Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Петушок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития воспитанников

Методическая разработка

Особенности внедрения в практику физического развития детей дошкольного возраста упражнений по методике Пилатес 

Автор

Морозова Татьяна Васильевна

инструктор по физической культуре

Мышкин

**Введение**

Дошкольное детство обоснованно считается периодом, который наиболее важен для формирования личности ребенка. Так как считается, что именно в данном возрасте у детей закладываются основы здоровья и физических качеств, которые в дальнейшей жизни необходимы для эффективного участия в различных формах двигательной активности.

Двигательная активность детей - это условие и, одновременно, стимулирующий фактор развития, социальной, психологической, интеллектуальной и других сфер жизнедеятельности.

Диагностические исследования медицинских работников все чаще указывают на то, что в дошкольном возрасте возникает острая необходимость формирования здоровья детей.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста по РФ (данные НИИ гигиены детей и подростков Минздрава РФ) показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23% до 15% и с 16% до 17,3% увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих.

Ряд дошкольников имеют заболевания связанные с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, многие страдают болезнями дыхательных путей, дефицитом движений и сниженным иммунитетом, а так же, дети, имеющие психологическое неблагополучие.

Поэтому в настоящее время усилия работников дошкольных образовательных учреждений направлены на сохранение и укрепление психического и физического здоровья ребенка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

В нашем детском саду разработана программа оздоровительного кружка, которая направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимального двигательной активности, повышения уровня заинтересованности к занятиям по физической культуре через приобщение к детскому фитнесу.

Фитнес – технологии для дошкольников, которые появилась на рынке образовательных услуг сравнительно недавно и за несколько лет снискали себе достаточную известность.

К детскому фитнесу можно отнести: занятия на тренажёрах, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, черлидинг, пилатес.

Использование фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса способствует правильному развитию функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышения двигательной активности дошкольников через занятия через занятия фитнесом.

**Задачи:**

Содействовать формированию двигательных умений и навыков воспитанников, обогащению двигательного опыта, формированию правильной осанки и равномерному дыханию, укреплению мышц тела, сохранению и развитию гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, выработке равновесия, координации движений.

Пробуждать у воспитанников чувство осознания собственного тела во время выполнения дыхательных упражнений, упражнений по системе Пилатес.

Вызывать интерес к занятиям по физической культуре.

Поддержать развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности.

**Сроки реализации и формирование групп кружка:** работа кружка рассчитана на период посещения воспитанников старших групп МДОУ «Петушок» – 2 года.

*Подготовительная работа с детьми младшего и среднего возраста:* введение упражнений по методике в образовательный процесс.

*Старшая группа:* 1-й год – обучение дыханию. Количество занятий – 1 раз в неделю. Время занятия – 25 мин.

*Подготовительная группа:* 2-й год – обучение и выполнение упражнений по методике Пилатес. Количество занятий – 1 раз в неделю. Время занятий – 30 мин. Продолжительность занятия для каждого воспитанника варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

**Методика и специфика проведение занятий**

При планировании и проведении занятий кружка в группах необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Следует уделять внимание правильному выполнению упражнений и дыханию.

Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создаёт эмоциональный фон для повышения работоспособности.

**Структура занятий**

*Подготовительная часть.* Главная задача этой части – организация воспитанников, приобретение ими навыков коллективного действия.

*Основная часть.* Задача основной части – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дыхательных упражнений и упражнений по системе Пилатес.

*Заключительная часть*. Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести воспитанников в спокойное состояние.

**Этапы выполнения упражнений**

*Разминка –* растяжка мышц, подготовка к последующим нагрузкам.

*Основная часть* – выполнение упражнений. Упражнения выполняются спокойно, равномерно с плавным переходом от одного упражнения к другому. Следить за дыханием при выполнении упражнений.

*Заключительная* – расслабление, дыхательные упражнения.

**Мониторинг физического состояния детей**

*Цель мониторинга:* уровень развития физических качеств у воспитанников старших групп.

*Формы мониторинга:* диагностические тесты, наблюдения в процессе самостоятельной двигательной активности воспитанников.

*Основные принципы организации мониторинга:*

* Проводятся 2 раза в год ( в начале и конце реализации проекта)
* Во время тестирования физических качеств важно учитывать индивидуальные возможности ребёнка.

**Тесты для определения физических качеств воспитанников старших групп.**

*Тест на определение координационных способностей:* статистическое равновесие.

Ребёнок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранять равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

*Тест на определение силовой выносливости:* подъём туловища из положения лёжа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали» ребёнок поднимает туловище на тридцать градусов от пола и вновь ложится. Подъём туловища считается выполненным правильно, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола ( при необходимости можно придерживать стопы на полу)

*Тест для определения силы:* сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги и туловище сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе сохраняют одну линию.

*Тест на гибкость:* стоя на полу руками коснуться пола. Оценивается по 4-балльной шкале: ладони лежат на полу – 3 балла, кулаки касаются пола – 2балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

**Содержание программного материала.**

*Старшая группа.*

Темы:

* Значение воздуха и дыхания для жизни и здоровья.
* Правильная осанка.
* Правильное дыхание через нос и правильная осанка - полезны для здоровья.
* Положение и значение лёгких и диафрагмы. Глубокое и экономное, «тихое» дыхание.
* Тренировка дыхания в покое.
* Тренировка трёхфазового дыхания в покое.
* Тренировка дыхания в движении.
* Базовые упражнения по системе Пилатес.

*Подготовительная группа.*

* Повторить о значении дыхания для человека.
* Регуляция дыхания в движении.
* Выполнение комплексов упражнений по системе Пилатес.

**Предполагаемые результаты:**

Дети реализовали потребность в двигательной активности, обогащен двигательный опыт.

Они подвижны, выносливы, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Дети соблюдают правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Дети способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**Эффективность методики Пилатес**

Если с самого раннего возраста тренировать мышцы с помощью Пилатес упражнений, то у вашего ребенка сформируется крепкий мышечный каркас, который будет защищать позвоночник от всевозможных деформаций. К тому же правильно сбалансированные занятия Пилатес для детей не только обучают ребенка контролировать дыхание, но и помогают гармоничному формированию костей, что, несомненно, увеличивает их прочность и предотвращает мускульную слабость.

Сочетание Пилатес и дети – это по-другому, здоровье и спорт, движение и гармония. Система упражнений помогает детям укрепить тело при мягком воздействии на него, снимает напряжение с мышц позвоночника, улучшает осанку, а также помогает овладеть пластикой и грацией.

Также фитнес упражнения уменьшают детскую и подростковую нервную возбудимость, снижают воздействие стрессовых факторов, повышают самооценку. У детей повышается концентрация внимания, увеличивается активность и коммуникативные способности. Заниматься Пилатесом могут дети любого возраста, система практически не имеет противопоказаний даже при наличии хронических заболеваний.

Регулярные занятия пилатесом позволяют:

* увеличить подвижность в суставах;
* формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата; укрепить мускулатуру внутренних органов и улучшить их работу;
* развивать координационные и силовые способности у занимающихся.

**Структура занятий по методике Пилатес**

Программа тренировок пилатесом делится на 4 уровня в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся и степени освоения упражнений: базовый уровень, начальный уровень, средний уровень и уровень упражнений повышенной сложности.

Данная классификация способствует индивидуализации тренировочного процесса, позволяет избежать форсирования в освоении движений.

Тренировка пилатес включает в себя 3 основные части:

1) упражнения на растягивание – подготовительная часть занятия, занимает 10-15% от общего времени занятия. Основная цель – подготовить организм, мышцы и суставы тела к основной части тренировки, научиться находить зоны излишнего напряжения в мышцах и избавляться от него.

2) силовые упражнения – основная часть занятия, занимает 65-70% времени занятия. Комплекс упражнений должен быть подобран в соответствии с основной целью занятия.

3) дыхательные упражнения – заключительная часть, 10-15% от общего времени занятия. Цель – успокоить организм после нагрузки, с помощью дыхательных упражнений, визуализации и релаксации [3].

Во время занятия основное внимание необходимо уделять правильной технике выполнения упражнений, а не количеству повторений или величине мышечных усилий при их выполнении. Упражнения подбираются в зависимости от цели занятия, однако каждое из них обязательно должно включать вход в него, выполнение и выход, обозначающий переход к следующему движению. Упражнения могут выполняться как с использованием дополнительного инвентаря, так и без него.

**Варианты применения упражнений пилатес.**

1. Пилатес как полноценное занятие.

Цель данного занятия – формирование правильной осанки дошкольников посредством упражнений пилатеса.

2. Комплекс упражнений пилатес в рамках выполнения общеразвивающих упражнений на занятии.

За его основу принимаются базовые упражнения пилатеса, главная цель которых ознакомить тело с основами движений в положении лежа максимально безопасным и эффективным способом.

**Предполагаемый результат:**

* Совершенствование профессионального уровня
* Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы
* Создание системы применения методики Пилатес на физкультурных занятиях, в дополнительной двигательной деятельности воспитанников
* Укрепление физического и психического здоровья детей
* Расширение представления детей о возможностях сохранности личного здоровья
* Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни

**Литература:**

*Бреслав И. С.* Как управляется дыхание человека. JL, 1985.

*Вейн А. М., Молдовану И. В.* Нейрогенная гипервентиля­ция. Кишинев, 1988.

*Голицына Н.С., Бухарова Е.Е.* Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.

*Гукасова Н. А.* Лечебная физкультура при хронических за­болеваниях легких у детей. М., 1986.

*Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г. О.* Оздоровительный фитнесс для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.

*Демидов В. Н„ Маневич Ю. К., Саакян С. С.* Внешнее ды­хание, газо- и энергообмен при беременности. Минск, 1986.

*Егорова Н.В.* Образовательно-методический комплекс «Дет­ский фитнес». — М., 2009.

*Ермолаев О. Ю.* Правильное дыхание: практическое посо­бие. М., 2001.

*Зинатулин С. Н.* Как я жил без кислорода. Новосибирск, 2003.

*Зинатулин С. Н.* Организация и методика гигиенического обучения детей регуляции дыхания. Архангельск, 1991.

*Зинатулин С. Н.* Теория и практика ВЛГД / сб. «Метод Бутейко». Одесса, 1991.

*Зинатулин С. Н.* Целебная энергия дыхания. М., 2006.

*Карпей Э.* Энциклопедия фитнеса. — М., 2003.

*Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ.* Методика физи­ческого воспитания и развития ребенка: Учеб.

пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.

*Козлов В.В.* Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. — М., 2005.

*КоляинскаяА. 3.* Кислородные режимы организма ребен­ка и подростка. Киев, 1973.

*Кузнецова Т.Д.* Возрастные особенности дыхания детей и подростков. М., 1986.

*Кузнецова Т.Д., Левитский П. М, Язловецкий В. С.* Ды­хательные упражнения в физическом воспитании. Киев, 1989.

*Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.

Метод Бутейко. Опыт внедрения в медицинскую практи­ку. М., 1990.

*Онучин Н. А.* Дыхательная гимнастика для детей. М., 2005.

*Охрана* здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ / Сост. И.М. Ахметзянов. — М., 2007.

Правильное дыхание Ольги Лобановой. Первая российская дыхательная практика. СПб., 2005.

*Примерная* программа по фитнес-аэробике для детско-юно­шеских спортивных школ и специализированных детско-юноше­ских школ олимпийского резерва / Сост. Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. — М., 2007.

*Программа* воспитания и обучения в детском саду / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 2005.

Руководство по подготовке родителей к рождению и вос­питанию здорового ребенка. СПб., 2005.

*Сафонов В. А., Миняев В. И., Полунин И. Н.* Дыхание?! М., 2000.

*Сметанкин А. А.* Открытый урок здоровья. СПб., 2005.

*Теория* и методика фитнес-тренировки: Учебник персональ­ного тренера. — М., 2010.

*Теория* и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон, тре­нера / Под ред. Д.Г. Калашникова. — М., 2002.

*Физкультурно-оздоровительная* работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2005.

*Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: Учебно-методическое пособие для сту­дентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». — СПб., 2007.

*ФирилеваЖ.Е., Сайкина Е.Г.* «Са-Фи-Дансе». Танцевально­игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2007.

*Фитнес-программы* для детей // *Фитнес* и здоровье. — 2009. - № 4. - С. 6.

*Энциклопедия* фитнеса. — М., 2007.