**Аннотация:** в методических рекомендациях «Детский фитнес в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ» представлен взгляд на введение детского фитнеса в систему физкультурно- оздоровительной системы в ДОУ в соответствии с современными требованиями.

Данные методические рекомендации призваны оказать помощь инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ в организации занятий детским фитнесом с школьниками.

Рекомендации разработаны в соответствии с программой «Детский фитнес как ресурс развития творческого потенциала детей школьного возраста»

Баева Юлия Алексеевна инструктор по детскому фитнесу

**Пояснительная записка**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Мы видим, как меняется наше общество, и оно предъявляет более высокие требования к ребенку – дошкольнику – к его способностям и возможностям.

В 2016 году отмечается увеличение показателя общей заболеваемости среди детей в возрастной группе от 0 до 14 лет на 1,7% или 224 933,5 на 100 тыс. населения данного возраста (2015 г. - 221 238,3 на 100 тыс. населения данного возраста; 2014 г. - 222 926,2 на 100 тыс. населения данного возраста). В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет, как и в предыдущие годы, первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни кожи и подкожной клетчатки и болезни нервной системы. ( Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации за 2016 год).

Проблема формирования культуры здоровья очень актуальна. Именно поэтому отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движения, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.

В Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р, одной из основных задач является

- повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие должно быть направлено на приобретение опыта двигательной деятельности детей. Педагоги ДОУ должны задуматься над тем, как сделать физкультурно- оздоровительную работу интересной, развивающей, увлекательной для дошкольников. Как сформировать у ребенка понимание важности занятий физкультурой.

Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. В физическую активность дошкольников можно внести много новых современных технологий. Наряду с традиционным ее проведением практикуются различные комплексы танцевальной аэробики, фитбол - аэробики, игроритмики, силовой гимнастики, игропластики, упражнений на дыхание, на развитие двигательного воображения. Детский фитнес – одно из современных направлений в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ.

Что такое фитнес? Фитнес в нашей стране появился в 90-е годы XX века. Фитнес – это сочетание различных спортивных упражнений, направленных на укрепление организма и улучшение здоровья.

Детский фитнес – это продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения детей, форма организации занятий, представленная современными фитнес- технологиями на основе использования разнообразных инновационных средств физического воспитания. Упражнения детского фитнеса выполняются под музыку с использованием спортивного инвентаря.

Педагоги и психологи современности М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, Т.С. Овчинникова, С.О. Филиппова и др. в своих работах раскрыли эффективность применения детского фитнеса в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ с целью обновления содержания физического образования дошкольников.

**Цель детского фитнеса** – поддержка и укрепление здоровья ребенка, его физическое развитие, социальная адаптация.

**Задачи фитнеса для дошкольников**:

- обеспечение гармоничного физического развития детей средствами фитнеса.

-формирование знаний, умений в области сохранения, поддержания и укрепления здоровья и потребности в движении.

- развитие психических качеств (внимание, память, воображение).

-профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата.

- содействие удовлетворению индивидуальных потребностей и интересов детей.

- вовлечение детей в организованные формы массовой физической культуры.

- воспитывать умение выражать эмоции и творчество в движении.

- повышать интерес к занятиям физкультурой.

В детском саду можно использовать различные направления детского фитнеса:

- фитбол- гимнастика (гимнастика на больших мячах, которая развивает опорно-двигательный аппарат детей),

- степ – аэробика (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе),

- лого – ритмика (физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший способствуют развитию координации),

- детская йога (развивает все мышцы тела, улучшает осанку, формирует правильное дыхание) и др.

Разработаны фитнес – программы:

программы «Са – ФИ - Дансе» - танцевально – игровая гимнастика для ДОУ (Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина),

- «Ритмическая мозаика»- ритмическая пластика для детей (А.И. Буренина),

- «Образная хореография» – освоение детьми танцевальной культуры (Ю.В. Ушакова),

- «Йога для детей» - повышение защитных свойств детского организма (Т.А. Иванова.) и др.

Детский фитнес способствует гармоничному развитию ребенка, носит оздоровительно – профилактический характер и поэтому он должен занять одно из ведущих мест в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ.

**Содержание методических рекомендаций.**

1.Приступая к работе по внедрению детского фитнеса в физкультурно – оздоровительную работу педагог должен определить цели, задачи, технологии работы.

2.Фитнес - занятие состоит из 3 частей:

- вводная часть, которая направлена на организацию детей, подготовку детского организма к предстоящим нагрузкам, формирование эмоционального настроя.

Здесь важно наладить контакт с ребенком, чтобы он видел в педагоге не взрослого, который старается его заставить заниматься физическими упражнениями, а друга и помощника, вместе с которым ребенок будет идти рядом и чувствовать поддержку.

В первой части можно использовать психогимнастику, уже освоенные комплексы по аэробике, музыкально – ритмические композиции.

- основная часть – включает важную составляющую любого фитнеса – силовую тренировку. Силовая тренировка может включать упражнения с предметами, тренажерами, упражнения на степ – платформах, игровые стретчинги, элементы акробатики и художественной гимнастики.

Следует обращать внимание на индивидуальный уровень развития и физической подготовленности каждого ребенка. При этом побуждать детей каждый раз преодолевать трудности, стараться терпеть и находить в себе внутренние резервы, в результате чего с каждым фитнес-занятием будет расти уровень развития физической силы и выносливости каждого воспитанника.

Подвижные игры, которые подбирают с учетом двигательных действий и интересов детей, должны снять с детей эмоциональное напряжение и дать возможность физического раскрепощения.

- заключительная часть – способствует восстановлению организма после нагрузок. В этой части хорошо использовать релаксацию под спокойную музыку или с применением музыкального колокольчика «Горный хрусталь» или «Ветер в пустоте», упражнения йоги или дыхательные упражнения по Стрельниковой. В этой части необходимо создать условия для полного и глубокого расслабления детского организма, в результате чего воспитанники не будут ощущать физического утомления, перенапряжения и усталости.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

3. Типы фитнес – занятий:

- Учебно – тренировочные – направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств

- Комплексные – синтез различных видов деятельности ( Например: 1 часть занятия – аэробика, 2 часть – игровой стретчинг и работа на тренажерах, 3 часть – детская йога)

- Контрольные – направлены на оценку двигательной подготовленности и физического развития детей

4.Этапы обучения детей упражнениям фитнеса:

1 этап – элементарный (ознакомительный)

Цель: освоение простейших элементов.

2 этап – базовый

Цель: формирование базовых двигательных умений и навыков.

3 этап – творческий.

Цель: создать условия для творческого совершенствования двигательных умений и навыков.

5.При организации занятий детским фитнесом должны быть соблюдены гигиенические требования:

- к спортивной одежде и обуви.

Она должна быть: удобной и легкой, функционально, пропускающей влагу (использовать специальную одежду, не пропускающую влагу, не рекомендуется, так как можно вызвать повышение температуры тела выше нормы и, как следствие, его перегрев), модной, что позволяет детям комфортно и уверенно чувствовать себя на занятиях.

- к организации тренировочного процесса

Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются:

а) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня:

— низкий — до 75 % от максимальной частоты пульса;

— средний — до 84 %;

— высокий — до максимальной частоты сердечных сокращений.

б) продолжительность занятий и их частей;

в) учет состояния здоровья детей и их индивидуальных возможностей.

г) в занятия включать упражнения комплексного воздействия.

- к оборудованию и эксплуатации физкультурного зала

- оборудование и инвентарь должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов.

- обязательная влажная уборка перед занятием.

6. Вводя новый вид фитнеса педагог должен рассказать детям историю возникновения данного направления, о влияние упражнений на организм. Все упражнения должны вводится с учётом от простого - к сложному.

7. Для поддержания интереса у детей к занятиям фитнесом упражнения должны носить игровой, подражательный характер. Обязательным условием является применение художественного слова, музыкального сопровождения, которые помогают детям согласовывать свои движения, развивают выразительность движений, способствуют эмоциональному подъему. Создание на занятиях ситуации успеха, использование игровых стретчингов так же

повышают интерес к занятиям фитнесом.

8. При проведении фитнес-занятий необходимо соблюдать правила безопасности:

- расстановка оборудования с соблюдением зон безопасности (расстояние между снарядами не менее 1 м.)

- соответствие оборудования антропометрическим данным детей

- отсутствие травмоопасных предметов ( неровности пола, скученность оборудования и др.)

- облегченная одежда детей

- соблюдение методики и последовательности проведения занятий.

- обеспечение страховки при выполнении упражнений ( самостраховка, взаимная страховка)

- соответствие объема и продолжительности физической нагрузки индивидуальным и возрастным особенностям детей.

- упражнения не должны причинять боли или вызывать дискомфорт у детей.

9. Эффективность проведения фитнес – занятий диагностируется с применением тестов для определения физических качеств. ( бег на скорость, прыжки в длину, подъем туловища из положения лежа на спине и др.)

10. Проводить среди родителей пропаганду знаний по применению детского фитнеса в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ, по основам здорового образа жизни.

**Список рекомендуемой литературы**

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / -Волгоград: Учитель, 2006.

2. Антонов Ю.Е. Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века –М.: Аркти, 2000

3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

4. Туманова Т.В. Инновационные модели физического воспитания детей дошкольного возраста на основе использования здоровьесберегающих технологий. Сб. научных трудов Челябинск: Урал ГАФК.

5. Чеботарев А.В. Диагностика физического здоровья: Методическое пособие. М.: «Чистые пруды» 2007

6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

7. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.

9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010

10. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

11.Веселовская, С.В. Фитбол-тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

12.Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.

13. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2016.

14. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2015.