

## **«Детский фитнес – радость, творчество, спорт!»**

Анохова Наталья Александровна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 74 «Земляничка», г. Норильск

Кандидаты педагогических наук Лисицкой Т. С., Сидневой Л. В., писали, что фитнес — это здоровый образ жизни и его цели как нельзя лучше подходят для решения проблемы формирования здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников.



По этому, первостепенной задачей в своей деятельности считаю охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, поскольку проживаем в условиях Крайнего Севера: климатические условия, длительность полярной ночи отрицательно сказывается на самочувствии детей, их психическом и соматическом здоровье. Каждый, современный, родитель беспокоится о здоровье и всестороннем

полноценном развитии своего малыша. Взрослые часто недооценивают значения двигательной активности в жизни детей, делая упор только на развитие интеллекта и творчества. Делая выбор занятия для своего ребёнка, каждый родитель должен помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени.

Дети в период от рождения до 5 – 6 лет жизни, приобретают большую часть информации об окружающем мире. Именно в этот период интенсивность психического и физического развития детей, главное для последующего становления гармоничной личности человека в целом. Самое главное вовремя обнаружить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные способности. Ведь здоровый ребенок, весел, спокоен и лучше развивается, впитывает больше информации. Регулярные занятия фитнесом укрепляют иммунитет, повышает сопротивляемость организма болезням, корректируют недостатки развития.

Детский фитнес — это качественно продуманная детская физкультура. Занятие начинается с разминки и в течение 5-7 минут они бегают, прыгают, выполняют упражнения на растяжку. Основная часть состоит из упражнений с собственным весом: приседания, выпрыгивания из глубокого приседа, отжимания от пола, работа на шведской стенке. Также для занятий применяется простой инвентарь: мячи, деревянные палки, обручи. Завершается тренинг также подвижной игрой.

Эти общеукрепляющие и оздоровительные занятия, в процессе которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений и формируются жизненно важные навыки и умения. На тренировках у детей формируются такие полезные навыки, как, гибкость, подвижность, координация движений, умение вести себя в команде, ловкость и сила. Происходит процесс укрепления здоровья детей: благодаря регулярной активности на свежем воздухе улучшается иммунная система, учатся «слушать» свое тело. Благодаря гармонично составленному комплексу упражнений, ребенок не только наращивает мускулатуру и развивает координацию, но и привыкает

правильно держаться: ставится здоровая осанка. Для здоровья пищеварительного тракта детский фитнес тоже полезен: сильный брюшной пресс помогает внутренним органам работать эффективнее. Нормализуются функции нервной системы, ребенок становится спокойнее и счастливее. [9]

Отличие детского фитнеса от физкультуры состоит в том, что он не заставляет делать детей то, что они не хотят. К сожалению, дошкольники не очень разбираются в здоровом образе жизни и мало знают о пользе физической активности и необходимости тех или иных упражнений. Поэтому детский фитнес - это не столько эффективный набор упражнений, сколько правильная мотивация детей. Если удастся привить ребенку любовь к спорту в дошкольном возрасте - можно быть спокойным, эта любовь останется с ним на протяжении долгих лет. Занимаясь фитнесом, ребенок вырастет здоровым и крепким. [10]

Что же такое детский фитнес? «Детский фитнес» — это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Одно из направлений, где происходит первое яркое и запоминающееся знакомство детей со здоровым образом жизни. Где формируется гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья. Это нестандартная комплексная система разнонаправленных мероприятий и занятий.

Важной целью детского фитнеса, является: укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития ребенка.

Задачи детского фитнеса:

- 1.Повышение сопротивляемости организма;
- 2.Рост и развитие ОДА (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия);
- 3.Совершенствование физических способностей: развитие выносливости, силы, гибкости, скорости, мышечной силы, координации движений;

4. Развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения. умственных способностей;
5. Укрепление формирующихся основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
6. Создание условий для эмоционально положительного состояния детей;
7. Повышение интереса к физкультурным занятиям.

Польза от занятий детским фитнесом заключается:

- расход ребенком излишней энергии (касается гиперактивных детей);
- гармоничное развитие опорно-двигательной системы;
- овладение двигательными навыками;
- укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, работы легких;
- овладение коммуникативными навыками;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- познание индивидуальной и групповой дисциплины;
- формирование чувства ритма;
- овладение умением двигаться в такт;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- привитие любви к активному образу жизни.

Занятия фитнесом позволяют выработать и проявить эмоционально-волевые качества. Так же и тренировки способствуют улучшению памяти, внимания и координации движений. Систематические занятия развивают все группы мышц, формируют красивую, стройную и гибкую фигуру.

Вреда от занятий фитнесом, как такового нет. Единственной причиной, которая может повлечь за собой негативные последствия – это нерегулярное посещение тренировок и плохо подобранная и разработанная программа.

Литература:

1. Игошина Н. В. «Степ аэробика в детском саду: учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016
2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес — аэробика» Москва, 2003

3. Рыбникова О. С. «Друг веселый мячик мой» журнал «Воспитатель дошкольного образовательного учреждения» № 11, 2008
4. Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д., «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет», -М.: АРКТИ, 2014
5. Сиднева Л. В., Гониянц С. А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания» Москва, 2000.
6. Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2015
7. Федерация Аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» Москва, 2000.
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/10/18/detskiy-fitness-v-dou-znachenie>
9. [https://medaboutme.ru/articles/uprazhneniya\\_dlya\\_detey\\_doshkolnogo\\_vozrasta\\_pravila\\_detskogo\\_fitnesa/](https://medaboutme.ru/articles/uprazhneniya_dlya_detey_doshkolnogo_vozrasta_pravila_detskogo_fitnesa/)
10. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/10/18/detskiy-fitness-v-dou-znachenie>