Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №50 комбинированного вида

Колпинского района Санкт-Петербурга

**Детские виды фитнеса**

Подготовила: воспитатель

Белова Екатерина Александровна

Санкт-Петербург

2014 год

 Фитнес — это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».

 Зачем ребенку фитнес?

 Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, вместо возрастного развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы).

 Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Инструктор детского фитнеса подскажет вам короткий и верный путь в достижении целей. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

 Фитнес занятия способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности. Развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость.

 С самого юного возраста необходимо приучать детей к здоровому образу жизни. Ведь ни для кого не секрет, что занятия в узкоспециализированных спортивных секциях не дают вашему ребенку полноценного, гармоничного развития. А представьте, как приятно будет приходить в школу или в детский сад после таких занятий гордыми, подтянутыми, легкими на подъем и всегда в прекрасном расположении духа.

## Виды детского фитнеса:

* степ-аэробика
* фитбол-гимнастика
* детская йога

 ***Степ-аэробика.*** Особенность степ – аэробики  состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой  могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за пределы аэробной зоны. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин., танцевальные — до 150, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) — до 160 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

 На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

 Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

 ***Фитбол-гимнастика.***Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

 Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
* Развитие мелкой моторики и речи;
* Адаптация организма к физической нагрузке.

 Занятия фитбол-гимнастикой должны проходить не менее двух раз в неделю по 30 минут. Группы подбираться с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

 ***Детская йога.*** Самое лучшее развития ребенка обеспечивают физические занятия. Чрезвычайно полезным для физического и личностного развития детей является детская йога. Стоит отметить, что детская йога очень отличается от взрослой. В первую очередь, это связано с тем, что ребенок в раннем возрасте, а именно от 3-х до 11-ти лет проявляет интерес ко всем близлежащих вещам и постоянно активен. А, как известно, классическая йога предполагает концентрацию и спокойствие.

 Поэтому детская йога немного другая. Она предусматривает применение основ хатха-йоги, различных игр и сказок. Причем из хатха-йоги взято динамические комплексы и позы в связях, которые дети изучают и выполняют.

 Йога для детей предусматривает позы, с помощью которых они учатся концентрироваться, развивают мелкую моторику, а также предусматривает игры, благодаря которым развивается реакция ребенка. Кроме этого дети могут сами определять события в играх. Во время занятий дети выполняют разминку, пранаяму - упражнения на дыхание, упражнения на расслабление и осваивают некоторые позы йоги.

 Стоит отметить, что детей на заставляют изучать длинные и сложные названия асан. Вместо этого тренеры используют названия животных и различных предметов, которые очень напоминают ту или иную позу, например «собака», «кошка», «лук». В результате этого дети развивают в себе такие качества как добрую память, воображение и наблюдательность.

 Особенностью детской йогиявляется то, что ребенок учится достигать определенного результата мягко. Овладение каждой позы осуществляется ребенком постепенно без дополнительных физических нагрузок. Причем прививается чувство удовлетворения от того, что он делает. В итоге на занятиях йогой ребенок учится чувствовать свое тело и жить в гармонии с возможностями своего тела и самого себя.

 Программа, основанная на элементах классической иоги и хорошо знакомых игр. Объединяет творческий подход к выполнению асан и работу над укреплением мышц спины и позвоночника, формированию правильной осанки, предупреждения и профилактики плоскостопия!