КЗО « Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр№1»

Державної обласної ради »

***ДОКЛАД***

***«ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 4 - 5 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ»***

**Інструктора з фізичного виховання**

**дошкільного відділення**

Дембовської Анастасії Володимирівним

Дніпро

За останні роки з’явилося багато наукових досліджень, присвячених застосуванню фітнес-технологій у практиці роботи дошкільних навчальних закладів . Популярність фітнесу для дітей різного віку продовжує підвищуватись і надалі, у країнах близького зарубіжжя і в Україні.

Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними, з’явилися на основі традиційних і нетрадиційних засобів оздоровчої фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями.

Фітнес - це комплексна програма оздоровчих заходів, спрямована на зміцнення здоров'я, збільшення функціональних резервів організму.

Слово «фітнес» походить від англійського «fit», що в перекладі означає «відповідати», «бути в хорошій формі».

Сучасні діти відчувають «руховий дефіцит», так як навіть дошкільнята більшу частину часу проводять в статичному положенні (за столами, телевізорами, це викликає стомлення певних м'язових груп, що впливає на порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, замість вікового розвитку основних фізичних якостей: швидкоті,координації рухів, витривалості, гнучкості і сили).

Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів, без сумніву, стали різні види оздоровчої гімнастики. Згідно з твердженнями різних авторів, визначено близько 30 видів оздоровчої гімнастики, що історично вважаються традиційними, багато з яких останніми роками поширилися і в дитячих фітнес-програмах. Передусім, до них належать ритмічна гімнастика для дітей дошкільного віку, засновником якої вважають Ж.Є. Фірільову . Від 90‑х років з’являються такі інноваційні напрями, як ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», основою яких є ритмічна гімнастика, дитяча аеробіка, ігровий стретчинг, лікувально-профілактичний танок, фітбол-гімнастика та інші.

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О.Г. Сайкина виокремила найбільш вагомі заняття, перераховані нижче в порядку їхньої популярності:

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор і сюжетні, з ігровим методом проведеня

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4. Заняття із предметами (скакалка, м’яч і ін.) і на спеціальному обладнанні (степ, пилон, фітболи, тренажери).

5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття спрямоване на розвиток силових здібностей).

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Ці програми сприяють насамперед корекції не лише психомоторного, мовного, емоційного, а також загального психічного розвитку дітей дошкільного віку.

Одним із популярних засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості. Окрім загального оздоровчого ефекту, уміння управляти своїм тілом, запас рухових навичок дає змогу дітям почувати себе сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, створює відчуття внутрішньої волі.

Нещодавно почали застосовувати в дошкільних навчальних закладах, є степ-аеробіка. Степ-сходинка (лава, дошка) допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково‑м’язового корсету, розвиває координацію рухів, серцево‑судинну, дихальні системи, посилює обмін речовин в організмі, розвиває інтерес до занять із фізичної культури, естетичний смак, позитивно впливає на психічний стан дитини.

Одним з засобів фітнесу, який також можна використовувати на фізкультурних заняттях з дітьми дошкільного віку, є дитячий пілатес – спеціально створена програма, в основі якої покладені базові вправи Pilates, адаптовані для дітей різного віку. Заняття проводяться у ігровій формі, вправи виконуються в повільному темпі і потребують повної концентрації уваги, контролю за технікою виконання і правильним диханням. Таким чином, оздоровчі фітнес-технології в системі фізкультурної освіти дошкільнят спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й сприяють формуванню фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищенні інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогодні.

На основі поглибленого аналізу з питань застосування засобів дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільників розроблено інноваційну технологію , метою якої є підвищення рівня фізкультурної освіченості дітей віком 4–6 років. З урахуванням вікових особливостей дітей були обрані найбільш цікаві засоби дитячого фітнесу: фітбол-гімнастика, ігрофітнес та

звіроаеробіка, що використовувались в основних формах занять.(Програма «Дитина»)

Діти з розумовою відсталістю більше, ніж їх нормально розвиваються однолітки, потребують створення умов для задоволення біологічних потреб в русі, так як у них спостерігаються різноманітні дефекти психічного і фізичного розвитку, обумовлені органічним ураженням центральної нервової системи різної етіології. Спеціальними дослідженнями доведено, що діти

з розумовою відсталістю частіше, ніж їх нормальні однолітки, мають фізичну ослабленість,порушення постави, підвищену схильність до інфекційних захворювань. При дослідженні пізнавальної діяльності дітей з розумовою відсталістю відмічено порушення процесів сприйняття, пам'яті, мислення, мови, дрібної моторики та ін., що істотно ускладнює процес їх навчання і виховання.

Процес соціалізації розумово відсталих дітей в суспільство багато в чому обумовлений рівнем освоєння ними трудових, рухових умінь і навичок, залежить від ступеня розвитку фізичних якостей. Один з шляхів реабілітації, забезпечення всебічного, гармонічного розвитку та соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями - рухова активність, яка стимулює розвиток всіх систем і функцій організму, корекцію, компенсацію і профілактику рухових і психічних порушень,виховання особистості.

Внаслідок органічного ураження головного мозку у дітей з розумовою відсталістю спостерігається: недорозвинення пізнавальної і емоційно вольової сфери, дефекти фізичного розвитку які зумовлені хронічними захворюваннями. Розумова відсталість дітей тісним чином поєднується з аномальним розвитком рухової сфери, яка для них є одним з головних способів, формою і засобом пізнання навколишнього світу, оволодіння мовою, трудовими навичками, соціалізації в суспільстві .

В соціально-економічних умовах, що змінюються для вирішення проблем соціальної адаптації та інтеграціі розумово відсталих дітей необхідно знання процесу фізичного виховання, пошуку ефективних методик розвитку їх рухової сфери, корекції рухових дій і підвищення рівня розвитку фізичних якостей .

Однією з таких форм фахівці називають фітніс і кажуть про актуальність впровадження його технологій в систему адаптивної фізичної культури.

Ігровий фітнес має настільки широкий діапазон впливу на організм і особистість, що створює не обмежену можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дітей з розумовою відсталістю.

Глибокий сенс ігрового фітнесу полягає в тому,що він, функціонально навантажуючи весь організм, всі його тканини, органи і системи, структурно їх створює, формує і вдосконалює.

Цілеспрямована емоційна ігрове навантаження надає стимулюючу дію на організм розумово відсталої дитини більше, ніж інші види діяльності, відповідає задоволенню природної потреби в русі.

Ігровий фітнес не тільки протидіє гіпокінезії, а й сприяє відновленню втраченого здоров'я, зміцненню всіх функцій організму, розвитку фізичних якостей.

В ігровому фітнесі використовуються знайомі і доступні види природних рухів: ходьба, біг, лазіння, повзання, стрибки, вправи з м'ячем, в них нескладної техніки і тактики, а правила завжди можна змінити відповідно фізичним і інтелектуальним можливостям дитини,бажання грати - головний стимул, який спонукає дитину до ігрової діяльності. Помічено, що під час ігрової діяльності діти охоче і з інтересом виконують те,що поза грою здається нецікавим і важким, при цьому в ігровій діяльності легше долаються психічні та емоційні проблеми.

Особлива цінність ігрового фітнесу для дітей з розумової відсталість полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу. Швидка зміна ігрових ситуацій,використовує різні рухливі ігри, ігрові ситуації, адаптовані для освоєння вправ.

Корекційні заняття за даною методикою складається з підготовчої, основної та заключної частин. Залежно від завдань, зміст різних частин заняття включає різні вправи на основі,закріплення і вдосконалення рухових дій дитини, зміцнення основних м'язових груп. Різні види бігу,ходьби з предметами,стрибки різної направленности, подолання різних перешкод (путешествіє): пролезание в «тунель», ходьбо по гімнастічеської лавці, гра з обручем та ін.

Заняття включає в себе використання дитячих тренажерів, веселі і динамічні вправи з використанням спеціальних м'ячів, спеціальні вправи та ігри, спрямовані на зміцнення м'язів стопи і гомілки, з використанням масажного обладнання.Також на занятті використовуються масажні килимки, дерев'яні драбинки, раханки,скакалки, гімнастичні палички для проходження смуги перешкод, масажні їжачки, різної величини для самомасажу тіла, кольорові олівці для малювання за допомогою ніг, камінчики, колечка для дрібної моторики рук і ніг;

- вправи спрямовані на підвищення емоціонального настрою дітей, вивчення танців під динамічну музику, виконання вправ під вірші,загадки, речетативи.

- вправи та ігрові завдання, спрямовані на профілактику порушення постави. З використанням гімнастичних паличок і м'ячів;

- ігрові вправи з дитячої йоги. Вивчення різних предметів і тварин за допомогою статічеських поз. На заняттях застосовується наочний матеріал, картинки, плакати.

Спостереження показують, що використання методики по корекції рухових порушень на основі використання ігрового фітнесу, мають позитивний вплив на розвиток фізичних якостей дошкільнят з розумовою відсталістю.

Таким чином, при підготовці до проведення таких занять педагог повинен враховувати наступні моменти:

- зміст ігор (сюжет, правила, рухові дії,фізичне навантаження) має бути доступним і відповідати віку, рівню інтелектуальних і рухових можливостей, емоційному стану і особистісним інтересам дітей;

- припускають варіанти ускладнення, але процес насичення моторними діями повинен здійснюватися поступово в міру оволодіння простими формами рухів;

- зміст ігор має передбачати комплексний характер впливу: корекцію рухових порушень, фізичних якостей, координаційних здібностей, зміцнення і оздоровлення всього організму в цілому;

- в процесі гри необхідно стимулювати пізнавальну діяльність, активізувати психічні процеси, творчість і фантазію дитини.

Особлива цінність ігрового фітнесу для дітей з розумовою відсталістю полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу.

Відомо, що розумово відсталі діти відстають у розвитку . Тому сама ігрова діяльність, що викликає у дітей інтерес і містить в собі необхідні компоненти розвитку особистості, є засобом розвитку. У грі складаються стосунки між дітьми, виробляються звички, правила поведінки. Діти більше дізнаються один про одного, взаємодіють між собою, пізнають нехитрі ігрові ситуації, виявляють самостійність, наслідують, радіють, фантазують, тобто в грі йде активне формування особистості, що має велике соціальне значення. На думку Г.В. Кулешовой (1992), моральні звички, сформовані в грі, закладають характер, який в зрілому віці дозволяє не тільки зрозуміти навколишній світ, а й знайти в ньому своє місце.

 

  

