**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ**

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение.   Занятия спортом  дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире.  Решить все эти задачи в определенной мере  может детский фитнес. Что же это такое?

**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.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса  создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность,  творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

***Использование  фитнес-технологий на занятиях и во внеучебной деятельности:***

Музыкальное сопровождение занятий.

Использую записи музыки  для каждой из возрастных групп. Музыкальное сопровождение старалась подобрать в соответствии с тематикой недель ДОУ.

  Мною составлена картотека комплексов ОРУ.  Старалась, чтобы упражнения плавно переходили из одного в другое.

 Различные виды аэробики, использую  в основной части занятия в обще-развивающих упражнениях, а так же на праздниках и досугах.

 Использую на занятиях различные тренажеры (фитболы, эспандеры, гантели, мячи, скамейки)

Восточные практики: Дыхательные, комплексы упражнений из восточных практик.

Аэробику, игровые технологии использую на праздниках и развлечениях.

 Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

**Литература:**

 1.Детский фитнес. М., 2006.

2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009

3 Потачук А.А., Овчинникова Т.С.. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб; Речь; М; Сфера, 2009

4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.

**Консультация « Детский фитнес в системе   
физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»**

Остановимся подробно на такой технологии как «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.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье.

**Области применения фитнес технологий:**

— как часть занятия (ОРУ продолжительность от 10 до 15 мин.);  
— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;  
— в показательных выступлениях детей на праздниках;  
— как физкультурные досуги.

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

— в показательных выступлениях детей на праздниках, соревнованиях;

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми в детском саду, значительно расширился и сейчас он включает в себя:

- игровой стретчинг;

- фитбол-гимнастика;

- степ-аэробика;

- классическая аэробика;

**Фитбол-гимнастика.**

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**Степ – аэробика.**

Степ – аэробика – аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов *( высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см).* Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Вообще стэп-платформа - это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 5 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

***Игровой стретчинг***

Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

***Классическая (базовая)аэробика.***

Аэробика - это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, [занятия](http://50ds.ru/vospitatel/161-akh--eti-russkie-skazki--konspekt-zanyatiya.html) ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов и занятий аэробикой для дошкольников учитывается не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы доступны детям дошкольного возраста, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, можно передавать образно, в игровой форме. Детская аэробика помогает детям развить двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии.

Цель внедрения элементов фитнеса: воспитание у детей стремления к систематическим занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению и красоте, формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.