Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Структурное подразделение «Детский сад»

# Детский фитнес в

# дошкольном учреждении.

выполнила

воспитатель

Кичигина

Наталья Викторовна

г.Соликамск 2019г.

# Оздоровление детским фитнесом в

# дошкольном учреждении.

В последнее время стало актуальным и модным, соблюдение и осознание ценности здорового стиля жизни. Оздаравливать, сохранять здоровье, а так же реабилитировать свой организм- и все это можно заменить одним увлекательным и полезным занятием фитнес.

В рамках современного дошкольного образования, инновационной направленностью в области физической культуры большое значение приобретает современный детский фитнес. Популярность детского фитнеса, базируется в различных направлениях инновационных оздоровительных технологиях. Таких как, Пилатес, шейпинг, аэро- фитнес, гимнастика, аэробика, стретчинг, Са-Фи-Дансе, Фитбол-гимнастика, Игровой стретчинг, степ- аэробика, йога-аэробика и д.р..

Основанные виды гимнастики являются основой для освоения различных видов движений и служат комплексным воздействием на организм детей. Что является основой для развития поддержание здоровья и жизнедеятельности детей, т. е. развитие всего организма, в том числе с особым вниманием - на  развитие двигательной сферы организма.

Неблагоприятные факторы окружающей среды, резкие перепады температуры, высокая влажность воздуха и атмосферного давления, безусловно влияет на отклонения в организме человека. Физическая тренировка повышает устойчивость организма и качественно приводит весь механизм устойчивости организма к высокой работоспособности и снижению заболеваемости. Так же занимаясь систематически физическими упражнениями и соблюдая активный образ жизни, положительно сказывается на повышение эмоциональной, психологической и умственной устойчивости при напряжении в процессе жизненной деятельности.

Занятие фитнесом является одним из важнейших средств физического воспитания детей.  Формирует  у детей интерес   к физической культуре, желание заниматься спортом, прививать потребность  к здоровому образу жизни.

Основанием в занятии фитнеса- сохранение и укрепление физического и психического здоровья, и положительного воздействия на весь организм. В основу фитнеса входят базовая аэробика и основы хореографии. Базовая аэробика и хореография формируют основные двигательные навыки, тренируют сердце, развивают чувство ритма и формируют правильное выполнение движений. Фитнес направлен на развитие определенной группу мышц, определенных навыков в физических кондиций.

В инновационной направленности в области физической культуры я хочу отметить занятия степ аэробики.

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Развитие двигательных навыков в ритмичных подъемах и спусках со степ платформы. В основе детской степ аэробики является выразительные физические упражнения, характеризующую и ориентированную на направления пластического образа с танцевальными движениями под музыку. В степ аэробике упражнения направлены на тренировку мышц сердца и выработку координации движений. Осуществляя конкретные передвижения в быстром темпе в процессе некоторого времени, мы заставляем организм потреблять большее количество кислорода, что оказывает положительное воздействие на тело комплексно. Степ аэробика содействует определить ритм и снять напряжение во время занятия.

Используя физические движения в дошкольном возрасте положительно влияет на формирование таких личностных качеств, как инициативность и самостоятельность.  Которые все стороне развиваются на занятиях детского фитнеса. Активно отражает положительно эмоциональное отношение к физической культуре, и систематизирует интерес и мотивацию к волевым усилиям личности и здорового образа жизни.

Создавая благоприятные условия для детей и сформировать у детей положительный интерес к занятиям физической культурой не возможно без включение игровых ситуаций. В игровых ситуациях повышается интерес детей, к выполнению упражнений и вызывает у них положительные эмоциональные впечатления.

Поэтапоность комплекса упражнений, состоят из подготовительной и основной части занятий. Целенаправленность подготовительного этапа состоит из специально подобранных упражнений и для разогревания мышц, и активизируя все тело к активному движению. Что способствует к подготовке основной физической нагрузке.

Основная часть всего занятия состоит из заданного плана занятия с учетом особенности и возможностей группы воспитанников. С главным ориентиром на развитие эмоционального интереса к занятиям аэробики в игровых ситуациях. Не смотря на доступность и простые упражнения в степ аэробике, существует определенный порядок и выполнения занятия. Каждая техника выполнения определенных и упражнений в аэробике направлена на совершенствование и улучшение движений корпуса тела , рук, ног. Игра важная часть для работы с детьми. Все виды физических упражнений выполняются с применением сюжетно-образного движения для глубокого понимания и восприятия с задорной, увлекательной для детей музыкой.

 Завершение комплекса аэробики состоит: в медленном темпе выполняются упражнения на дыхание и расслабление. Для получения качественного восстановления мышц всего организма.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие.

Можно отметить, что занятия степ – аэробикой, один из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни. А так же является важным фактором формирования личности дошкольника. И формирует положительный стойкий интерес у детей к занятиям физической культурой.

Список используемой литературы:

1. [Инструктор по физкультуре №2/2019](https://www.sfera-podpiska.ru/zhurnaly-arkhiv-instruktor-po-fizkulture/2019/instruktor-po-fizkulture-2-2019)
2. Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» /Под ред. Булычевой А.И. – М: НОУ «УЦ им. Л.А.Венгера .
3. Детская аэробика. Колесникова С.В. Издательство: [Феникс](http://www.knigisosklada.ru/phouse/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD/) ; Год издания: 2005.
4. Борисова М. М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. 2014.