

Фитнес-технологии

в системе здоровьесбережения детей дошкольного возраста

«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей».

(В.А. Деркунская).

Такая услуга, как детский фитнес, появилась на рынке образовательных услуг сравнительно недавно и за несколько лет снискала себе достаточную известность. Отличительная особенность фитнес-технологий, разработанных для детей в последнее время, - их доступность.

Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, способствуют развитию способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

На современном этапе развития фитнес-технологии можно представить семью группами.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун), а также восточных боевых искусств (каратэ, у-шу, айкидо и др.)

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики, известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система пилатес, калланетика (автор К.Пинкней) и др.



В третью группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике (например: шейпинг, аэрофитнес и др.)

К четвертой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.



К пятой группе относятся инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально – игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.



Шестая группа представлена циклическими видами движений: оздоровительная ходьба и плавание, велосипед, занятия на тренажерах.



К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры.



Таким образом, внедрение фитнес – технологий в современные дошкольные учреждения способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития наших дошкольников.

