***Использование фитнес – технологий в ДОУ.***

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении ( за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а значит – нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников, найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может *детский фитнес*.

*Детский фитнес* – система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Первые программы детского фитнеса начали реализовываться в России и в конце 90-х гг. прошлого столетия. (Использование понятия «фитнес» в дошкольном возрасте может применяться не в полной мере.Уместнее говорить об «элементах фитнеса» или «детском фитнесе».)

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на физкультурных занятиях, 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.

Детский фитнес развивает координацию, выносливость, силу, чувство ритма, артистичность, формирует правильную осанку и красивую фигуру. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического , но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой, у них вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

В последние годы расширился спектр фитнес – технологий, используемых в работе с детьми: занятия на тренажерах, игровой стретчинг, фитбол – гимнастика, степ – аэробика, черлидинг, пилатес.

Одна из распространенных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – ***занятия с использованием тренажеров.***

В работе с детьми дошкольного возраста используются тренажеры как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи – фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, тренажеры гребли, мини –батуты. Условно к тренажерам можно отнести : пластмассовые гантели и гантели до 0,5 кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников.

Наиболее рациональной формой обучения дошкольников работе на тренажерах являются занятия по подгруппам продолжительностью до 30 минут. Эффективная форма организации – круговая тренировка, сущность которой в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажера (от 4-8). Сложность движений и степень нагрузки зависит от индивидуальных особенностей и физическихвозможностей воспитанника, т.е. предлагается сделать больше или меньше повторений, увеличивается или сокращается время для выполнения данного задания.

Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений. Постепенно программа усложняется и увеличивается продолжительность работы на тренажерах до 2 минут.

Упражнения ***игрового стретчинга*** охватывают все группы мышц, носятпонятные детям названия(животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра – сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д..выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность , память ориентировку в пространстве и т.д.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Технология физического воспитания –***фитбол–гимнастика.*** (В переводе с англ. «фитбол»- мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.) Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но и главное-формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Фитбол стимулирует фантазию и двигательное творчество. Он является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

***Степ-аэробика-*** танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов(высотой – 10см, длиной – 40 см, шириной – 20см; с высотой ножки – 7см и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4-7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно – сосудистую и дыхательную системы, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Степ – платформы можно использовать на занятиях по физкультуре, для индивидуальной работы, в самостоятельной двигательной деятельности детей. Например, на занятиях по физическому развитию степ – платформу можно применять:

- во вводной части – ходьба по степам и между ними(для формирования правильной осанки);

- при выполнении ОРУ под музыку(для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развития координации движений);

- в ОВД – прыжках, беге и т.д.;

- в подвижных играх «Бездомный заяц», «День и ночь», «Аист и лягушка», «Охотник и зайцы», «Кот и птички»).

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется ***черлидинг –*** зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

***Детский пилатес –*** специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 –летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость и растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются медленно, плавно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Таким образом, использование элементов фитнес – технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представления о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

*Приобщившись к фитнесу в юном возрасте, человек и дальше не забудет о своем здоровье и всегда «будет в форме».*

**Литература**

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

2.Филиппова С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников.

Сб. мат-лов межрегиональной научн. –практ. конф./ Сост. М.Н. Попова. СПб., 2008.

3. Детский фитнес. М., 2006.

4. Машукова Ю.М. Степ – гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. 2008.