

УДК 370 (09) (476)

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС НА ОСНОВЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КАК ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Молчанова О. Ю.**

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются проблемы и методы повышения физической подготовки детей дошкольного возраста на занятиях по детскому фитнесу, а также показатели физической подготовленности дошкольников, изменяющиеся в результате использования игровой формы фитнеса в процессе обучения.*

**Ключевые слова:** *детский фитнес, игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, двигательная деятельность, дошкольный возраст.*

В наше время крайне важно продолжать стремиться к развитию в сферах науки и общества, ведь мир постоянно меняется, а мы вместе с ним. Именно поэтому необходимо пересматривать методы обучения по множеству причин, таких как улучшение процесса обучения и поддержание интереса учащихся к учебному материалу. Преподаватели должны гибко реагировать на эти изменения и обеспечивать эффективное обучение своих учеников. Не исключение из правил такое направление как детский фитнес [1].

Удовлетворение физических потребностей дошкольника и нормального развития являются жизненно важными. Достаточная по объему двигательная активность положительно влияет на функциональное состояние головного мозга, увеличивает производительность и увеличивает произвольность в выполнении различных действий [2].

Дети дошкольного возраста быстро развиваются. В этот период происходит такое быстрое увеличение массы и длины тела, а также развитие всех систем мозга. В этой возрастной группе происходят резкие изменения, которые приносят новый уровень развития детей. Ни в какой другой период детства вес и длина тела не увеличиваются так быстро и все функции мозга развиваются наиболее интенсивно. В этот период происходят резкие изменения, придающие новое качество развитию ребенка.

Детский фитнес – это вид спорта, включающий гимнастику, хореографию, аэробику, восточные единоборства, йогу и др. виды фитнеса. В группах обычно занимаются от десяти до пятнадцати детей. Во время взаимодействия с ними применяется игровой подход, который способствует «расслаблению» детей и делает выполнение заданий от учителя увлекательным. Основной акцент стоит делать на предотвращении переутомления ребенка [3, 4].

Дети дошкольного возраста активно участвуют в разнообразных играх, в которых они могут примерять различные роли, расширять свой круг общения и учиться приспосабливаться к новым обстоятельствам. Игры способствуют развитию когнитивных способностей и саморегуляции, улучшают память и способствуют формированию абстрактного мышления. Для некоторых детей дошкольного возраста игра может стать единственным эффективным способом обучения из-за трудностей с концентрацией внимания.

Игровые методы обучения показывают нам методы, приемы и пути, то есть отвечают на вопросы о том, как проводить игры, упражнения, обучать и т. д. Самые разные виды игр могут использоваться для обучения детей, включая сюжетные игры, подвижные игры, конференции, квесты и так далее.

При выборе игровой стратегии или метода обучения необходимо учитывать индивидуальные способности детей. Когда это учитывается, игра становится увлекательной для детей и способствует достижению учебных целей. Важно, чтобы педагоги сохраняли баланс и не превращали обучение исключительно в развлечение. Игры представляют собой эффективное педагогическое средство, поскольку они стимулируют все виды нейронных связей, что способствует более глубокому усвоению учебного материала.

Цель исследования заключается в изучении увеличения уровня физической подготовленности дошкольников с использованием фитнес-техник в рамках игровой деятельности.

В исследовании проблемы использовались такие методы как анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая статистика.

Эксперимент проводился на базе центра дошкольного детства и инновационных технологий развития «УНИВЕРик» УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» г. Новополоцка. В экспериментальную группу входили дети старшей группы (5-6 лет) в количестве 19 человек. Диагностика уровня физической подготовленности детей проходило в 2 этапа. Первый этап диагностики проходил осенью 2022 года с 1 октября с использованием нескольких видов деятельности (таблица 1).

Таблица 1. – Диагностика уровня физической подготовленности (1 этап)

Вид двигательной деятельности	Уровни физической подготовленности					
	Ниже среднего	%	Средний уровень	%	Выше среднего	%
Прыжки на скакалке	8	42	7	37	4	21
Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча	13	68	3	16	3	16
Наклон вперед	2	11	8	42	9	47

Полученные результаты диагностики (см. таблицу 1) свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности наиболее существенно проявляется в прыжках на скакалке и наклоне вперед. Это связано с тем, что к шести годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

По результатам констатирующего эксперимента на занятиях было предложено использование для обучения детей фитнесу в игровой форме деятельности различные упражнения для развития скорости, гибкости и координации. Групповые упражнения: наклоны и перебрасывание мячей друг другу руками стоя, перебрасывание мячей ногами сидя, передача мячей из стороны в сторону, сверху вниз стоя; имиджевые упражнения: "мост", игры с элементами волейбола с использованием мячей для футбола, гандбола, баскетбол, эстафеты с использованием различного оборудования: мячей, скакалок, обручей и кеглей.

Второй этап диагностики проходил весной 2023 года с 1 апреля с использованием таких же видов деятельности, как и в первом этапе (таблица 2).

Таблица 2. – Диагностика уровня физической подготовленности (2 этап)

Вид деятельности	Уровни физической подготовленности					
	Ниже среднего	%	Средний уровень	%	Выше среднего	%
Прыжки на скакалке	5	26	8	42	6	32
Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча	8	42	6	32	5	26
Наклон вперед	4	21	4	21	11	58

Данные, полученные на втором этапе исследования, (см. таблицу 2) свидетельствуют о том, что прирост уровня физической подготовленности проявляется во всех видах деятельности (по сравнению с первым этапом исследования) благодаря применению на занятиях подвижных игр, которые поспособствовали развитию физических качеств.

В констатирующей части исследования, для определения уровня физической подготовки в группе, для участия в эксперименте были отобраны 19 детей. В формирующей части нашего исследования вся физкультурно-оздоровительная работа с обеими подгруппами строилась по основным режимным моментам.

Эффективность процесса физического воспитания оценивалась посредством сравнения показателей физических качеств детей групп до и после проведения исследования.

Для оценки эффективности процесса физического воспитания был проведен сравнительный анализ результатов тестирования двух подгрупп детей до и после исследования. При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, можно отметить, что приросты показателей наблюдаются во всех нормативных упражнениях. Полученные результаты исследования свидетельствуют о повышении роста физической подготовленности и положительного влияния детского фитнеса в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа дополнительного образования детский фитнес для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detskiy-fitness-dlya-shkolnikov-2433744.html>. – Дата доступа: 08.03.2024.
2. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/07/detskiy-fitness>. – Дата доступа: 08.03.2024.
3. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 123–129.
4. Программа работы детского фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/programma-raboty-sportivnoi-sekci-detskii-fitness.html/>. – Дата доступа: 08.03.2024.