



*Консультация для родителей:  
«Использование технологии  
кроссфит на образовательной  
деятельности по физической  
культуре»*

*Инструктор по физической культуре  
Гречишкина В. В.  
Сентябрь 2024 г.*

В последнее время физическое воспитание приобрело особую актуальность, поскольку даже у детей дошкольного возраста нередко наблюдается дефицит двигательной активности. Мотивация на здоровый образ жизни у детей и взрослых практически отсутствует. Игры на свежем воздухе и увлечение спортом сменяется компьютерами и новомодными гаджетами, вследствие чего происходят различные нарушения здоровья, ослабевает иммунная система,

Особую озабоченность вызывает физическое развитие мальчиков в частности выносливость и силовые качества. Ребёнок, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления в дальнейшей жизни. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы повысить физическую подготовленность дошкольников. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Одно из новых направлений в технологии физического воспитания является кроссфит.

Что же это такое? Это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений. Cross (англ.) – пересекать, совмещать, форсировать. Fit (англ.) – сильный, здоровый.

Программа кроссфит для детей рассчитана на склонность ребенка к постоянному разнообразию в движениях. Сочетание упражнений из различных видов спорта дают возможность их варьировать, делать тренировки не скучными, постоянно меняющиеся упражнения имеют элемент игры. В процессе тренировок улучшаются не только основные физические качества, но и приобретаются социальные навыки, уверенность в себе, самостоятельность. Командная работа развивает качества помогающие дошкольникам лучше адаптироваться в коллективе, приобретается понимание личной ответственности за общий результат.

Для занятий кроссфитом не нужно дорогостоящее оборудование. Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря, вне зала

(на улице, дома, на природе). Программу тренировок кроссфит можно подгонять под любой уровень развития ребёнка. Комплексы составляются так, что даже малоактивные дети заинтересованы в выполнении движений и получают свой личный результат в спортивных достижениях. Главное почувствовать состояние ребёнка на данный момент, знать его сильные и слабые стороны что бы, где то снизить нагрузку, а где то изменить комбинацию упражнений.

Этот вид фитнеса развивает не только силу и выносливость, все приобретённые навыки и умения могут пригодиться в обычной жизни. Кроссфит помогает развиваться всесторонне, тем самым подготавливая ребят к физическим нагрузкам в спорте, играх, и, в конечном счете, в учёбе.

Немаловажно и то, что тренировки строятся с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. В качестве нагрузки используется собственный вес, гантели, набивные мячи для развития силы и выносливости. Занимаясь кроссфитом, дети менее подвержены различным травмам за счёт укрепления суставно – связочного аппарата. Соответственно, они учатся соблюдать правило «Береги себя сам!»

Кроссфитом с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах; включать фрагменты в занятия по физической культуре (в разминку, в основные виды движений), на утренней гимнастике, на прогулке.

Как известно, мальчишки народ особенный любят всё новое, интересное, неизведанное, они с желанием посещают тренировки кроссфит, где царит непринуждённая обстановка. Придумывают комбинации движений, демонстрируют друг другу свои упражнения. У ребят сформирован самоконтроль за выполнением упражнений, отмечают правильность выполнения движений, замечают ошибки у товарищей, поддерживают друг друга, помогают.

Таким образом, использование кроссфита в фитнес технологии заключается в том, чтобы развить позитивное отношение к здоровому образу жизни, помочь ребенку стать здоровее и сильнее, не только физически, но и нравственно.