**«Фитнес технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста »**

Высочайшие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье отрицательно влияет и экологическая обстановка.

Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей одной медицине не под силу. Как сказал один знаменитый итальянский мыслитель 16 века Торквато Тассо : *«Движение может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения»*

В настоящее время, стала актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья дошкольника, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора физического, интеллектуального и эмоционального развития. Несмотря на большую популярность физической культуры в наше время, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО с учетом «Примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы»» под редакцией Н. Е. Вераксы при реализации задач образовательной области «Физическое развитие» мы определили направления работы по формированию начальных навыков здорового образа жизни и физической культуры.

Начиная работать в детском саду инструктором по физической культуре, я заметила, что однообразие традиционных занятий снижают интерес у детей к физкультуре. Ребенка трудно заставить целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Он должен делать их не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что это очень интересно и весело. Поэтому я стала использовать в своей образовательной деятельности нетрадиционные здоровьесберегающие технологии: дыхательная и пальчиковая гимнастика, «дорожки здоровья», коррекционные упражнения, релаксационные упражнения. Они, конечно, внесли разнообразие: занятия стали более интересными и эффективными. Но хотелось приобрети новый опыт.

Я занимаюсь фитнесом сама. В целях самообразования, я познакомилась с методикой: «Детский фитнес» - редакцией Е. В. Сулим, «Игровой стретчинг» - под редакцией Е. В. Сулим.

Включив в свою образовательную деятельность использование элементов данных технологий, я преследовала основную цель - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики для укрепления здоровья и повышения интереса к физической культуре у детей дошкольного возраста.

**Что же такое фитнес? Фитнес- это спортивные занятия, разработанные особым образом с учетом особенностей организма ребенка и включающие в себя элементы йоги, аэробики, оздоровительной гимнастики, плавания и даже единоборств и многое-многое другое.**

**Задачи детского фитнеса :**

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

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

- способствовать развитию и функционированию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

-развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

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

- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Спектр фитнес технологий, используемых мною в работе с детьми, многообразен и включает в себя: аэробику, фитбол гимнастику, игровой стретчинг.

Поговорим отдельно о каждом из видов фитнес технологий.

Начнем с **Аэробики.**  Это [гимнастика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), состоящая из [аэробных упражнений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) под [ритмичную](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC) [музыку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0), которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Доктор Кеннет Купер (врач и бывший участник соревнований по бегу) еще в 1968 году изменил мир фитнеса, опубликовав книгу под названием "Аэробика". Упражнения просты и не требуют какой-либо предварительной физической подготовки, поэтому все, что необходимо – это желание следовать за инструктором на пути к здоровью. Публикация этого красноречивого оратора и великолепного мотиватора запустила в процесс новое повальное увлечение, которое распространилось в массы.

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, [бег](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3), прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и, общее оздоровление [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC). Используется в [профилактических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и лечебно-оздоровительных целях.

Связка, или композиция — то есть танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут.

**Стретчинг**

Само слово «стретчинг» в переводе от английского слова «stretch» – растягиваться.

Это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Игровой стретчинг я применяю как в основной части занятий после 3-4 упражнений с интенсивной нагрузкой, так и в конце занятий. Включаю их в малоподвижные игры и сюжетно-игровые, сочетая с художественным словом, что значительно повышает интерес детей к выполнению таких специфических упражнений. Для этого мною была создана картотека «Веселый стретчинг», куда входят комплексы упражнений и наглядное пособие (карточки, где упражнения изображены в виде картинок).

Например: при рассказе определенного сюжета, детям показываю карточки, после чего они выполняют упражнения.

В основу стретчинга входит:

• Медленное и плавное выполнение упражнений;

• Расслабление мышц;

• «Правило ровной спины»;

• Спокойное дыхание;

• Регулярное выполнение упражнений.

**Фитбол-гимнастика** - это триумф оздоровительных видов аэробики. Популярность её основана на отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности.

В своей работе по фитбол-гимнастике я использую 2 вида фитбола с «ушками» и фитбол с «шипами» ( массажный) .

В оздоровительных целях мячи использую как: опору, предмет (для ОРУ, массажер (в парных упражнениях); препятствие; отягощение; ориентир; амортизатор и тренажер (при развитии силовых способностей мышц рук и ног, развитии функции равновесия).

В образовательный процесс этот вид фитнеса включаем только индивидуально и в подгруппах, так как для охвата всех детей не позволяет площадь.

**В задачи фитбол-гимнастики входит поэтапное освоение двигательных элементов и навыков. Выделяют 5 этапов.**

**1. ЭТАП включает в себя задачи.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

 2. Обучить правильной посадке на фитболе.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

**2 ЭТАП - основные задачи:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

**3 ЭТАП включает основные задачи:**

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**4 ЭТАП- основная задача**: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

**5 Этап включает в себя** - показательные выступления детей на праздниках.

В целях обеспечения охраны жизни и здоровья детей, соблюдаем основные правила фитбол-гимнастики:

Необходимо подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой (4-6 лет-45 см, 5-6 лет-50 см, 6-7 лет-55 см)

• Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

• У детей должна быть удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

• Начинать занятия с простых и. п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.

• Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

• Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания, резкие повороты. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание.

• При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад,

• При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

• При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

• Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке.

При проведении всех фитнес занятий строго нормирую нагрузку. Учитывая, что у детей 5 – 7 лет развитие скелета, суставного мышечного аппарата еще не окончен, избегаю чрезмерных усилий при выполнении упражнений, слежу за соблюдением правильной осанки, меняю виды деятельности, чередуя с более спокойными видами упражнений. Для повышения интереса к выполнению упражнений различного характера использую поощрение, художественное слово.

Одно из Условий ФГОС ДО - это взаимодействие детского сада с родителями в вопросах образования ребенка и непосредственного вовлечения их в образовательную среду.

Поэтому для решения задач по физическому развитию необходимы совместные усилия инструктора и родителей. Однако большинство современных родителей, к сожалению, не являются для ребенка положительным примером в ведении здорового образа жизни.

Мы стремимся сотрудничать с родителями с целью их просвещения в вопросах физического развития детей, создаем условия для установления благоприятных взаимоотношений, взаимной заинтересованности трех сторон «инструктор – педагог -родитель» в достижении цели здоровьесбережения, на основе открытости, доверия, взаимопомощи.

Взаимодействие инструктора с родителями проходит по двум направлениям:

1. Педагогическое просвещение родителей в сфере «физическая культура»

- памятки, буклеты по темам: «Профилактика плоскостопия», «Фитбол-гимнастика для дошкольников», «Степ-аэробика для дошкольников», «Физкультура и спорт», «Дыхательная гимнастика», «Стретчинг»;

-консультации для родителей на темы: «Здоровые дети в здоровой семье», «Волшебные ступеньки», «Развивайтесь со стретчингом», «Эти забавные мячи».

- информационные стенды: «Мы выбираем спорт», Наши достижения».

-фото стенды на тему спортивных достижений: «Здоровячок», «Спорт в моей жизни», «Счастливое детство».

Вопросы здорового образа жизни рассматриваются на заседаниях родительского клуба и т.д.

**2. Вовлечение родителей в образовательный процесс.**

-Доброй традицией стали совместные спортивные досуги и праздники. Веселые соревнования.

посещение и участие родителей в открытых мероприятиях; « Веселые старты» «Папа может…», - турниры, посвященный 23 февраля , куда были внедрены фитнес технологии.

Анкетирование родителей по теме «Роль спортивных игр в вашей жизни» показал, что только 39 % семей подготовительных групп имеют спортивные игры и регулярно играют с детьми.( это футбол, бадминтон, теннис, лыжи, коньки). В перспективе

планирует совместное мероприятие с родителями по зимним видам спорта (лыжи)

**Взаимодействие с педагогами проходит также по нескольким направлениям:**

- семинар, практикумы, консультации, педчас: «Стресс и спорт», «Формы организации двигательной активности детей», «История развития фитнеса», «Использование фитнес -предметов в ОРУ», «Этот занимательный стретчинг».

-участия в соревнованиях: «Дорога к победе», «Веселые старты»

Опыт работы по использованию фитбол - гимнастики был представлен мною

на конкурс проектов «Наше Подмосковье» в 2015 году. Транслируется на сайте детского сада.

Радуют результаты работы. У воспитанников появится устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям. Они смогут применять полученные знания на практике, проявлять творчество, активность и инициативность.

Накопленный опыт позволил выстроить систему использования элементов фитнес технологий в образовательной деятельности, которая дает возможность обогатить содержание воспитательно-образовательного процесса , сделать его современным и эффективным, повысить качество физического образования в целом.