

Здравствуйте уважаемые коллеги.

Сегодня я представляю свой опыт работы по теме:

Детский фитнес с элементами кроссфита для детей подготовительной группы "Смелый, ловкий, сильный".

И свое выступление хочу начать с замечательных слов :

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми со всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. К сожалению, на сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой - поголовного ослабления дошкольников. В своём большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. В последнее время у многих дошкольников наблюдается дисгармоничное развитие, дефицит или избыток массы тела. Основная масса современных детей практически не увлекается спортом. К сожалению, сегодня многие дошкольники большее предпочтение

отдают компьютерным играм и просмотру телепередач, вместо того, чтобы выйти во двор, побегать и поиграть.

Особую озабоченность вызывает физическое развитие детей в частности у них выносливости и силовых качеств. Ребёнок, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет 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 явилось развитие детского фитнеса с элементами кроссфита и внедрение его технологий в систему физкультурного образования в нашем Детском саду с детьми подготовительной группы, я реализую проект "**Смелый, ловкий, сильный**". Особенность данного проекта в том, что он является возможностью для поиска новых, эффективных форм организации и обеспечения высокого качества тренировочного процесса, укрепления физического здоровья детей и непосредственного включения родителей в совместную образовательную деятельность.

Цель : создание у детей мотивации заниматься физкультурой и спортом, гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника.

Задачи проекта:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психофизическое развитие.
- Укрепление опорно -двигательного аппарата.
- Формирование правильной осанки.
- Укрепление основных мышечных групп тела.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Улучшение обменных процессов в организме.

Образовательные:

- Совершенствование координации движений.
- Развитие физических качеств: выносливость, быстрота, сила, ловкость, мышечная сила, точность, гибкость.
- Развитие психических процессов: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие, понимание заданий инструктора.

Воспитательные:

- Воспитание двигательной культуры.
- Развитие коммуникативных качеств у детей и нравственно-волевых качеств: смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Кроссфит-одно из наиболее молодых направлений фитнеса, зародившихся в Америке. В нашей стране он стал активно применяться в 2000-е годы. Это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений. Cross) – пересекать, совмещать, форсировать. Fit (англ.) – сильный, здоровый.

Кроссфит для детей представляет собой продвинутый вариант общей физической подготовки, направленной на развитие физических качеств, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Его 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.

Занятия с использованием упражнений системы кроссфит строятся по методу круговой тренировки , предусматривающей поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их

комплексных форм- силовой, скоростной выносливости и силы, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.

Применения круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный их физическому состоянию, и способствует положительной динамике показателей физической подготовленности. Для поддержания интереса к занятиям с использованием этой технологии подбираю упражнения как с предметами , так и без них. При применении предметов, физкультурного оборудования или тренажеров, важно учитывать ряд условий

- Необходимо, чтобы оборудование(размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соизмеримы с возможностями дошкольников.

Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Важно обеспечить безопасность детей при использовании оборудования. Пособие должно быть устойчивым и прочным. Упражнения системы кроссфит делятся на несколько блоков. Каждый из них , содержит от 3 до 6 упражнений и направлен на развитие определенного качества (силовая выносливость , скоростно-силовые , скоростные качества.

Примеры блоков упражнений в кроссфите :

1.Без предметов (опускание и поднятие туловища из разных и.п.(лежа на спине, на животе, , в висе на гимнастической стенке, приседания, выпрыгивание из упора присев, берпи , отжимания, челночный бег, упражнения на растяжку,

2.Упражнения ,выполняемые с предметами и отягощением.

Используются скакалки, мячи, обручи, степы, гимнастические палки. В качестве отягощения применяются гантели, мешочки с песком, метболы, фитболы, утяжеленная скакалка , а также вес ребенка.

-выпрыгивания из упора присев;

упражнения с канатом, упражнения на растяжку с предметом, прыжки на степ-платформу и т.д.

3.Упражнения с использованием тренажеров.

4.Комбинированные упражнения.

Упражнения строятся с учетом условий физкультурного зала и наличия спортивного оборудования. Они меняются по кругу или направлению зигзаг. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей инструктор определяет количество кругов при выполнении упражнений или число самих упражнений.

При подборе упражнений важно учитывать физическую нагрузку для определенных групп мышц и снятие с них напряжения.

На занятии гармонично сочетаются современные оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, оздоровительная фитбол-гимнастика, стретчинг – гимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкальная терапия, релаксация, подвижные игры, классические оздоровительные методики и общефизическая подготовка. 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.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Занятия с использованием этой технологии позволяют построить силовую и функциональную базу, которая в будущем может стать почвой для дальнейших спортивных успехов детей в любом виде спорта.