**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2021 г.

***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ.***

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки. Еще 10-15лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка изменяется и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели ДОО - охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ним в детском саду осуществляются различные виды работ по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.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.

**Фитнес технологии** В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

***Стретчинг:***

это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

***Музыкальное сопровождение занятий;***

Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий и тесно связана с её средством - [физическими упражнениями](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffizkult-ura.ru%2Fnode%2F846). Музыка и занятия фитнесом понятия неразделимые. Основными критериями правильного выбора музыки для занятий является соответствие: возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стилю и структуре музыкального произведения выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности, предпочтений для того или иного контингента занимающихся.

***Аэробика:***

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бега, прыжков, танцев. А кислород, как известно, – необходимый элемент существования живой материи. Детям же кислород, в силу роста, нужнее, чем взрослым.

- ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей;

- лого-аэробика - это физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

- степ-аэробика занятия со степами и без - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- звероаэробика это аэробика подражательного характера, весёлая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.

***Занятия на тренажерах:***

− занятия с любыми видами тренажеров В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, массажные коврики.

− фитбол-гимнастика гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат ребенка.

**Игровые технологии:**

- беби гамес - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Танцевальные занятия

- восточные танцы;

- современные танцы (хип-хоп, черлидинг - зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу;).

Использование элементов восточных практик:

• Детская йога

• Дыхательные практики

• Восточные единоборства

Использовать фитнес-технологии можно как и на занятиях физкультурой, так и на дополнительных занятиях кружков и секций.

***Использование фитнес-технологий в образовательной деятельности по физическому развтию:***

Яработаю в детском саду инструктором по ФИЗО три года. В первый год использовала музыкальное сопровождение редко. Занятия проводила в основном под бубен. На одном из заседаний МО инструкторов по ФИЗО я посетила открытое занятие с использованием фитболов. Все занятие педагог использовала музыкальное сопровождение. Я, решила, попробовать использовать музыку ,что значительно облегчило взаимодействие с детьми, а также использовать фитболы, для детей это было очень ,интересно и необычно. В свете новых ФГОС, музыкальное сопровождение старалась подобрать в соответствии с тематикой недель ДОО. Так же в образовательной деятельности по физическому развитию я использую различные виды аэробики, использую в основной части ОД в обще-развивающих упражнениях, а так же на праздниках и досугах.

Для младшего и среднего возраста кружок: «Крепыш» с применением различных фитнес-технолгий: фитбол-гимнастики, звероаэробики, - лого-аэробика , - ритмическая гимнастика

К концу года дети умеют:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

4. Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

 У малышей улучшилась речь, они стали более общительны. Родители и воспитатели отмечают, что дети более внимательны, у них развилась хорошая двигательная память. А самое главное хорошее настроение и положительный эмоциональный настрой, который служи залогом психического и физического здоровья.

Для старшего и подготовительного к школе возраста разработана программа: «Детский фитнес». В этой программой я решаю следующие задачи:

-Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;

-Формировать правильную осанку;

-Содействовать профилактике плоскостопия;

-Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем;

-Развивать основные физические качества;

-Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;

-Развивать творческие способности воспитанников;

-Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

В конце II года обучения ребенок умеет:

1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение

владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;

5. Выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Для занятий фитнесом в МБДОУ созданы определенные условии развивающая предметно - пространственная среда, обеспечивающая физическую активность и являющейся своеобразной формой самообразования детей.

Развивающая двигательная среда включает в себя специально оборудованное помещение – физкультурный зал и участок – спортивную площадку.

Физкультурный зал размещает в себе гимнастическую стенку, наборы разновысотных скамеек, дуги, кубы, мягкие модули, тренажерный комплекс, мелкий спортивный инвентарь и др.

Спортивная площадка оснащена необходимым оборудованием для развития основных движений: прыжки, лазание, равновесие, метание, зоны для подвижных и спортивных игр, беговую дорожку и т. д.

В каждой возрастной группе имеются в наличии спортивные уголки с необходимым инвентарем для проявления творческой активности детей, Образовательная деятельность по физическому развитию – самая эффективная школа обучения детей фитнес-упражнениям. Другие, несомненно, важные формы организации физического воспитания, не могут обеспечить системного накопления двигательного опыта.

Образовательная деятельность по физическому развитию – именно тот элемент традиционных педагогических технологий, который необходимо сохранить в условиях многопрограммности и вариативности образовательной работы ДОО.

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.