**Использование фитнес–технологий в работе**

**с детьми дошкольного возраста.**

Детский фитнес–это детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. На занятиях детским фитнесом под руководством педагога ребенок знакомится с возможностями своего тела, учится получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности.

 Фитнес для детей развивает не только координацию движений, выносливость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, формирует правильную осанку и красивую фигуру. На таких занятиях создается непринужденная обстановка, не запрещена свобода движения, предоставляется возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием.

 Как быть, чтобы дети быстро не потеряли интерес к занятиям, и занятия стали более интересными, увлекательными, развивающими? Одним из путей является внедрение фитнес–технологий в систему физического развития детей дошкольного возраста.

 Фитнес–технологии повышают уровень проведения традиционных занятий по физическому развитию, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности в укреплении здоровья, формируют положительное и активное отношение к здоровому образу жизни, помогают выявлять способности занимающихся, их физическое развитие и физическую подготовленность.

 В последние годы спектр современных фитнес–технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

* первая группа - оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога), а также восточные боевые искусства (каратэ, ушу и др.);
* вторая группа*—*разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой, система Пилатес (по имени основателя — Д. Пилатеса) и др.;
* третья группа - различные оздоровительные системы, которые строятся на основе научных достижений и на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных (шейпинг и др.);
* четвёртая группа - новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, фитбол, стретчинг, аэробика и др. ;
* пятая группа - различные инновационные технологии и авторские программы (танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол - гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.);
* шестая группа - представлена циклическими видами: оздоровительная ходьба, тренажерные устройства, оздоровительное плавание, велосипед и др.;
* седьмая группа*—*представлена спортивными и подвижными играми.

 При выборе фитнес–технологий в своей работе с дошкольниками руководствовалась доступностью для учреждения и привлекательностью для детей.

 Одной из инновационных технологий физического воспитания является **фитбол - гимнастика.** «Фитбол», в переводе с английского языка, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия на таких мячах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций. Так же может использоваться в играх и эстафетах.

Следующая технология - занятия **степ - аэробикой**. Они сопровождаются ритмичной музыкой, улучшают психологическое и эмоциональное состояние детей, способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия; содействуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию дыхания, усилению обмена веществ в организме; помогают формировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения, совершенствовать их точность; позитивно влияют на развитие координации движений и ориентировки в пространстве.

 Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

* как часть занятия (10—15 мин.);
* в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* в показательных выступлениях детей на праздниках;
* как степ - игры и степ - развлечения.

 Таким образом, степ-платформу использую на занятиях физической культурой и для индивидуальной работы.

Большой популярностью пользуется **ритмическая гимнастика***-*это разновидность гимнастики и 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. Она относится к оздоровительным видам гимнастики. Упражнения по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие, элементы танца, дыхательные упражнения. Силовые упражнения (отжимание от пола, упражнения с предметами, качание пресса, подтягивания) включались в комплекс утренней гимнастики и в физкультурное занятие. Но их выполнение более разнообразно и эмоционально, чем обычно. Они способствуют наращиванию мышечной массы, формируют выносливость, развивают силу.

 При этом с детьми дошкольного возраста широко использую сюжетно-ролевую ритмическую гимнастику, компонентами которой являются движение, музыка, игра и сюжет. Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны музыкой. Поэтому можно сказать, что ритмическая гимнастика уникальна: здесь присутствует и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов, и веселая ритмическая музыка. Все это создает положительные эмоции.

 Другой яркий пример фитнес–технологий ***–*стретчинг**. Методика упражненийоснована на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. 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 стрэтчингом. Игровой стретчинг способствует развитию пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. У методики игрового стретчинга нет возрастных ограничений, упражнения носят близкие и понятные детям названия животных, при этом формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

 Так же в образовательной деятельности по физическому развитию применяю различные **виды аэробики**, использую в основной части образовательной деятельности, в общеразвивающих упражнениях, на праздниках и досугах. 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.

 С 2017г. являюсь руководителем кружка «Детский фитнес», где эффективно использую в большей степени фитнес–технологии. Цель этой деятельности заключается в формировании позитивной мотивации к сохранению здоровья всеми воспитанниками. Для реализации поставленной цели определены следующие задачи: накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование умения осознанно выполнять движения; развитие интереса к физической культуре; использование элементов фитнес – технологий в подвижных играх.

 Строю образовательную деятельность с учетом особенностей каждого ребенка (состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности) и возможности наиболее полного раскрытия его потенциала, что предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности: индивидуальные задания разных типов и уровней, индивидуальный темп работы, коллективную двигательную деятельность, педагогическое сопровождение. С целью решения поставленных задач создаю атмосферу заинтересованности и эмоционального настроя на двигательную деятельность; стимулирую детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения физических упражнений без боязни ошибиться; создаю ситуации общения, позволяющие проявлять самостоятельность и избирательность в способах работы.

 На каждом занятии использую те или иные элементы технологии и систематически отмечаю отсутствие у детей утомляемости, положительный эмоциональный настрой, работоспособность, что способствует сохранению и укреплению их здоровья, повышению качества двигательных умений и навыков, формированию здоровой психики.

 Особую роль отвожу работе по формированию у детей мотивации к физкультурной деятельности. Рассчитываю интенсивность и продолжительность нагрузок с тем, чтобы у ребенка не возникало переутомления, чтобы он не терял интерес к деятельности, все движения выполнял с желанием и без принуждения.

 В основу формирования положительной мотивации к двигательной активности положила игровую соревновательность, командное взаимодействие, преодоление внешних препятствий, танцевальные движения.

 Практикую физкультурно-познавательные занятия, направленные на развитие любознательности, самостоятельности, представлений о пользе занятий физкультурой и спортом. Стремлюсь, чтобы каждый ребенок поверил в себя, в свои силы и возможности, чтобы испытал не только радость познания, но и радость общения, радость творчества.

 В результате этой работы у моих воспитанников наблюдается стойкий интерес к активной двигательной деятельности, желание заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры.

 При организации образовательной деятельности дошкольников использую различные формы обучения: тренировочного типа, игровые, сюжетно-игровые, контрольно-проверочные, физкультурно-познавательные; формы организации - фронтальную, подгрупповую, индивидуальную; формы, для физкультурной деятельности – круговую тренировку, с использованием тренажеров, гантелей, набивных мячей и спортивных комплексов; авторские формы - фитбол-гимнастику Т.С.Овчинниковой, танцевально-ритмическую гимнастику Ж.Е.Фирилевой, игропластику Н.Н.Ефименко. Традиционные методы обучения (игровой, словесный, наглядный, практический) использую в комплексе, что позволяет полностью реализовать программное содержание и достичь запланированных результатов.

 Проведенная работа доказала, что специально организованные физкультурные занятия с использованием элементов фитнес –технологий способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и коррекции движений у дошкольников.

 Безусловно, фитнес–технологии повышают уровень проведения традиционных физкультурных занятий, вносят положительные эмоции, оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствуют развитию творчества детской фантазии и эмоционального раскрепощения. Выбор мной этих технологий актуален, т.к. они позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья дошкольников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

 Целенаправленная работа с использованием фитнес–тренировок позволила достичь у детей следующих результатов: интерес к собственным достижениям; мотивация к здоровому образу жизни; дети знают, что такое фитнес, выполняют комплексы упражнений, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом). У детей повысился объём двигательной активности и уровень физической подготовленности воспитанников (при сдаче норм ГТО), развиты физические качества: быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка.

 Итак, внедрение современных фитнес–технологий в работу с детьми дошкольного возраста является, на данный момент, инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка, способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом.

**Список литературы:**

1. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.- метод.пособие.- Москва: Обруч, 2014.

2. Борисова М.М. «Фитнес – технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста» Ж-л «Инструктор по физкультуре» № 5/2013 стр. 96

3. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб., 2015

4. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2002.

5. Пономарева Е.Ю., Панарин С.А. Фитнес – аэробика: программа проведения занятий в ДОУ для детей 5-7 лет. Елец, 2013.

6. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : монография. СПб., 2008.

7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.– М.: ТЦ Сфера, 2015.

8. https://infourok.ru/ispolzovanie-fitnes-tehnologiy-v-doo-1055673.html

9. https://revolution.allbest.ru/sport/01038671\_0.html