

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Доклад

**Тема: «Фитнес – минутки для старших
дошкольников с использованием балансиров»**



Разработала: инструктор
по физической культуре
Ручина Л.В.

г. Керчь
2022 г.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес – программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Основной **целевой** установкой фитнеса является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная задача – укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- ◆ оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ◆ развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- ◆ совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- ◆ содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- ◆ оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка;
- ◆ формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- ◆ содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Фитнеса представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол – аэробика;
- степ– аэробика;
- аэробика на балансирах;
- игровой стретчинг;
- черлидинг.

Основа роста, развития и обучения начинается с сенсорного и моторного взаимодействия с миром. Развитие мозга начинается с движения и сенсорных исследований. Сенсорная стимуляция и обратная связь приводят мозг, в движение, но двигательная система управляет сенсорной стимуляцией - нельзя иметь одно без другого. Улучшение двигательных навыков, сенсорного восприятия и обработки информации происходит в результате применения упражнений на балансировку тела и физических упражнений, для интеграции наших слуховых, зрительных, двигательных систем, тактильных систем, систем баланса, позиционирования тела в пространстве. Каждое намеренное движение, которое мы делаем, является прямым результатом сообщения между нашим мозгом и различными частями нашего тела. Мозг координирует наши цели и сигнализирует о том, что наши руки, пальцы, глаза действуют в сочетании с абстрактными концепциями и сложными когнитивными целями. Мозжечковая стимуляция помогает детям улучшить когнитивные функции, улучшая способ передачи информации между различными сенсорными центрами в мозге, которые основаны на чувстве баланса.

Доктор Франк Белгау разработал программу мозжечковой стимуляции, основываясь на наблюдениях, что на многие проблемы обучения влияют нарушения сенсорной интеграции. Её основой является **балансир Белгау**, а также набор упражнений, которые наиболее эффективны для последовательного улучшения показателей успеваемости, физической координации и когнитивных способностей.

Для детей балансирование — процесс абсолютно естественный — на улице они ходят по бордюрикам, по тоненьким дощечкам, по бревнышкам и пр. Так что спортивный снаряд балансир - это настоящая находка для педагогов.

Только подумайте — не делая каких-то специальных упражнений, просто пытаясь удержать равновесие на балансире, вашему воспитаннику естественным образом придётся выпрямить спину и напрячь мышцы пресса, плечевого корпуса, ног. Хотите, чтобы у вашего ребёнка была красивая осанка, — поставьте его на балансир! К тому же, умея балансировать, ребёнок быстрее научится кататься на двухколесном велосипеде, роликах, коньках. А это, в свою очередь, придаст ему уверенность в собственных силах.

Метод мозжечковой стимуляции используется в нашем детском саду наряду с другими традиционными методами и технологиями для повышения эффективности коррекционно – развивающих занятий. Частота и последовательность занятий имеют решающее значение для максимального эффекта.

В качестве положительных результатов применения балансирующего комплекса в коррекционно – развивающих занятиях можно отметить следующие:

- ✓ улучшение и стабилизация работы вестибулярной системы ребёнка;
- ✓ развитие координации движений, крупной и мелкой моторики ребёнка;
- ✓ совершенствования межполушарного взаимодействия;
- ✓ развитие зрительно – пространственных представлений (координатные, метрические, пространственные, формирование схемы тела и пространства у ребенка);
- ✓ развитие зрительно-моторной координации, расширение оптического поля ребенка;
- ✓ улучшение показателей внимания: объем внимания, переключаемость, концентрация, распределение;
- ✓ улучшение саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ повышение самооценки и уверенности в себе.

Физкультминутка — это обязательный фрагмент каждого учебного занятия с дошкольниками. В соответствии с возрастными особенностями детей им необходимо подвигаться и размяться после каждых 10-15 минут непрерывного сидения за партой или в другом положении. Кроме того, малыши должны отдохнуть не только физически, но и получить эмоциональную разрядку.

Подведя итоги всему сказанному, я предлагаю Вам альтернативу вашим физкультминуткам с использованием таких атрибутов как: фитбол, балансир, степ – платформа.

Я понимаю, что данные атрибуты не могут использоваться в необходимом количестве на всех детей, поэтому я предлагаю вам приобрести на группу по несколько атрибутов и использовать их в разных режимных моментах как фитнес – минутки или динамические паузы.

Упражнения

Весы

Для знакомства малыша с балансиrom можно предложить ему сначала просто бессистемно накладывать на балансир разные предметы, игрушки и смотреть, как они балансируют и падают при перевесе. Усложнить игру можно подбором предметов для уравнивания “весов”.

Удерживание (самолёт).

Ребёнок встает на середину плоскости. Начинает удерживать равновесие на балансире, помогая руками, вытянув их в стороны. Самолет полетел — медленно отводит назад одну ногу, корпус немного вперед для уравнивания. Чтобы удержать равновесие, руку, перекрестную отведенной ноге, отвести немного в сторону и вперед, а другую руку — немного в сторону и назад.

Перекаты прямые (лягушки – попрыгушки)
(сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами)

Работают мышцы ног и стоп. Ребёнок встает на плоскость балансира, ноги на ширине плеч. Поочередно медленно переносим вес то на одну, то на другую ногу, как бы переминаясь с ноги на ногу. Самое сложное — это стараться, чтобы край плоскости балансира не стучался об пол.

Перекаты боковые

Работают мышцы ног и стоп. Ребёнок становится боком к балансиру, встает на плоскость балансира, одна нога впереди другая сзади. Поочередно медленно переносим вес то на одну, то на другую ногу, как бы раскачиваем качели. Самое сложное — это стараться, чтобы край плоскости балансира не стучался об пол.

Ласточка

Работают мышцы ног и пресса. Ребёнок встаёт на плоскость балансира, ноги вместе. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Перенести вес на одну ногу и наклонить туловище вперёд. Вторую ногу одновременно с этим движением оторвать от пола и вытянуть назад, подняв до уровня таза. Удерживать. Вернуться в И.п. Повторить на другую ногу.

Цапля.

Всё как описано в «Ласточке», только ногу согнуть в колене, вынести вперёд и не наклоняться.

Яблочко

Работают мышцы поясницы, пресса и ног. Ребёнок встаёт на середину плоскости круглого балансира. Катаем яблочко по тарелочке — движением таза плавно описывает в воздухе круг, как будто крутит обруч.

Кузнечик

Работают мышцы ягодиц, спины и пресса. Ребёнок встает на плоскость балансира, ноги на ширине плеч. Стоя на балансире, лицом к шведской стенке, руками держится за перекладину на уровне груди. Кузнечик прыгает — медленно плавно делать приседания, удерживая равновесие на балансире. Усложнение — делать приседания, не держась за шведскую стенку.

По мостику. Для профилактики плоскостопия

Переворачиваем квадратный балансир или балансир – бревно и идём по мостику – пройти приставным шагом по выступающей части

Повороты

Работают мышцы ног и пресса. Ребёнок встаёт на середину плоскости круглого балансира, руки на поясе. 1 – поворот влево с отведением руки назад, перенести тяжесть тела на левую ногу, 2 – повернуться прямо, руки на поясе, стараясь удерживать равновесие, 3 – тоже в правую сторону.

Катаемся на черепахе

Здесь работают мышцы спины и пресса. Ребёнок садится на середину плоскости балансира и делает вращательные движения тазом, описывая круг. Размяли мышцы, теперь исходное положение — руки вытянуть вперед на уровне груди и медленно оторвать ноги перед собой.

Кораблик плывёт по волнам

Укрепляются мышцы спины и пресса, массируются внутренние органы. Ребёнок ложится животом на середину плоскости балансира, руки в стороны, голову держит и смотрит вперёд. Медленно отрывает ноги от пола, немного прогнувшись в спине. Балансирует на животе, помогая удерживать равновесие положением рук и ног.

Балансир станет отличным помощником физического развития Ваших воспитанников!