Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа

**ДОКЛАД**

**«Опыт работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста**

**в Гаврилов-Ямской детско-юношеской спортивной школе»**

Инструктор-методист

Новикова Елена Николаевна

г. Гаврилов-Ям

 «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует, бегает –

пусть он находится в постоянном движении».

Ж.-Ж. Руссо

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний.

Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Нужны систематические занятия и, конечно же, целенаправленные под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей.

Детский фитнес - это спортивные занятия для детей, которые помогут ребёнку освоить своё тело, научат координировать свои действия, получать радость от движения! Важно поймать этот момент ещё в то время, когда у малыша закладываются жизненные позиции. На наших занятиях мы предлагаем: развитие гибкости и пластичности тела, быстроты реакций, освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе; упражнения на улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия; упражнения на развитие внимания; подвижные игры; упражнения на расслабление разных групп мышц. Если ребёнок не умеет расслабляться, то негативные эмоции (стеснение, неудачи, усталость), могут закрепиться на физическом уровне, в виде зажима, сутулости и т.д.

 С апреля 2011 года наша спортивная школа решила провести «своего рода» эксперимент – проводить занятия общей физической подготовки с элементами фитнес-аэробики для детей дошкольного возраста. Для этого нами была разработана дополнительная образовательная программа по ОФП с элементами фитнеса. Мы не случайно охватили наиболее уязвимую категорию детей – категорию дошкольников, так как именно они остаются в стороне от спортивных секций.

На данный момент в ДЮСШ функционирует 32 группы, в которых занимается 593 (из 1564) ребенка (38%) – детей дошкольного возраста. С этого учебного года мы стали сотрудничать с детскими садами города: «Кораблик», «Малыш», «Ленок», «Солнышко», «Родничок» и десятый детский сад.

Актуальность данного эксперимента состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как на занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта.

**Целью** занятий является увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;

- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 4-7 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений.

Разнообразие движений, их всестороння направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

Спортивные игры и соревнования с детьми – дошкольниками не проводятся. Так как они требуют длительных тренировок, огромного физического и нервного напряжения. Но элементы спортивных игр, спортивные развлечения детям давать необходимо. Данные занятия также способствуют формированию у детей мотивации и потребности в здоровом образе жизни, воспитанию у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Содержание занятий не ограничивается использованием только общефизических упражнений. В программу включены материалы базовой фитнес-аэробики, современного танца, акробатики, стретчинга, гигиены и правильного питания.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

**Методика и специфика проведения занятий**

 При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимися возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

 Так как основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети дошкольного возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

 Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

 Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности.

**Структура занятий**

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

 *Подготовительная часть*

 Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

 *Основная часть*

 Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения с гимнастической скамейкой, и фитболом и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

 *Заключительная часть*

 Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Ожидаемые результаты по программе:**

- оздоровление и физическое развитие детей;

* + ориентирование детей на выбор одного из видов спорта культивируемых в Гаврилов-Ямской ДЮСШ.

**Оценка результативности:**

* + анализ медицинских осмотров детей;
	+ анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года
	+ беседы с родителями.

Существует множество современных спортивных систем, направленных на физическое развитие дошкольников. Обычно педагоги добиваются желаемого результата путем выполнения механических движений и упражнений. Упражнения ОФП с элементами фитнеса не только развивают тело, но и расширяют пределы психических возможностей человека.

В результате занятий общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики происходит оздоровление организма ребенка в целом. Регулярные занятия физической культурой воспитывают у детей волю и уверенность в себе.