

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»



Тезисы выступления на заседании № 3 городского методического объединения инструкторов по физической культуре в 2023-2024 учебном году.

Тема представленного опыта: «Аэробика, как средство подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО».

Митрохина Анастасия Владимировна

Инструктор по физической культуре

МАДОУ ДС «Северное сияние»

27.03.2024

Новый Уренгой, 2024

Актуальность

Цель стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года – увеличение количества населения систематически занимающихся физической культурой и спортом. Одна из задач заключается в повышении эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дошкольное образование ориентирует детей, родителей, воспитателей детских садов на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО в дошкольном возрасте в связи с тем, что именно в детском образовательном учреждении закладывается основа для физического развития и воспитания человека в будущем.

Немаловажное значение в формировании интереса к занятиям спортом имеет целенаправленная подготовка дошкольников к сдаче нормативных требований 1 ступени ВФСК ГТО. Следовательно, поиск и внедрение в физическое воспитание дошкольников современных физкультурно-спортивных технологий в настоящее время не потеряли своей актуальности. К таким видам относится и аэробика.

Новизна исследования заключается в разработке комплексов упражнений фитнес аэробики для подготовки детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Цель заключается в проверке эффективности комплекса упражнений фитнес аэробики, в образовательной деятельности дошкольников.

Основные задачи

1. Рассмотреть проблему физической подготовки детей 6-7 лет, МАДОУ ДС «Теремок» «Северное сияние».
2. Разработать комплекс упражнений фитнес аэробики для подготовки дошкольников к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

3. Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений фитнес аэробики, путем реализации в образовательной деятельности.

Этапы работы

Исследование проводится в период с сентября 2023 года по май 2024 года на базе МАДОУ ДС «Северное сияние», в котором принимают участие 15 дошкольников в возрасте 6-7 лет.

Исследовательская работа была организована в три этапа:

На 1 этапе, длившемся с 1 сентября по 15 октября проводились тренировочные занятия, в рамках которых были сданы контрольные испытания, включающие в себя нормативы ВФСК ГТО. На основе полученных результатов, были разработаны комплексы упражнений фитнес аэробики, с учетом выявленных особенностей физической подготовленности детей.

2 этап, реализуемый в период с октября по настоящее время, предусматривает проведение занятий с использованием комплексов упражнений фитнес аэробики.

3 этап запланирован на 2-ю половину апреля. Содержание данного этапа – непосредственная сдача нормативов ВФСК ГТО.

Содержание работы

Дети дошкольного возраста приступают к сдаче нормативов ГТО в возрасте с 6 лет (данный возраст относится к 1 ступени). Содержание контрольных упражнений разработано в соответствии возрастным особенностям дошкольников. Для успешной подготовки к сдаче норм ГТО необходимо выполнять такие физические упражнения, которые способствуют развитию всех физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Среди различных видов двигательной

активности аэробика занимает одно из ведущих мест по развитию физических качеств и функциональных систем организма развитию.

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			•	•	•	•					
Координация	•	•	•	•	•					•	•
Гибкость	•	•	•	•					•	•	•
Сила					•	•	•	•			
Силовая выносливость							•	•	•	•	
Скоростно-силовые					•	•	•	•			
Скоростные				•	•	•					

Рисунок №1 – Сенситивные периоды развития физических качеств

В связи с тем, что в дошкольном возрасте наиболее углубленно следует воздействовать на развитие координационных способностей и гибкости (рис №1), мы пришли к выводу о том, что средства аэробики, включающие в себя сложно-координационные движения и элементы растяжки наиболее эффективны в физическом воспитании детей данного возраста.

Аэробика - сложно-координационный вид спорта, в связи с этим комплексы упражнений были разработаны из специфичных упражнений и базовых шагов аэробики под музыку и выполнялся в зоне средней интенсивности. Занятия с применением комплексов проводятся в подготовительной группе два раза в неделю, продолжительность занятия составляет 30 минут.

Количество упражнений, объем и интенсивность их выполнения на занятии подбирались исходя из задач урока и физических возможностей дошкольников.

Все упражнения были разбиты на три группы:

1. Упражнения общей физической подготовки, которые включали в себя средства гимнастики, подвижных и спортивных игр, а также легкой атлетики.
2. Упражнения специальной физической подготовки – базовые шаги, комплексы аэробики, растяжки.

3. Упражнения технической подготовки – выполнение отдельных сложно-координационных элементов, соединений, комбинаций и их частей.

Подбор упражнений из аэробики позволяет одновременно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи занятия. Упражнения аэробики имеют несколько вариантов исполнения, что позволяет изменять состав упражнений на уроке физической культуры. При занятиях аэробикой выполняются различные виды сложно-координационных движений, которые предусматривают выполнение ходьбы, бега, прыжков и базовых шагов аэробики («джампинг джек», «ланч», «лифт», «скип») в сочетании с выполнением наклонов, поворотов, махов и других более простых или сложных движений. Такое сочетание позволяет добиваться кумулятивного эффекта при развитии основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО.

Заключение

Занятия с детьми с применением средств аэробики положительно влияют на их физическую подготовленность. Наблюдается положительная динамика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, отмечаются улучшения в показателях выносливости и силы у детей, применяющих аэробику как средство физического воспитания. Занятия аэробикой создают благоприятные предпосылки для сдачи норм ГТО, поскольку способствуют развитию основных физических качеств ребёнка.

Список литературы

1. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении Федерального образовательного стандарта дошкольного образования: Федеральный стандарт №1155: [утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года: зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 14 ноября 2013 года]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 4.09.2022).

2. Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 4.09.2022).

3. «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне » (ГТО)»: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172.

4. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Учителю физической культуры о гимнастической аэробике: Методические рекомендации. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008. – 36 с.

5. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Как подготовиться и принять участие в соревнованиях по аэробике?: методические рекомендации. – М.: МГПУ, 2011. – 72 с.