***Консультация***

***«Применение фитнес - технологий***

***в работе с детьми дошкольного возраста».***

Подготовил:

инструктор по ФК МАДОУ ЦРР-д/с № 14

Егорова Г.А.

Первые программы детского фитнеса начали появляться в России в конце 90-х годов прошлого столетия. Это было связано с тем, что фитнес-программы для взрослых достаточно уверенно реализовывались в фитнес-индустрии, и возникла необходимость организации услуг для детей. Следует отметить, что если для взрослых занятия фитнесом решают в первую очередь задачи поддержания физической формы, то для детей ? это возможность поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности, возможность построения того образа жизни, который поможет им успешно реализоваться в будущем.

На занятиях детским фитнесом под руководством инструкторов ребенок знакомится с возможностями своего тела, учится получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности. Детский фитнес 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, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием.

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, а так на упражнениях корригирующей гимнастики.

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих сил и оздоровительных возможностей подсознания.

Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя упражнения под музыкальное сопровождение (классическая или народная музыка).

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции. Ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Основной организационной формой проведения игрового стретчинга являются физкультурные занятия. Начинать занятия с детьми лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Стоит обратить внимание на то, что игровой стретчинг проводится со всей группой детей не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 25-30 минут в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Проводит занятия инструктор по физической культуре. Занятия состоят из 3х частей.

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяем на два занятия. На первом занятии детей знакомим с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходиться давать много словесных указаний, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Формы организации этой части занятия могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра также является составляющей основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу игры, основанной на сказочном сюжете. Дети «превращаются» в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме физические упражнения. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что образы помогают осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

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

Одним из современных направлений по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика**.** В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на таких мячах 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. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Он является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Использование стэп-аэробики от английского слова «step», что означает «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). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4-7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия; позитивно влияет на развитие координации движений и ориентировки в пространстве; содействует укреплению сердечнососудистой системы, развитию дыхания, усилению обмена веществ в организме; помогает формировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения, совершенствовать их точность. развивает у дошкольников эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Степ-платформу можно использовать на занятиях физической культурой, для индивидуальной работы, в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Так, например, на занятиях физической культурой степ-платформу можно применять:

* во вводной части (ходьба по и между степами для формирования правильной осанки);
* при выполнении общеразвивающих упражнений под музыку (укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие координации движений);
* в основных видах движений (прыжки, бег);
* в подвижных играх («Аист и лягушка», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички»).

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг –зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности  детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Детский пилатес специально составленная программа на основе базовых упражнений Д. Пилатеса, адаптированных для детей различного возраста. Так, например, ребята 5-6 лет, следуя за волшебными героями, выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость и растяжку.

Для таких занятий используется всевозможный качественный и яркий спортивный инвентарь, подбирается специальная детская музыка, которая создает благоприятную атмосферу на занятиях.

Упражнения выполняются медленно, плавно и требуют полной концентрации внимания и контроля над техникой их выполнения, а в сочетании движения со специальным дыханием, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме, дает ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления

детского организма. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, положительно влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Например, самомассаж «Петушок», «Улитка», «Веселые носики» и др., обязательно сопровождается стихами.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Игровой массаж проводим с детьми старшего дошкольного возраста. Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного пятиминутного занятия ежедневно в виде динамической паузы. Упражнения самомассажа гармонично сочетаются с общеразвивающими упражнениями, поэтому их мы вводим в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, а также выполняем при организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, физкультминутках.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий превращает оздоровительный процесс в увлекательную игру. Основным результатом в нашей работе считаем то, что дети с радостью бегут на занятия, где получают заряд бодрости и хороший эмоциональный подъем.