

**«Детский фитнес, как одна из форм
физкультурно – оздоровительных работ в ДОУ»
Педагог дополнительного образования Решетникова Н.В**

Всё больше и больше наши дети в последнее время испытывают недостаток в двигательной активности. Я так думаю, что это связано с веком компьютеризации всего мира. Возникает вопрос: как быть!? Как помочь детям!? Как с дошкольного возраста научить детей быть более активными?

Я думаю - детство это и есть лучшее время формирования привычки «быть здоровым». Для меня, как для педагога дополнительного образования (инструктора по детскому фитнесу), является самым важным выработать у детей желание быть здоровыми, активными, подвижными и я стараюсь это воплощать. Стараюсь находить новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В этом мне помогает детский фитнес.

И так: детский фитнес – это система занятий, направленная на укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка, его адаптацию и интеграцию.

Использование мной детского фитнеса в ДОУ, под музыку, с использованием степ – платформ, усиливает интерес к занятиям связанных с физическими упражнениями, что ведет к укреплению здоровья детей.

В нашем МАДОУ мы применяем фитнес в форме полных дополнительных занятий оздоровительной направленности с детьми старшего и подготовительного возраста, продолжительность которых 25-35 минут.

Занятия дети посещают с огромным желанием, ведь они могут выполнять комплексы упражнений под музыку с предметами и без, на степ - платформах, с фитболами, на тренажерах и т.д. На занятиях царит непринужденная обстановка, раскрепощенность движений, возможное отступление от правил обычного физкультурного занятия. Занятия фитнесом создает благоприятную атмосферу не только для физического, но и психологического развития будущего дошкольника. Ведь очень здорово быть самостоятельным, активным и творческим ребенком занимаясь таким видом спорта.

Фитнес - технологии, используемые мной в работе с детьми:

- степ-аэробика;
- занятия на тренажерах;
- фитбол - гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- общая физическая подготовка.

Хочу с Вами поделиться, в чём суть данных видов фитнес-технологий.

В работе с детьми дошкольного возраста использую как простейшие, так и сложные устройства: степы, мячи-фитболы, велотренажер, скамейка, мягкие модули, мини-батуты, обручи, скакалки, музыкальная аппаратура, коврики для

аэробики, маты. К тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели, шведскую стенку, массажные коврики.

При систематических занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, дыхательной, что развивает сопротивляемость организма к всевозможным респираторным заболеваниям. Приобретаются двигательные умения и навыки, дошколёнок формирует интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Одной из технологий, которую я применяю для физического воспитания является фитбол-гимнастика. Она развивает и мелкую моторику рук ребенка, которая непосредственно взаимосвязана с развитием интеллекта. Занятия на фитболах замечательно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют правильную осанку.

Ещё одна технология, которую я применяю - степ – аэробика. Эта танцевальная аэробика, с применением специальных невысоких платформ. Это нетрадиционная форма занятий, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, которая также способствует развитию всех здоровьесберегающих технологий.

В настоящее время я в свою работу с детьми активно внедряю черлидинг – спортивные танцы с помпонами. Это «смесь» элементов акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Таким образом, считаю, что использование элементов фитнес-технологий в своей работе способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом. К привитию интереса к спорту.

Мониторинг, мы проводили по внедрению здоровьесберегающих технологий, основанных на фитнес – технологии, показал нам хорошие результаты уровня физической подготовленности детей. Они овладели не только основными видами движений, снизилась заболеваемость детей, выросла потребность заниматься ежедневно физкультурой, повысилась работоспособность, выносливость, улучшился аппетит детей.

Родители отметили повышение внимания, дисциплинированности, общей культуры ребенка, общую активность, интерес к занятиям физическими упражнениями и хороший сон.