***«Планета Фитнес»***

***Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души…***

***Платон***

Дошкольный возраст – начало всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества. Несомненно, видеть детей здоровыми, весёлыми, творческими и физически развитыми – желание всех родителей и педагогов. Сущность педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижение данной цели вносит дополнительное образование по физическому направлению развития воспитанников. Современная система оздоровительной гимнастики «Фитнес» известна сегодня во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе дошкольной организации методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Понятие *«детский фитнес»* все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Что же на самом деле означает это красивое словосочетание? Если вкратце, *детский фитнес - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Это весёлые и динамичные занятия, на которых можно попрыгать и побегать, поиграть в интересные подвижные игры, развивая физические способности.*

Занятия детским фитнесом - один из видов деятельности ребят для комплексного развития их способностей: физических, музыкальных, интеллектуальных. Каждое занятие проводится на основе интеграции различных образовательных областей (физическая культура, здоровье, коммуникация, музыка, познание), оказывая разностороннее влияние на организм и личность ребенка. Зачем ребенку ходить на детский фитнес? Чтобы воспитать в нем любовь к активному образу жизни! Помочь сформировать полезную привычку - заниматься своим здоровьем, чувствовать себя всегда бодрым и энергичным! Укрепить здоровье и удовлетворить естественную для дошкольников потребность в движении!

**Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе**

**Дыхательная гимнастика** включена в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

 **Упражнения с предметами** позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены:

 - строевые, общеразвивающие и основные движения;

- массаж;

- тренинг сенсорных способностей;

- джоггинг (аэробная нагрузка).

**«Игровой стретчинг».** *Стретчинг –* это система специальных упражнений, развивающих гибкость позвоночника и эластичность мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику. Воздействуя на позвоночник, внутренние органы и мышцы, железывнутренней секреции, дыхательную и нервную системы, они позволяют вырабатывать у детей естественную сопротивляемость организма. Применение на одном занятии динамичных физических нагрузок ритмической гимнастики и статичных физических упражнений стретчинга очень эффективно для общего оздоровления организма и наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека.

**Подвижные игры** – самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности. Сюжетные и бессюжетные игры и игровые упражнения большой и малой подвижности; элементы спортивных игр; игры сотрудничества; интегрированные игры составляют содержание данного раздела.

**Креативная гимнастика** - специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**Виды упражнений, используемых в программе «Планета Фитнес»**

***Задачи:***

1.Обучать основным видам движений.

2.Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

 ***Занимательная разминка*.**

*1-2 неделя.* Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

***Веселый тренинг.***

1*.«Качалочка»* на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.

 2*.«Цапля»* на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит, На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно, Сделать позу эту нужно.

3.«*Катание на морском коньке»* на гибкость – для мышц живота, ног. Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

4*.«Стойкий оловянный солдатик»* – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

***Дыхательная гимнастика*.**

1*.«Задуй упрямую свечу*»В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

2*.«Паровоз».* Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

3."*Пастушок".* Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

4."*Гуси летят".* Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки- крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

***Подвижные игры.***

1*.«Собери мячи»* В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

2*.«Удочка»* Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Опиcaв, мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

3.«*Пустое место»* – игра малой подвижности.Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

4*.«Змея»* Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

***Упражнения на расслабление.***

1.«*Астры»*

Мы астры, астры, астры, *Дети медленно привстают,*

 На клумбе вырастаем. *затем поднимают*

 Нас любят не напрасно, *руки.*

 Когда мы расцветаем. *Ходят по кругу, держась за руки.*

 Мы – красивые цветы,

 Мы – весёлые цветы. *Махи руками вперёд и назад.*

 2*.«Как дела у вас, ребята?»*

Что вы делали, ребята? Как вы время провели? Как играли? Что видали? Что за день узнать смогли?

Попрошу я вас, ребята,

Рассказать мне по порядку,

Например, как вы сегодня утром делали зарядку.

Руки вверх мы поднимали –

Раз, примерно, целых пять. *Подъём рук рывком над головой*

А подняв, не забывали *на вдохе, их плавное опускание*

Опускать их вниз опять. *на выдохе .*

Поворачивали тело

То направо, то налево.

Это делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева… *Повороты в стороны*

Шишки дружно собирали

И в корзинку мы бросали.

Вмиг окончили мы сбор,

Привели в порядок бор.

3*.«Гуси на прогулке»*

Гуси – не простые птицы,

Ходят чинно, вереницей.

– Гуси, гуси! – Га-га-га!

– Хорошо вам? – Да-да-да!

– Ну, летите веселей

На лужок, да поскорей!

4*.«Три медведя»*

Жили-были три медведя,

Три медведя во бору.

Выходили на зарядку

Три медведя поутру.

Малыш – веселый мишка,

Ушастенький Топтыжка. *Семенящий шаг на месте.*

Шла в розовой панамочке

Купать Топтыжку мамочка*. Мягкий шаг*

И очень важно, молодец!

Шёл сзади всех медведь-отец. *Неуклюжий шаг*

Все дружно прыгнули в воду. *Слегка наклониться вперёд*

Вышли медведи из воды *Трясти головой*

и стали отряхиваться.

А Мишутке стало весело. Он, напевая, прыгает по полянке.

А папа, хоть и очень тяжёлый, но попрыгать тоже любит. И мама присоединилась к общему веселью. Улыбаясь друг другу, Они взялись за руки и запели.