Основные задачи CrossFitkids:

Развивающие: – развитие физических качеств.

Образовательные:

– обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

– формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Воспитательные:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств;

– воспитание социально-коммуникативных качеств.

Оздоровительные:

– укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; – укрепление основных мышечных групп тела; – укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

Форма проведения: основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Целевая аудитория: данная технология предназначена для работы с детьми дошкольного возраста 5–7 лет

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств;
- привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения. Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития скорости, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, скорости) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием **возрастных особенностей и закономерностей** развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важной из этих особенностей является их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов.

Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств. Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп.

Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Одним из главных предполагаемых результатов занятий с использованием технологии CrossFit kids – дети будут физически развиты на высоком уровне.

Главные **качества**, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- повышенный иммунитет;
- развитие координации;

- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные – показ;
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Способы проверки результатов;

- мониторинг физического развития; – контрольные упражнения, и фиксация их результатов в личном «Дневнике юного спортсмена».

Кроссфит – это высокоинтенсивная программа направленная на улучшение физической формы, выносливости, реакции и готовности тела к любой жизненной ситуации. Применение Кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств.

В программе Кроссфита используются бег, прыжки, прыжки со скакалкой, через препятствия, работа с гантелями, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.

Детский КроссФит отличается от взрослого. Занятия по физической культуре с элементами КроссФит заключается в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, подлезание, полоса препятствий и др. Такие комплексы должны быть максимально приближены к повседневной игровой жизни ребенка, а также состоять из упражнений входящих в программу «Растим личность». ООП дошкольного учреждения.

Данная форма занятий носит положительный психологический характер за счет смены двигательной деятельности, что предотвращает быстрое эмоциональное утомление ребенка.

Включая в занятия по физической культуре с дошкольниками метод круговой тренировки по системе КроссФит, мы предполагаем не только разнообразные средства в развитии различных физических качеств, но и подготовку к успешному обучению в школе и сдаче комплекса ГТО.

Несколько примерных комплексов кроссфита для детей:

- 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены (линии) и обратно.
- 3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно

Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 ...минуты (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения) или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3....максимально быстро.

- 10 бросков мяча в мишень
- 10 запрыгиваний на тумбу, платформу
- 10 свингов (махи гирей, мячиком, гантелей)

Задача: здесь, также как и в предыдущем можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5...минут)

Как выполнять:

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену и приседать (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Понятное дело, что и высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги («раскачка») дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

1. 5 бурпи
2. ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
3. 5 запрыгиваний
4. «медвежья походка» к точке старта
5. 5 приседаний
6. ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
7. 5 запрыгиваний
8. Ускорение к точке старта
9. 5 бурпи

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего бурпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).



Бурпи (burpee) – упражнение из дисциплины кроссфит, которое предполагает выполнение за один цикл/сессию сразу нескольких движений из различных позиций.

ПРАВИЛА

Бёрпи/Бурпи не требует наличия повышенных знаний и техники в выполнении упражнений, но некоторые особенности все же стоит учитывать и знать.

Для большой эффективности данного упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

- дыхание ритмичное и глубокое (не задерживаем)
- упражнение делается в течение 1-2 минуты - это один подход. Не останавливаемся, даже, если будет очень сложно;
- старайтесь равномерно распределить свои силы
- лучше сделать меньше повторений, но с правильной техникой.

Именно от этих правил и зависит конечный результат.

Пошагово техника выполнения представляет собой следующую картину.

1. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Это Ваша исходная позиция.
2. Из положения стоя перейдите в положение приседа с руками на полу.
3. Уприте свои руки жестко в пол и вытяните ноги назад в одном быстром движении, приняв тем самым упор, лежа (позиция планки).
4. Выполните отжимание от пола, вновь вернувшись в позицию планки.

5. Подтяните ноги вместе с корпусом к рукам и мощным толчком выпрыгните вверх, поднимая руки прямо над головой. Повторите 3



аданное количество раз.

Для детского кроссфита существует множество разнообразных комплексов, которые способны физически всесторонне развить ребенка и обеспечить ему во время занятия кучу положительных эмоций. Подытоживая вышесказанное, кроссфит позволяет расширить и разнообразить тренировочный процесс, принося только пользу.

Список используемых источников

1. https://interactive-plus.ru/ru/article/16511/discussion_platfor
2. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004.
3. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений — М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005. Н.С. Голицына.
4. Шарманова СБ., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка — научно-методический журнал. №4, 2004.

На следующем занятии Вам будет предложено содержание занятий и тест «Организация физического воспитания в дошкольном учреждении».