



ФИТНЕС В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Основы теории и методики

Особенности развития детей в современном обществе:

- Нехватка воздействия естественных сил природы
- Нарушение норм двигательной активности
- Недостаток живого общения с родителями и сверстниками
- Снижение естественной потребности к движению
- Излишняя или недостаточная опека взрослых
- Патологии внутриутробного развития
- Снижение резистентности организма к заболеваниям
- Излишняя нагрузка на анализаторные системы

Значение регулярных занятий:



Средство
удовлетворения
потребности в
движении

Экономичное
приспособление
к окружающей
среде

Изменение
тонуса ЦНС

Физиологическое воздействие упражнений на организм ребенка:

- Трофическое (улучшение обменных процессов, восстановление энергетического потенциала мышц)
- Компенсаторное (нормализация работы функциональных систем, восстановление нарушенных функций, оптимизация дыхания)
- Рефлекторное (активизация проприорецепторов, выравнивание процессов возбуждения и торможения)
- Тонизирующее (повышение иммунитета, эмоционального тонуса; снижение уровня тревожности)
- В йоге: психосоматическое- снижение уровня тревожности

Особенности развития дошкольника

Возраст	Психологи-ческие	Качество движений	Метод требования	Управление движением	ОДА
<p>Младший 1-3 г.</p> <p>Ведущая деятельность: предметно-бытовая игра.</p>	<p>Потребность в любви.</p> <p>Общение ситуативно-личностное.</p> <p>Привязанность к взрослому.</p> <p>Психологические процессы произвольны (внимание до 10 сек).</p> <p>Возникновение речи и наглядно-действенного мышления.</p>	<p>Неточность.</p> <p>Предметно-действенные, бытовые.</p> <p>Дыхание поверхностное, учащенное в движении, брюшное в покое.</p>	<p>Формирование двигательных умений в коллективе через персональную идентификацию.</p> <p>Развитие функциональных и психомоторных способностей через п/и</p>	<p>Неуверенность. Только по эталонам.</p> <p>Первые ощущения по контролю над движением. 2-3 предмета из 5.</p> <p>Интерес к сверстникам низкий.</p>	<p>Высокая чувствительность к физическому дискомфорту.</p> <p>Несформированность.</p> <p>Быстрая утомляемость.</p>

Продолжение таблицы:

<p>Средний дошкольный возраст 3-5 лет. Ведущая деятельность-предметная игра.</p>	<p>Кризис 3-х лет. «Я сам» Одобрение взрослых. Становление личностных качеств. Способность к оценке со стороны.</p>	<p>Улучшение координации. Осознанное мышечное чувство.</p>	<p>Закрепление ДУН каждое занятие. Равномерное развитие силы и гибкости.</p>	<p>Движение в радость. Осваивают равновесие, способность ориентации в пространстве. Отсутствие концентрации на ошибках.</p>	<p>Продолжается рост и формирование позвоночника. Прирост мышечной массы. Свод стопы сформирован к 5 годам.</p>
<p>Старший дошкольный возраст 5-7 лет. Ведущая деятельность-сюжетно-ролевая игра.</p>	<p>Формирование самооценки. Наглядно-образное мышление с переходом к словесно-логическому.</p>	<p>Ростовой скачок. Изгибы позвоночника неустойчивы.</p>	<p>Тесная взаимосвязь взрослого и детей в процессе образовательной деятельности.</p>	<p>Контроль над мелкой моторикой, способны исправить ошибки у себя и других.</p>	<p>Податлив к активному изменению. Способны выполнять упражнения подключая все анализаторы.</p>

Основные понятия ТИМФВ:

- **Физическая культура** - часть общей культуры человеческого общества, отражающая достижения в области здоровья.
- **Здоровье** - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.
- **Физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма, формирование ДЗУН, развитие ДК.
- **Физическое развитие** - процесс изменения форм и функций организма.
- **Физические упражнения** - двигательные действия, отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.
- **Двигательная деятельность** - активная деятельность, характерным компонентом которой является движение, и направленная на физическое развитие.

Цели физического воспитания: формирование основ ЗОЖ, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

ЗАДАЧИ

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья
- всестороннее физическое совершенствование функциональных систем
- повышение сопротивляемости болезням

Образовательные:

- овладение элементарными знаниями о человеческом организме, роли движений в жизни, способах укрепления здоровья
- Формирование ДЗУН
- развитие ДК

Воспитательные:

- Формирование интереса и потребности к занятиям физупражнениями
- Разностороннее гармоничное развитие личности

Физкультурное занятие (фитнес-занятие) - основная форма систематического обучения физическим упражнениям.

- Обучение самостоятельному созданию условий для двигательных действий
- Самостоятельное усложнение или упрощение действий в зависимости от условий и цели
- Радость от движения
- Создание интереса к постоянной двигательной активности
- Самостоятельная оценка мышечных ощущений
- Формирование устойчивых нейро-мышечных связей для решения двигательных задач
- Обучение основным видам движений
- Профилактика развития плоскостопия и нарушений осанки

Способы организации детей на занятии:

Способ	Характеристика	+	-
Фронтальный	Все дети выполняют задание одновременно, двигаясь единым фронтом.	Высокая моторная плотность. Облегчает руководство процессом, удобно держать детей в поле зрения. Обучение работе в коллективе.	Затрудняет индивидуальный подход.
Групповой	2-4 группы, каждой – свое задание или одно в разных местах зала.	Повышение двигательной активности, самостоятельности. Возможна индивидуальная работа.	Осложняет страховку, затрудняет понимание задачи.

Продолжение:

Индивидуальный (поочередный)	Каждый ребенок выполняет движение, остальные наблюдают	Обеспечивает индивидуальный подход, страховку, качественное движение	Низкая моторная плотность, осложняет контроль за другими детьми.
Посменный	Выполнение подгруппами, остальные наблюдают, оценивают	Обеспечивает отработку качества движений.	То же
Поточный	Выполнение друг за другом без остановки.	Высокая моторная плотность, условия для развития ДК	Затрудняет исправление неточностей.

Виды и причины возникновения плоскостопия:

ТИП СВОДА СТОПЫ	→	ПОЛОЖЕНИЕ НОГ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ СТОПЫ
 нормальная стопа	→	 нормальное
 гиперпронированная стопа	→	 варусная деформация
 продольно-поперечное плоскостопие	→	 вальгусная деформация

О-образная установка стоп



Пятки кнутри

Гиперсупинированные эквино-варусные стопы ("полая стопа")

Х-образная установка стоп



Пятки кнаружи

Гиперпронированные плоско-вальгусные стопы ("плоская стопа")



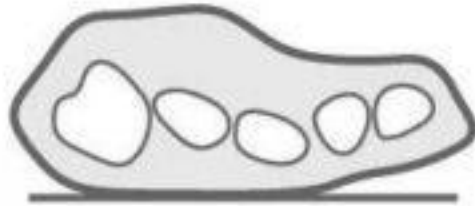
СУПИНАЦИЯ

ГИПЕРСУПИНАЦИЯ

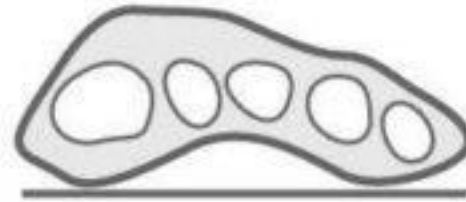


ПРОНАЦИЯ

ГИПЕРПРОНАЦИЯ



Поперечное
плоскостопие



Нормальная стопа

Плоскостопие:

- продольное,
- поперечное.

Нарушения осанки:

- кифотическая,
- лордотическая,
- плоская.

Генетика:

- дисплазия
соединительной
ткани
- патологии
развития

Образ жизни:

- лишний вес
- гиподинамия
- обувь
- травмы
- перегрузка

Продольное плоскостопие Нарушение осанки

Функциональная анатомия стопы.

