

**ПРОГРАММА ФИТНЕС-ЙОГА КАК СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ***Н. В. Минникаева***YOGA FITNESS PROGRAMME AS A MEANS
OF SENIOR PRESCHOOLERS' PERSONAL PHYSICAL CULTURE***N. V. Minnikaeva*

В данной статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с содержанием образовательной области «Физическая культура» ФГОС. Представлена цель, концептуальное направление и содержание разработанной нами программы дополнительных занятий по физической культуре на основе фитнес-йоги, обеспечивающей: сохранение и укрепление здоровья воспитанников; развитие основных движений детей; воспитание физических и личностных качеств. Отсутствие программ дополнительного образования, учитывающих современные реалии, складывающиеся из понимания значимости формирования ценностного личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста обусловило необходимость разработки данной программы.

The paper discusses some current issues related to the content of the educational field of “Physical Culture”. The author presents the target, conceptual direction and content of the programme developed for additional physical training on the basis of fitness yoga. The programme provides: preservation and promotion of students’ health, development of children’s basic movements; physical and personal qualities development. The lack of additional education programmes, taking into account the current realities of understanding the importance of forming the value-based student-centered approach to physical education of preschool children, has necessitated the development of this program.

Ключевые слова: дошкольники, ФГОС, фитнес, йога, организация занятий по физической культуре в дошкольном учреждении.

Keywords: preschool children, Federal State Educational Standard, fitness, yoga, organizing physical training in pre-schools.

На протяжении десятилетий в государстве складывалась система физического воспитания подрастающего поколения на основе прагматических установок на достижение индивидом определенного уровня сформированности двигательных умений и навыков, основных физических кондиций. Вместе с тем, отчуждение ребенка от ценностных установок физической культуры на развитие его индивидуальных потребностей и мотивов в этой сфере [3], ведет не только к снижению уровня общего здоровья, но и ограничивает объем их двигательной активности в режиме дня дошкольного учреждения.

Вместе с тем пути оптимизации процесса физического воспитания в дошкольном учреждении очевидны и лежат на поверхности. Современность такова, что главным средством воспитания, оздоровления и обучения детей старшего дошкольного возраста должна стать оздоровительная тренировка. Основное правило: занятия должны нести тренирующий эффект (среднее значение ЧСС занятия не менее 140 – 160 уд/мин), обеспечивающий положительные адаптивные морфофункциональные изменения в организме, влекущие за собой улучшение физической подготовленности и уровня развития физических качеств. При этом стоит отметить, что необходимо учитывать принципы индивидуальности, постепенности, соответствие применяемых форм, средств и методов возрастным особенностям занимающихся. Следует также заметить, что при выборе конкретных средств и методов необходимо основываться не столько на имеющемся уровне развития двигательных функций, сколько на задачах формирования опережающего развития двигательных и функциональных возможностей. Такой подход по су-

ществу, реализует система многолетней спортивной тренировки, направленная на совершенствование имеющихся показателей развития и приобретение ранее отсутствующих функций и качеств [2].

В режиме дня дошкольного учреждения, дополнительные занятия организуются во вторую половину дня, продолжительностью для старших дошкольников не более 30 минут. Однако имеющихся программ дополнительного образования по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста, удовлетворяющих вышеизложенным требованиям явно не достаточно.

Нами разработана и в настоящее время проводится апробация программы дополнительных занятий по физической культуре на основе фитнес-йоги для детей старшего дошкольного возраста. В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих инструкторов по физическому воспитанию, научные изыскания кандидатской диссертации. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Целью данной программы дополнительных занятий по физической культуре на основе элементов фитнес-йоги является формирование физической культуры личности дошкольника, которая базируется на всестороннем развитии заложенных природой предпосылок, выражающихся в активном отношении к окружающему, осознании ценности занятий физической культурой, в конечном счете, определяющих жизнерадостного и здорового ребенка.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- приобретение знаний и общих представлений об йоге, как древней гимнастике, пользе в укреплении и сохранении собственного здоровья;
- расширение познавательной и двигательной сферы посредством увеличения двигательной деятельности в режиме дня;
- акцентированное развитие психофизических качеств (через интеграцию физической и интеллектуальной активности);
- воспитание положительного отношения к занятиям физической культурой на основе применения игрового метода.

Решение поставленных в программе задач, реализуется через формирование компонентов физической культуры личности [1] старших дошкольников, таких как: физическое совершенство (двигательные умения и навыки, физическая подготовленность и физическое развитие); знания и интеллектуальные способности (объем теоретических знаний, психические процессы); мотивационно-ценностные ориентации (положительное отношение к физической культуре через мотивы, установки, убеждения, потребности).

Направление «Физическое совершенствование» – разработан материал, ориентированный на общую физическую подготовку, за счет комплексов подвижных игр различной интенсивности, также направлен на развитие гибкости, посредством йога-упражнений и асан учитывая тот факт, что старший дошкольный возраст является сенситивным периодом. Формирование двигательных умений и навыков складывается в основном из совершенствования различных видов движений, включая прыжки, подскоки и т. д. в подвижной игре. Расширение функции внешнего дыхания на основе дыхательной гимнастики.

Направление «Знания и интеллектуальные способности» определяет объем теоретических знаний

об истории развития древней гимнастики йога, об ее особенностях, ее составляющих компонентах, о возможности применения разработанных комплексов самостоятельно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. В отношении интеллектуальных способностей материал подготовлен таким образом, что дети в непринужденной форме посредством игровых упражнений и подвижных игр, развивают интеллектуальный потенциал – мышление, воображение, память, восприятие и речь. При ведущей роли восприятия как наиболее благоприятно развивающегося в данный возрастной период.

Направление «Мотивационно-ценностные ориентации» направлено на обеспечение эмоционального благополучия, чувства удовлетворенности от двигательной деятельности, основано непосредственно на благоприятных впечатлениях, за счет чего достигается положительная мотивация к занятиям физической культурой и далее как высшая форма потребность в занятиях. Достигается такой эффект через создание ярких образов, аналогии сказочным персонажам в которых происходит занятие, а упражнения и асаны имеют подходящие для этого названия: «Собака потягивается», «Поза лягушки», «Поза орла», «Кошка округляет спинку». Важно учесть, что занятие проходит в благоприятной эмоциональной обстановке – дети держатся за руки, касаются носочками ног друг друга, что также включает тактильный контакт, который, в частности оказывает положительный эффект в развитии зрительного и слухового восприятия.

Представленные направления детализируются в программе посредством соответствующих разделов, которые представлены в таблицах 1 и 2 распределения прохождения материала в течение года. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа), всего 72 часа.

Таблица 1

Распределение прохождения программного материала на 1-е полугодие (в часах)

Разделы программы	Месяцы			
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Знания. Интеллектуальные способности	1	1	1	1
Подвижные игры	2	2	2	2
Фитнес-йога	3	3	3	3
Дыхательная гимнастика	1	1	1	1
Релаксация	1	1	1	1
Итого	8	8	8	8
Всего часов за 1-е полугодие	32			

Каждый раздел содержит конкретный материал, раскрывающий сущность представленных выше направлений, он в представлен в таблицах 3 и 4 в виде календарно-тематического плана на каждый месяц.

Так как программа основана преимущественно на игровом методе как ведущем в данном возрастном отрезке в предварительной работе нами подготовлены игровые комплексы различной интенсивности: высокой ЧСС – 160 – 170 уд/мин, средней ЧСС – 140 – 159 уд./мин., низкой от 110 – 139 уд./мин), их чередование в недельном цикле, позволяет в полной мере

реализовать подход оздоровительной тренировки. Полагаем, что данные пульсовые значения благоприятно скажутся на физических кондициях детей, увеличивая функциональный потенциал детей и расширяя двигательную сферу. Стоит отметить, элементы йоги, являющейся в настоящее время весьма популярным течением, позволяют не только повысить эмоциональный фон занятий и прививает детям интерес к занятиям физической культуры, но позволяет в полной мере удовлетворить потребности растущего организма в движении.

Распределение прохождения программного материала на 2-е полугодие (в часах)

Разделы	Месяцы				
	январь	февраль	март	апрель	май
Знания. Интеллектуальные способности	1	1	1	1	1
	в процессе занятия				
Подвижные игры	2	2	2	2	2
Фитнес-йога	3	3	3	3	3
Дыхательная гимнастика	1	1	1	1	1
Релаксация	1	1	1	1	1
Итого	8	8	8	8	8
Всего часов за 2-е полугодие	40				

Результаты исследования и их обсуждение

Представленная выше программа была апробирована в МДОУ № 135 г. Кемерово, участниками эксперимента стали дети старшей и подготовительной к школе групп в числе 17 детей. Их средний возраст составил 5 лет и 6 месяцев. В ходе реализации программы нами было проведено тестирование отдельных показателей физической подготовленности и функционального состояния некоторых систем орга-

низма. Тестирование было проведено в начале учебного года в октябре и в конце в мае. Результаты тестирования были подвергнуты методам математической статистики, ниже в приведенном нами рисунке можно увидеть насколько процентов наблюдается прирост в показателях, отражающих развитие гибкости, подвижности отдельных суставов и статической выносливости. Прирост вычислялся нами по формуле Брууди.

Календарно-тематическое планирование на 1-е полугодие

Разделы	Месяц			
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Знания и интеллектуальные способности				
Знания (темы)	ЗОЖ. История развития йоги. Техника безопасности при выполнении упражнений	Что такое асаны? Рациональное питание. Техника безопасности: поведение в спортивном зале	Гибкость и как ее развивать. Витамины. Польза динамических и статических упражнений. Техника безопасности при выполнении асан	Положительные эмоции или как успокоиться. Силовые упражнения, их польза для мальчиков. Дыхание – основа жизни
Интеллектуальные способности	Игровые задания на пространственную ориентацию. Игровые задания тактильного характера типа «волшебный мешок»	Игровые задания с изменением условий проведения (например, изменение правил игры). Игровые задания с прятанием и отгадыванием	Игры кинестетического характера типа «мы не скажем, а покажем». Игры-задания с использованием зрительного ощущения типа «красочки»	Игры с запоминанием и воспроизведением заданий. Игры-задания с определением величин больше – меньше, выше – ниже, длина-высота и т. д.
2. Физическое совершенствование				
Подвижные игры	«Горелки». «Невод». «Ловишка с лентой». «Ниточка-иглочка». «Запомни и скажи»	«Найди свое звено». «Бабочки». «Совушки». «Самолеты». «Найди свой цвет»	«Щука и караси». «Рыбак». «Хитрая лиса». «Мышеловка». «Ручеек»	«Медведь с цепью». «Слушай сигнал». «Жмурки с колокольчиком». «Бой петухов». «Ровным кругом»
3. Мотивационно-ценностные ориентации				
Название асан (санскрит)				
Фитнес йога	Тадасана. Врикшасана. Вирабхадрасана 1. Адхо-мукхашванасана. Дандасана. Уттанасана. Шавасана	Тадасана. Джануширшасана. Адхо-мукхашванасана. Урдхва-мукхашванасана. Дандасана. Шавасана	Тадасана. Вирабхадрасана – 2. Уттанасана. Дандасана. Бадха-конасана. Дханурасана. Шавасана	Тадасана. Гарудасана. Бхуджанга-сана. Упавиштха. Конасана. Вирасана. Баласана

Дыхательная гимнастика	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о). Диафрагмальное	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением шипящих согласных (ж и ш). Брюшное дыхание	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением сочетаний звуков (ах, ух, фу). Полное дыхание.	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением звука (р-р-р-р-р). Очистительное дыхание
Релаксация	Статические напряжения с последующим расслаблением мышц	Музыкотерапия и терапия светом (релаксация со свечой)	Мимическая гимнастика	Маховые упражнения рук (руки – плети») и ног

Таблица 4

Календарно-тематическое планирование на 2-е полугодие

Разделы	Месяц				
	январь	февраль	март	апрель	май
1. Знания и интеллектуальные способности					
Знания (темы)	Закаливание. Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Ознакомление с физическими упражнениями, недопустимых к выполнению в старшем дошкольном возрасте	Дыхательные упражнения для поддержания здоровья. Физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений	Изучение асан, недопустимых к выполнению в старшем дошкольном возрасте	Самостоятельные формы занятий физической культурой
Интеллектуальные способности	Игры в «запретный предмет» типа «съедобное – несъедобное»	Игры-задания с использованием зрительного ощущения типа «чего не хватает»	Игры задания с использованием слухового ощущения типа «угадай, чей голосок»	Двигательные загадки. Игры-задания на точность воспроизведения действий	Самостоятельное придумывание сюжета и правил игр
2. Физическое совершенствование					
Подвижные игры	«Бег в мешках». «Рыбаки и рыбки». «Быстро по местам». «День, ночь»	«Два мороза». «Бабочки». Лисы и куры». Карусель». «Вызов номеров»	«Метелица». «Кошки и мышки». «Съедобное – несъедобное»	«Хитрая лиса». «Перелет птиц». «Великаны – гномики». «Пустое место»	«С кочки на кочку». Охотники и утки». «Шишки, желуди, орехи»
3. Мотивационно-ценностные ориентации					
Фитнес-йога	Гарудасана. Вирабхадрасана – 2. Дандасана. Пашчимоттанасана. Бадха-конасана. Баласана	Вирабхадрасана – 1. Уттанасана. Адхо-мукхашванасана. Макарасана. Баласана. Вирасана. Шавасана	Тадасана. Врикшасана. Уттанасана. Урдхва-мукхашванасана. Дханурасана. Дандасана. Саламба. Сарвангасана. Шавасана	Уттанасана. Бхуджангасана. Адхо-мукхашванасана. Супта. Вирасана. Джануширшасана. Дандасана. Шавасана	Врикшасана. Упавиштха. Конасана. Дханурасана. Адхо-мукхашванасана. Саламба. Сарвангасана. Шавасана
Дыхательная гимнастика	Упражнения с удлиненным и усиленным выдохом со звуками (а-а-а, у-у-у, о-о-о)	Брюшное дыхание	Упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением сочетаний звуков (ах, ух, фу)	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом со звуком (р-р-р-р-р)	Полное дыхание
Релаксация	Аутотренинг. Самомассаж		Музыкотерапия и терапия светом (релаксация со свечой)	Статические напряжения с последующим расслаблением мышц	Ароматерапия

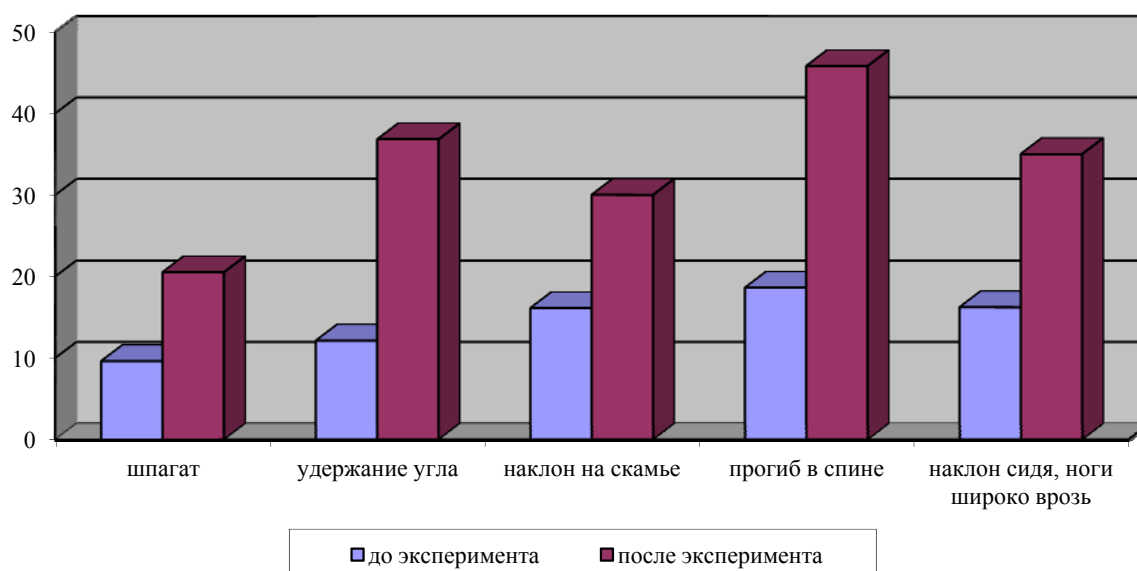


Рис. Показатели развития гибкости старших дошкольников

Наиболее значимые результаты прироста нами были отмечены в тестах «Удержание угла», «Прогиб в спине» и «Наклон сидя, ноги широко врозь». Половозрастных различий в приросте результатов замечено не было. Известно, что данный возрастной отрезок является сенситивным в отношении развития показателей гибкости, так средства фитнес-йоги, используемые на практике доказали свою эффективность.

Также нами были проедены тесты, характеризующие развитие отдельных систем организма, таких как дыхательная – «Проба Штанге», «Проба Генчи», и сердечнососудистая – «Проба Руфье», однако полученные нами данные оказались недостоверными, исходя из чего можно предположить, что занятия йогой не оказывают значительного влияния на их развитие.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать выводы о том, что формирование физической культуры личности детей старшего дошкольного возраста может осуществляться на основе новых технологий, в частности использования метода оздоровительной тренировки. Вместе с тем, эффективность ее внедрения в практику может на наш взгляд, определяться выполнением следующих условий.

Литература

1. Бальсевич В. К. Основные положения концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2 – 4.
2. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2010. – 272 с.
3. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 174 с.

Информация об авторе:

Минникаева Наталья Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры КемГУ, minnikaeva@yandex.ru.

Natalia V. Minnikaeva – Candidate of Pedagogy, Assistant Professor at the Department of Theoretical Bases of Physical Culture, Kemerovo State University.

Статья поступила в редколлегию 09.10.2014 г.