

ТОГАПОУ «Педагогический колледж г. Тамбова»

**Курсовая работа по методике обучения дошкольников
физическим упражнениям**

**Использование фитнес-технологий с детьми
старшего дошкольного возраста**

**Мосолитина Полина Владимировна
Студентка группы Д –31
специальности 44.02.01.
Дошкольное образование**

Научный руководитель: Шишова С.В.

**«Чтобы быть здоровым, нужны
собственные усилия, постоянные и
значительные».**

Н.М.Амосова

Понятие «Детский фитнес»

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.



Объект исследования: использование фитнес-технологий в ДОУ.

Предмет исследования: развитие физических качеств на основе фитнес-технологий.

Цель исследования: изучить влияние фитнес-технологий на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.



Задачи исследования:

- проанализировать теоретические аспекты проблемы использования фитнес-технологий как средства развития физических качеств у детей дошкольного возраста;

- рассмотреть особенности организации и методики проведения занятий с использованием фитнес-технологий с детьми дошкольного возраста;

- доказать, что футбол-технологии являются важным средством развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Методы исследования

Педагогический анализ.

Анализ психолого– педагогической литературы.

Метод анализа и синтеза.

Метод обобщения.



Виды детского фитнеса

- * - занятия на тренажерах;
- * - игровой стретчинг;
- * - фитбол-гимнастика;
- * - степ-аэробика;
- * - черлидинг;
- * - пилатес.









Фитнес-технологии имеет немалое значение для улучшения физического воспитания детей дошкольного возраста, дает возможность эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи

Список использованных источников

- **Богданова Т.Г., Братанова О.А., Гаврилушкина О.П. Специальная дошкольная педагогика и психология. – М.: Владос, 2006. – 336с.**
- **Бутко Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика. – 2009. - № 3. – С. 54 – 59.**
- **Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов высших учебных заведений. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381с.**
- **Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: Методич. Пособие. –М.: Педагогика, 2007.**
- **Выготский Л.С. Основы дефектологии. – СПб.: Лань, 2006. – 654 с.**
- **Гимнастика: Учебник для студ. ВУЗов / Под ред. Журавиной М. Л, Меньшиковой Н.К. - М.: Академия, 2006. - 448с.**
- **Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Под общ. ред.**
- **Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура**
- **Карасева А.В. – М.: АО «Лептос», 2009. – 359с.**
- **Кокорева О.И. Диагностика физического развития и физической**
- **Курилицина Н.М., Некрасова Т.А. Физкультура помогает сильным быть и смелым! // Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре. – 2008. № 2, с. 59 – 69.**

Интернет - ресурсы

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/09/10/ispolzovanie-fitness-tehnologiy-v-fizkulturno-ozdorovitelnoy-rabote>

<http://zapiskiprofana.ru/что-такое-stretching/>

<http://www.dissercat.com/content/organizatsiya-i-soderzhanie-fizicheskogo-vozpitanija-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s->

<https://educontest.net/component/content/article/15117>

