****

Усилия работников ДОУ в настоящее время как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи приоритетные в программе модернизации российского образования.

Одним из средств их решения становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей» (В.А. Деркунская).

Большое разнообразие инновационных средств, методов и форм занятий позволяет создавать неограниченные возможности для оздоровления, формирования, укрепления и сохранения всех компонентов здоровья подрастающего поколения. В связи с этим понятно беспокойство взрослых и их стремление найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению ребенка-дошкольника.

Такая услуга, как детский фитнес, появилась на рынке образовательных услуг сравнительно недавно и несколько лет снискала себе достаточную известность.

Отличительная особенность фитнес – технологий, разработанных для детей в последнее время, - их доступность, эффективность, эмоцио­нальность, соответствие моде на те или иные виды двигательной активности.

*Фитнес – технологии, по мне­нию Е.Г. Сайкиной, можно оп­ределить как совокупность на­учных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реали­зуемый определенным образом в интересах повышения эффек­тивности оздоровительного про­цесса, обеспечивающий гаранти­рованное достижение результата, на основе свободного, мотиви­рованного выбора занятий фи­зическими упражнениями с использованием инновацион­ных средств, методов, организа­ционных форм занятий, совре­менного инвентаря и оборудо­вания.*

Фитнес – технологии в до­школьном образовании повы­шают уровень проведения тра­диционных занятий физкульту­рой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потреб­ности ребенка в укреплении здоровья, формировании поло­жительного и активного отно­шения к здоровому образу жиз­ни, способствуют развитию спо­собностей занимающихся, их физическому развитию и физи­ческой подготовленности.

Основная цель их примене­ния состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физичес­кими упражнениями и в осу­ществлении здорового образа жизни.

На современном этапе разви­тия фитнес – технологии можно представить семью группами (Е.Г. Сайкина).

К **первой группе** относятся оздоровительные системы, име­ющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, ци­гун), а также восточных боевых искусств (каратэ, у-шу, айкидо и др.).

Ко **второй группе** относятся разного рода авторские оздоро­вительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыха­тельная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система пилатес (по имени основате­ля – Д. Пилатеса) и др.

В **третью группу** можно объ­единить разные оздоровитель­ные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традици­онных (например: шейпинг, аэрофитнес и др.).

К **четвертой группе** относят­ся новые формы двигательной активности, такие как ритмичес­кая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К **пятой группе** относятся раз­личные инновационные техно­логии и авторские программы, апробированные и пользующи­еся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально – игровая гимнастика «Са-Фи- Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

**Шестая группа** представлена циклическими видами движе­ний: оздоровительные ходьба и плавание, велосипед, занятия на тренажерных устройствах и др.

К **седьмой группе** относятся спортивные и подвижные игры.

Специалисты наконец осо­знали, что занятия для детей – это не копирование занятий для взрослых, у детского фитнеса своя специфика. Занятия должны обеспечивать целост­ность педагогического процес­са, нести соответствующую физическую нагрузку, чтобы развивать и оздоравливать за­нимающихся, быть планомер­ными, а это невозможно сделать без научно обоснованной сис­темы занятий и квалифициро­ванного педагога.

В последние годы расширил­ся спектр фитнес – технологий, используемых в дошкольных образовательных учреждениях, которые могут использоваться в рамках физкультурных занятий или в качестве дополнительных. Большой популярностью пользу­ются занятия фитбол – гимнастикой, степ – аэробикой, занятия на тренажерах, игровой стретчинг.

Так, одной из технологий по физическому воспитанию явля­ется ***фитбол – гимнастика***. Слово фитбол в переводе с английско­го языка означает «мяч для опо­ры, используемый в оздорови­тельных целях». Такие мячи большого размера появились сравнительно недавно. Хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использо­вался в качестве развлечении. Фитбол – мяч развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах 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, является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафе­тах.

***Степ – аэробика*** (анг. step 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, ее ширина – 4 см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работ с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно – мышечного корсета, устойчивого равновесия; развитию координации движении и дыхательной системы; укреплению сердечно­сосудистой системы, усилению обмена веществ в организме; умению ритмически согласо­ванно выполнять простые дви­жения; развитию уверенности и ориентировки в пространстве, совершенствованию точности движений. Занятия степ – аэробикой развивают у дошкольников эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшают психологическое и эмоциональное состо­яние.

Степ-платформу можно ис­пользовать на занятиях физи­ческой культурой, утренней гим­настики, 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 с целью укрепления дыхательной и сер­дечно-сосудистой систем, разви­тия координации движений; в основных видах движений (прыжки, бег и т.д.); в подвиж­ных играх («Аист и лягушка», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички»). Применяют также ее на утренней гимнастике, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В индивидуальной работе степ- платформу используют специ­алисты по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели для закрепления двигательных навыков детей. В самостоятельной двигатель­ной деятельности дети исполь­зуют ее как в помещении груп­пы, так и на прогулке.

Одна из распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – занятия с ***использованием тренажеров***.

В работе с детьми дошкольного возраста используются тренажеры как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а так же формируются интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра – сказка, в которой дети превращаются в различных животных и насекомых и т. д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражанием образа малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т. д.

Таким образом, внедрение фитнес-технологий в современ­ные дошкольные учреждения способствует привлечению де­тей к систематическим заняти­ям спортом, активному и здоро­вому досугу, а также эффектив­ному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития наших дошкольников.

Литература

Борисова М.М., Горелова В. В. Использование фитнес технологий в ДОУ. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 2/2012 год.

Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор физкультуре. 2009. № 4.

Сайкина Е.Г. Фитнес в физкул турном образовании детей школьного и школьного возраст современных социокультурных; ловиях. Монография. СПб., 200Н.