Ярушина Юлия Анатольевна,

инструктор по физической культуре,

МКДОУ АГО «Ачитский детский сад «Улыбка» -

филиал «Ачитский детский сад «Тополёк»

**Детский фитнес**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. К тому же, гиподинамия, неправильное питание – теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения. Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переедание в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

Фитнес (от англ. Fitnes – «cоответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в ДОО как дополнение к гос. программам. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (БЕЗ принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 3 - 5 лет, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

• степ-аэробика (ходьба, прыжки, упражнения на гибкость);

• танцевальная аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);

• игровой стретчинг (статичная нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата);

• элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Данная программа является танцевально-спортивной и направлена на физическое развитие ребенка дошкольного возраста и рассчитана на возрастную категорию детей от 3 до 5 лет. Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

*Цель –* содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

*Приоритетные задачи:*

• оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

• развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;

• совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;

• развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;

• развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;

• воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;

• повышать иммунные возможности организма;

• повышать интерес к физкультурным занятиям.

Программа дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес» рассчитана на один учебный год и разделена на три периода обучения.

В основе первого периода обучения – обучение простым упражнениям, комплексу разминки, элементам хореографии и стретчинга, элементам степ-аэробики, гимнастическим упражнениям, выполнению танцевальных упражнений, их усложнение за счет увеличения количества повторений, усложненного варианта выполнения. Во втором и третьем периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

*Режим проведения занятий* выстраивается с учетом режима работы образовательного учреждения. Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия 25-30 минут.

*Формой проведения занятий* являются групповые занятия.

*Методы работы с детьми:*

- игровой (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);

- метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);

- метод наглядно-слухового показа;

- метод звуковых и пространственных ориентиров.

Ведущим принципом программы выступает принцип комплексности, выражающийся в единстве подходов к физическому развитию детей. Дополнительными принципами выступают: принцип развивающего обучения, принцип учета зон ближайшего развития, принцип интеграции образовательных областей в организации процесса физического развития.

*Ожидаемые результаты:*

* дети будут знать фитнес упражнения, уметь их выполнять;
* знать некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения;
* знать структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
* уметь выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анисимова Т.Г.,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
4. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти»,2007.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
9. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6- 7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – М.: «Гном и Д», 2003.
14. Шилкова И.К., Большев А.С.Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.