**Физическое развитие детей на основе двигательной активности.**

**"Детский фитнес"**

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровье сберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. В условиях Севера климатические условия негативно влияют на организм ребенка потому как, из-за него дети ограничены в движения, мало бывают на свежем воздухе., у детей ограниченно пространство в ДОУ. Тем самым мы выбрали эту направленность для пополнения дефицита движений детям. В условиях севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому чтобы компенсировать недостаток двигательной активности, мы ввели дополнительный кружок «детского фитнеса».

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна  
во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий  
физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычки к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления старших дошкольников: физическое развитие, развитие интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобранны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно- пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.  
Приоритетной целью нашей работы стало укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, содействие полноценному развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес – аэробики.

Наша работа с детьми также предусматривала и предусматривает вовлечение родителей в физкультурный образовательный процесс через участие в открытых (соревнованиях, развлечениях) анкетирование, организацию фоторепортажа.  
Использование элементов детского фитнеса в ДОУ 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.

***Каких результатов можно достичь, занимаясь «детским фитнесом»?***

1. профилактика мышечной недостаточности и нарушений осанки;
2. коррекция неправильных двигательных стереотипов;
3. профилактика развития плоскостопия;
4. профилактика и лечение функциональных нарушений со стороны многих органов и систем (головные боли, дискинезия желчевыводящих путей, частые или хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, вегетоневрозы, ослабление механизмов иммунной защиты, состояния после травм и пр.);
5. регуляция психомоторных функций (возможность синхронного повторения движений, быстрота реакции, применение дозированных усилий, и т.д.).

Детский фитнес призван удовлетворить потребность каждого ребёнка в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить к здоровому образу жизни.

***Использование занятий фитнес с дошкольниками разных возрастов.***

Современные дети, к сожалению, все меньше времени уделяют занятиям спортом. Все чаще ребенка можно увидеть сидящим у телевизора, за компьютером или игровой приставкой. А ведь еще 10-15 лет назад школьника было трудно оторвать от командных игр и других подвижных увлечений с друзьями на улице.

Сегодня дети занимаются спортом или играют в активные игры крайне редко. В связи с этим, целью каждого заботливого родителя должно стать воспитание у ребенка любви к спорту, активному образу жизни и понимания важности фитнеса. Все это в совокупности с правильными диетологическими практиками и станет залогом здоровья маленького человека.[[1]](#footnote-1)

Занятия оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

Дошколятам лучше выполнять упражнения в виде игры для детей продолжительностью 15 – 20 минут для четырёхлетних, и 20 – 30 минут – для детей 5 – 7 лет. Во время одного занятия можно включить от 6 до 15 различных упражнений. И каждое повторить 2 – 6 раз.[[2]](#footnote-2)

Очень важно выполнять упражнения от простых к более сложным. Для дошкольника каждое простое упражнение, которое выполняется многократно с разным темпом выполнения уже способствует развитию силы. Кроме того, в комплексе должны быть движения, направленные на различные группы мышц. Помимо силовых хорошо переключаться на упражнения, развивающие гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции. Чтобы получалась игра, движения могут быть подражательными, а названия упражнений – забавными, сказочными и легко запоминающимися.

Несмотря на общие возрастные особенности двигательные возможности каждого отдельного ребёнка индивидуальны. Это надо обязательно учитывать, особенно на начальном этапе проведения занятий.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Инструктор детского фитнеса подскажет короткий и верный путь в достижении целей. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

Занятия способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности. Развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость. Даже если ваши дети не станут выдающимися спортсменами не расстраивайтесь! Занимаясь детским фитнесом, они обретут главное в жизни крепкое здоровье и высокую работоспособность.

Специальное оборудование для детского фитнеса, которое в системе тренировок влияет на развитие физических качеств, двигательных способностей детей, а также на развитие познавательных процессов и обучения навыкам межличностного общения.

Зал для фитнеса должен быть оснащен самым передовым и профессиональным оборудованием для детей. Яркое модульное оборудование, разноцветные мячи различных размеров, детские фитболы, обручи, скакалки, специализированное оборудование для корригирующих уроков и многое-многое другое.

1. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с [↑](#footnote-ref-1)
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших пед. учебн. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. -368 с. [↑](#footnote-ref-2)