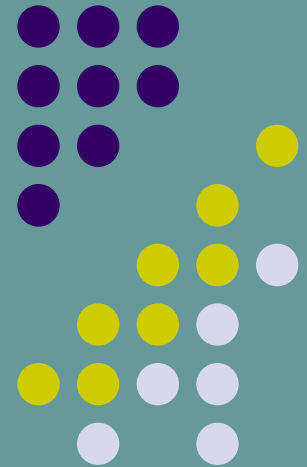


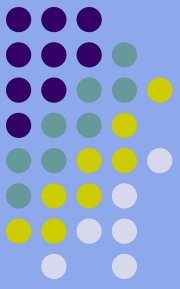


Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена

Филиппова Светлана Октавьевна

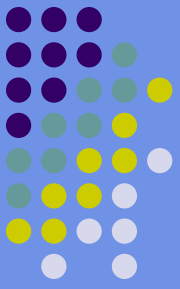
**ФИТНЕС В СИСТЕМЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**





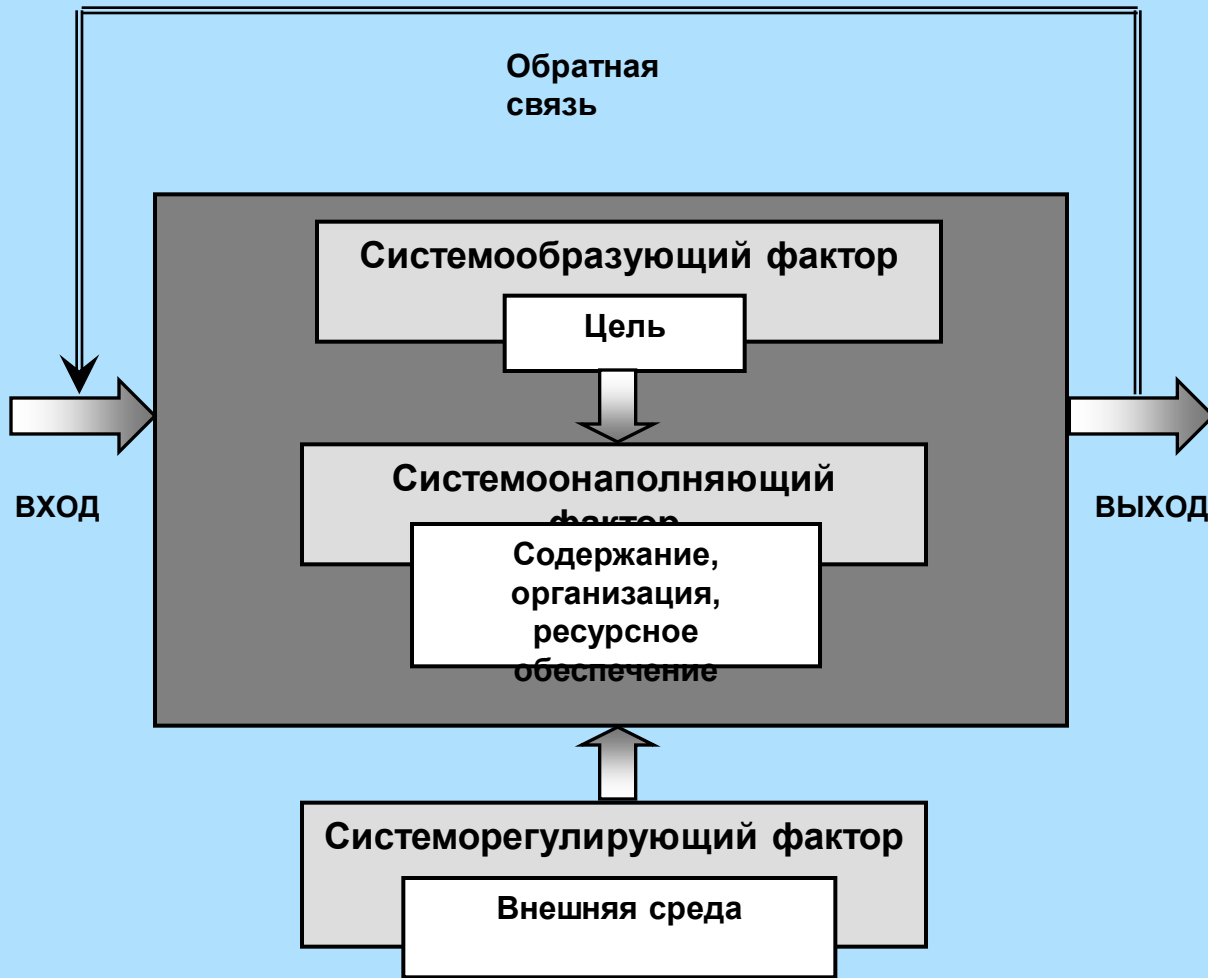
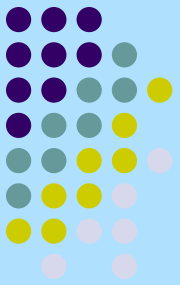
**Самое главное в режиме сохранения здоровья
есть занятие физическими упражнениями;
умеренно и своевременно занимающийся
физическими упражнениями, направленными на
устранение болезней, не нуждается ни в каком
лечении, бросивший заниматься физическими
упражнениями часто чахнет, ибо сила его
организма слабеет вследствие отказа от движений.**

Абу Али Ибн Сина



Отличительной чертой любой системы является наличие у нее **входа** и **выхода**. Входом может быть причина, стимул, воздействие т.д., а выходом - следствие, эффект, ответ, реакция и т.д.

Важными атрибутами, характеризующими систему, как сам системный объект, так и процедуру его изучения, является наличие, помимо **системообразующего**, еще и **системорегулирующего** и **системонаполняющего** факторов



Связь системообразующего, системооонаполняющего и системорегулирующего факторов в системе

Системообразующий фактор

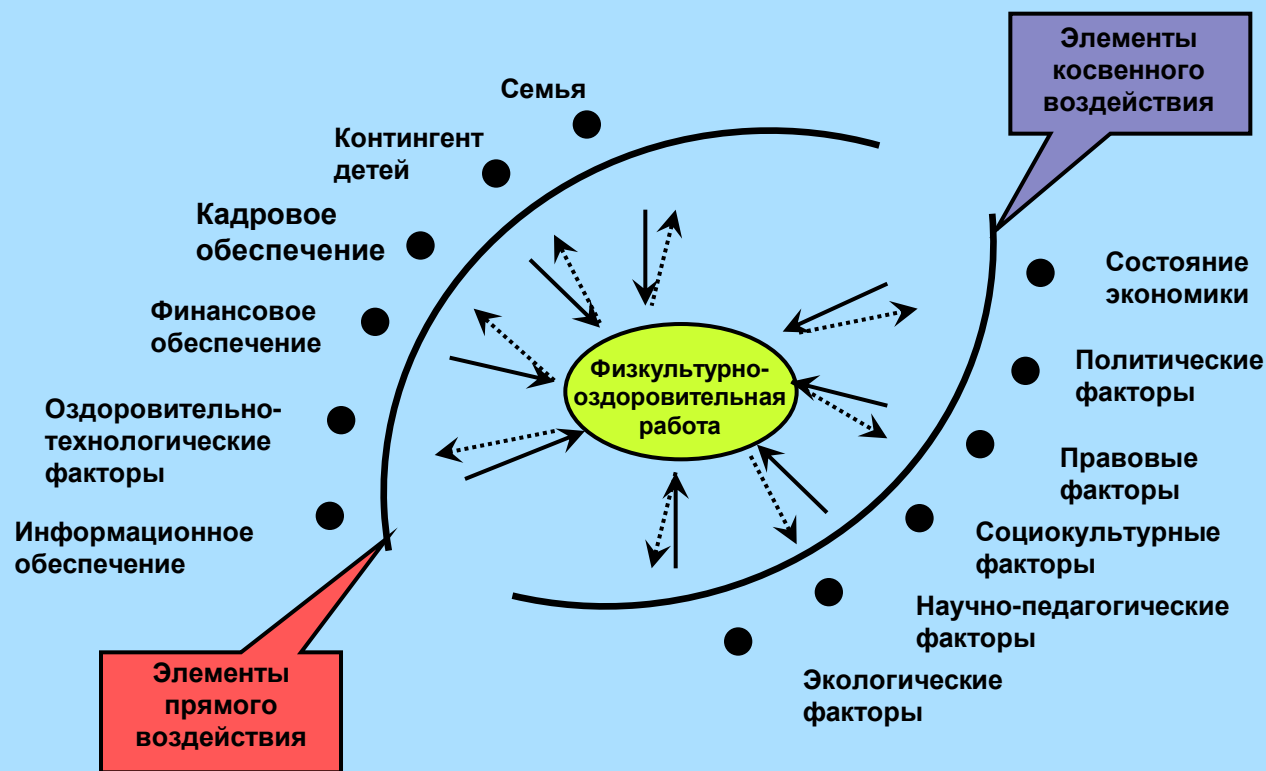
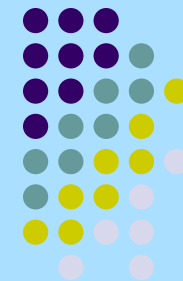


Оздоровление дошкольников
средствами физической культуры



***Системорегулирующий
фактор*** представляет собой
совокупность различных
объективных и субъективных
условий внешней среды,
которые

Системорегулирующий фактор



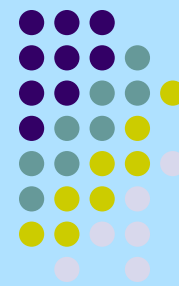


Системонаполняющий фактор
характеризует содержательное
наполнение процессов в различных
звеньях системы, необходимое
ресурсное обеспечение (кадровое,
материально-техническое,
информационное) и т.п.

Системонаполняющий фактор



Управление качеством физкультурно-оздоровительной работы



- 1 этап** – качество соответствия технологий (технологии соответствуют требованиям безопасности, эффективности, и целесообразности).
- 2 этап** – качество соответствия условий (качество организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении).
- 3 этап** – качество соответствия потребителям (соответствие особенностям здоровья детей и потребностям родителей).



Фитнес – это занятия физическими упражнениями с целью поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья занимающихся. Занятия организуются на добровольной основе, а руководство осуществляется профессиональными специалистами по физической культуре по разработанной программе.



Для определения места фитнеса в физической культуре целесообразно воспользоваться классификацией ее видов, включающей:

- базовую физическую культуру;
- профессионально-прикладную физическую культуру;
- оздоровительно-реабилитационную физическую культуру;
- рекреационную физическую культуру;
- спорт.

Л.П. Матвеевым (2003) предложено в базовой физической культуре выделять пролонгированную (пролонгирующую) разновидность.



Одновременное пролонгирование предполагает, в первую очередь, фитнес детей и подростков (детский фитнес), осуществляемый в свободное от основных занятий в образовательном учреждении время.

Последовательное пролонгирование характеризует фитнес взрослого населения. То есть тех, кто исключен из сферы систематических занятий, тех, кто в силу своего возраста и профессиональной деятельности уже закончил обучение в образовательных учреждениях.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая физическая культура

Профессионально-прикладная физическая культура

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Рекреационная физическая культура

Спорт

Образовательная разновидность

Пролонгированная разновидность (Фитнес)

Специализированная разновидность

Производственная разновидность

Лечебная физическая культура

Гигиеническая физическая культура

Задачи

Обеспечение базового уровня физической подготовленности в условиях образовательного учреждения

Сохранение и повышение уровня физической подготовленности и здоровья, достигнутого в процессе базового физкультурного образования

Формирование и совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности

Снятие утомления, формированию благоприятного функционального фона для осуществления профессиональной деятельности

Восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма

Формированию благоприятного функционального фона для основной жизнедеятельности

Двигательно-деятельный отдых, сочетаемый с развлечением, организация культурного досуга

Достижение максимального результата двигательной деятельности

Места занятий

Общеобразовательные учреждения

Фитнес-клубы, оздоровительные центры, учреждения дополнительного образования

Учреждения профессионального образования, военные учреждения

В условиях профессиональной деятельности

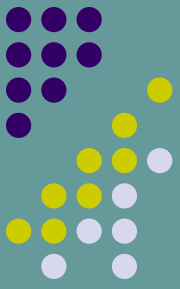
Лечебные и санаторные учреждения

В условиях дома и быта, в природных условиях

Дома и парки культуры, дома отдыха, природные условия

Спортивные школы, спортивные организации

Место фитнеса в физической культуре



Фитнес-технологии могут использоваться во всех видах физической культуры, обеспечивая тем самым решение второстепенных задач образования, рекреации, реабилитации, спорта. Как правило – это повышение уровня общей физической подготовленности за счет интереса к двигательной деятельности, обусловленного привлекательностью упражнений, высокой эмоциональностью и т.п.

Занятия фитнесом в дошкольном учреждении отличаются от обязательных занятий **относительной свободой** детей в их выборе.

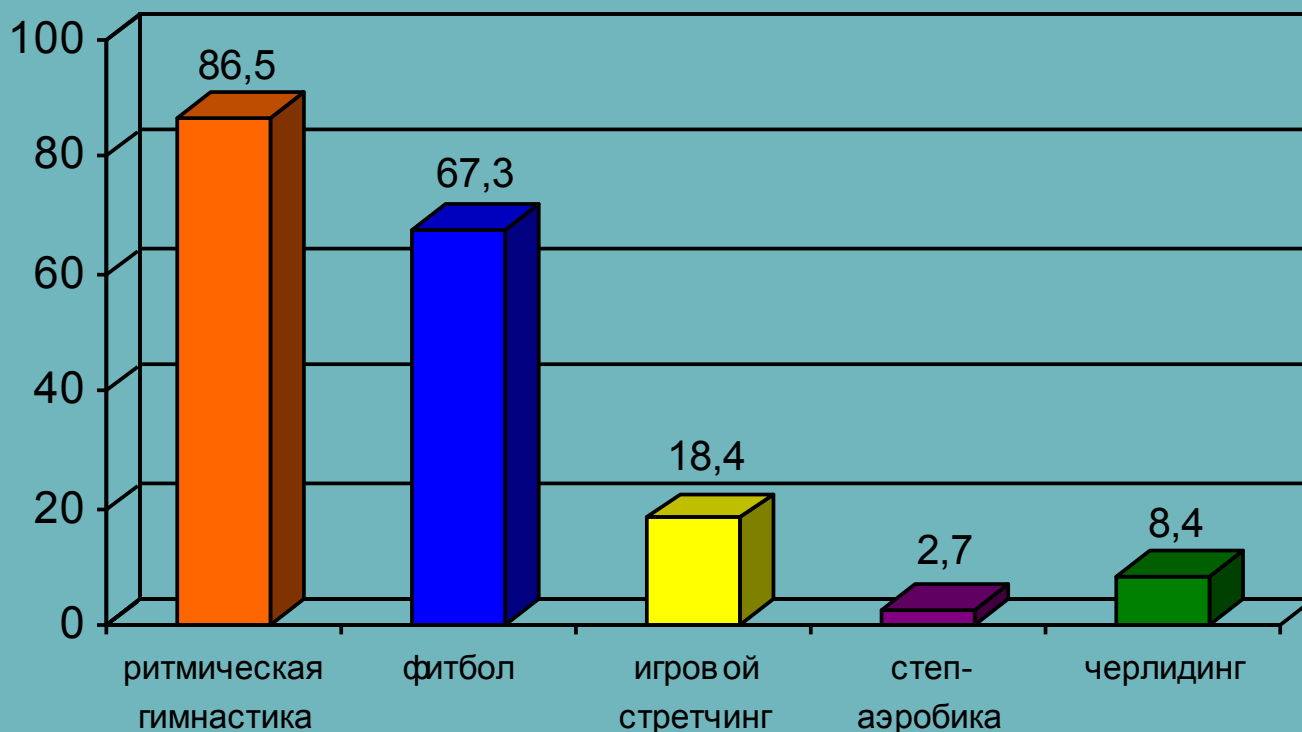
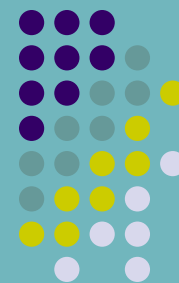
Относительность связана с тем, что в дошкольном возрасте выбор занятий осуществляют родители, исходя из интересов и склонностей ребенка.

По всем остальным требованиям дополнительные занятия физическими упражнениями **идентичны обязательным занятиям**: систематичность, квалифицированное педагогическое руководство, наличие программы.





Занятия фитнесом для детей – это возможность поиска наиболее привлекательных видов двигательной деятельности, возможность построения того образа жизни, который поможет им успешно реализоваться в будущем.

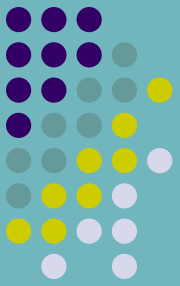


Использование фитнес-технологий специалистами по физической культуре на занятиях в дошкольном учреждении (%)



Занятия детским фитнесом могут быть организованы где угодно, однако требования систематичности, квалифицированного педагогического руководства и программного обеспечения в полной мере реализуются именно в дошкольном учреждении.

ВНИМАНИЕ!



- В современных занятиях фитнесом организуются, как правило, на платной основе. В данной ситуации преимущество имеют виды занятий, которые пропагандируются средствами массовой информации, внедряются на занятиях для взрослых в фитнес-клубах.
- В то же время, не все существующие сегодня фитнес-технологии и разработанные на их основе фитнес-программы могут использоваться на занятиях с детьми дошкольного возраста.



Благодарю за внимание!