**ЛГ МАДОУ Детский сад комбинированного вида №10 «Белочка»**

# Статья на тему: Детский фитнес как один из видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Подготовила воспитатель1 категории:

Дорошенко Ольга Ивановна

Г.Лангепас

2019 г.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная важная привычка. Здоровые дети – самая главная наша ценность, это наше будущее. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества.

Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Дошкольный возраст - это период развития личности, развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности - реализация ребенком своего "Я". Двигательное творчество раскрывает дошкольнику возможности собственного тела, учит относиться к движению как к предмету экспериментирования в игровой ситуации. Основное средство его формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нару-шение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в разви-тии основных физических качество: быстроты, ловкости, координации дви-жений, выносливости. 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.

Ключевые слова: *фитнес, координация, выносливость, физическое воспитание, двигательная активность*

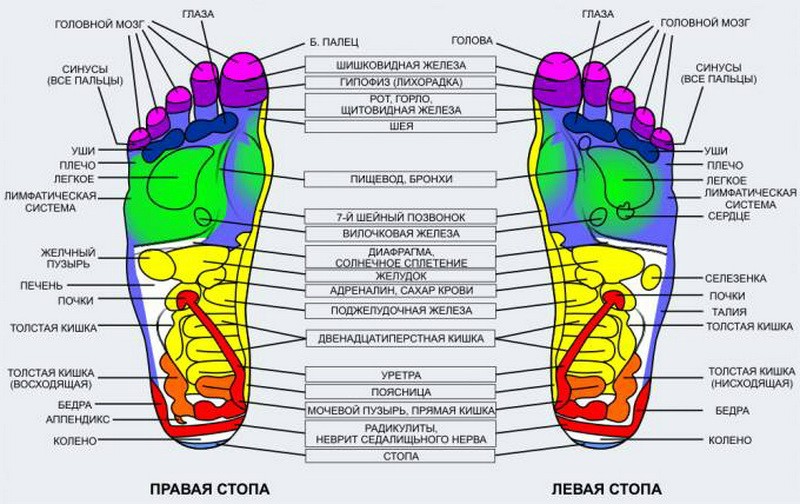
**Детский фитнес** – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Они развивают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувства ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, развиваются такие качества, как выносливость, быстрота, прыгучесть. Занятия способствуют развитию восприятий, умению сосредоточиться. Благодаря физическим упражнениям регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам.

На занятиях используются различные виды современных здоровьесберега-ющих технологий: **стретчинг** (упражнения направленные на развитии гибкости всего тела), **фитбол–гимнастика, черлидинг, ритмопластика,** **степ – аэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика ортопедическая** (для лечения и профилактики плоскостопия), **технология музыкального воздействия.**

В современном обществе все больше фиксируются нарушения в опорно–двигательном аппарате – нарушение осанки и плоскостопие. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья детей являются следствием многих причин, в том числе и снижение двигательной активности. Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Известно, что стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития отражается на осанке ребенка.

С точки зрения восточной медицины стопа является пультом управления всего человеческого организма. Именно на стопе расположено более 60 биологически активных зон, имеющих непосредственную связь с внутрен-ними органами.



***Выполнение упражнений ортопедической гимнастики способствует*** укреплению свод стопы и позволяет снизить процент детей, имеющих деформацию стоп и нарушений осанки. Как известно, здоровая стопа – здоровая осанка.

**Степ-аэробика** (англ. Step - шаг) - это, по сути, танцевальная аэробика, в которой используются специальные невысокие платформы - так называемые «степы» (высота - 10 см; длина - 40 см; ширина - 20 см; высота ножки - 7 см; ширина ножки - 4 см).

Занятия степ - аэробикой развивает у дошкольников эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

*Степ-аэробика помогает* разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце.

Физические нагрузки при занятиях на степ – ступеньках благотворно влияют и на дыхательную систему ребенка, поскольку в процессе занятий увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятель-ность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.

Степ дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и укрепляет организм. Благодаря степ - аэробике дети быстрей избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы.

Одной из эффективных и современных фитнес – технологий являются

занятия с использованием тренажеров, которые позволяют тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. Как показывает практика, наиболее эффективной формой организации детей на таких занятиях является круговая тренировка.

Упражнения **игрового стретчинга**, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно – ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.



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

Одной из технологий по физическому воспитанию и оздоровлению является **фитбол – гимнастика.**

Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.



В настоящее время в работе с детьми активно развивается **черлидинг** (англ. сheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead –вести, управлять) - зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Занятия черлидингом направлены на повышение функциональных возмож-ностей организма детей, развития у них двигательных способностей и фор-мирование разнообразных двигательных навыков.

**Дыхательная гимнастика**

**или упражнения на релаксацию**

помогают снять напряжения в мышцах.

Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки.

При проведении занятий большое значение имеет **музыкальное сопровождение.**

Занятия на степах сопровождается бодрой, веселой музыкой, создавая у детей хорошее настроение.

Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия целесообразно под спокойную музыку.

Заключительная часть занятия проводится под музыку для релаксации.



Использование на занятиях  нестандартные оборудования создают поло-жительный настрой у детей,  дают заряд бодрости и энергии, повышают их интерес к занятиям и создают предпосылки к повышению двигательной активности.

**Заключение.**

Оценить продуктивность данной методической разработки можно по сле-дующим выводам:

1.У детей, занимающиеся детским фитнесом, наблюдается снижение забо-леваемости ОРВ.

2.Дети стали более раскрепощенными, эмоциональными. С удовольствием занимаются не только детским фитнесом, но и физкультурой.

3.Гиперактивные дети стали более внимательными и научились концен-трировать свое внимание на более длительное время.

4.Родители отметили, что у детей повысился интерес к здоровому образу жизни.

И, что немало важно, дети вовлекли в данный процесс своих родителей.

**Детский фитнес как один из видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

можно использовать полностью или частично на занятиях по физической культуре в ДОУ.

Ссылки на источники

1.Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. –М.:ТЦ Сфера, 2006.-128с. (Здоровый малыш)

2.Детский фитнес. Учебное пособие. –М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. –160 с.

3.Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие. –М.:Айрис –пресс, 2007. –112с. –

(Дошкольное воспитание и развитие).

4.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. ООО «ТЦ Сфера» 2014. –160с. (Растим детей здоровыми).

5.Влияние занятий аэробики на организм [Электронный ресурс].

URL:

6.http://studbooks.net/692470/turizm/vliyanie\_zanyatiy\_aerobiki\_organizm

7.JUSTFIT.RU Польза и вред степ аэробики. [Электронный ресурс].URL:

8.http://just-fit.ru/sport-i-zdorove/polza-i-vred-step-ajerobiki

9.Лукашина И.В. Оздоровительная степ – аэробика с детьми старшего дошкольного возраста.

[Электронный ресурс].URL:

10. http://edu.znate.ru/docs/913/index-12800.html

11.Волкова Т.А. Стретчинг [Электронный ресурс].URL:

http://www.maam.ru/detskijsad/stretching.html

12.Активные точки на стопе: лечебная терапия без таблеток. [Электронный ресурс]. URL: http://bin-ogi.ru/stopy/aktivnye-tochki-

na-stope-lechebnaya-terapiya-bez-tabletok.html

13.Н.Г. Коновалова, Н.В.Коваленко

Сохраним стопы здоровыми: Профилактика плоскостопия в дет-

ском саду [Электронный ресурс].URL

14.http://www.medlinks.ru/article.php?sid=3192

***Не упустите драгоценное время развития своего ребенка!***