**Детский фитнес- профилактика заболеваний вместо их лечения.**

В конце XIX века появились сторонники физической культуры и здорового образа жизни, которые начали агитацию за общее здоровье и физическое совершенствование. В 1968 году была издана первая книга по фитнесу «Аэробика» американским доктором и ученым Кеннетом Купером.

Само слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность», быть пригодным к чему- либо, быть здоровым, бодрым.

В начале 80-х годов XX века знаменитая американская актриса Джейн Фонда предложила объединить общеразвивающие и танцевальные упражнения в непрерывно выполняемый комплекс. Подобные занятия благодаря своей эффективности приобрели широкую популярность не только в Америке, но и во всем современном мире.

Российская фитнес- индустрия развивается такими быстрыми темпами, что сейчас уровень специалистов и уровень образовательных людей, занимающихся в фитнес- клубах, очень высок. В настоящее время идет рост предоставляемых фитнес- программ, среди которых появляются варианты степ- аэробики, танцевальные классы и сравнительно новое направление детский фитнес.

Направление «детский фитнес» появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет как за рубежом, так и у нас в стране, и имеет несомненный интерес для специалистов оздоровительной физической культуры и хореографов.

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно- двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний, а также благотворно влияет на психическое состояние ребенка.

Популярность детского фитнеса растет. Его внешняя привлекательность, возможность удовлетворения различных потребностей в занятиях детей и подростков объясняется еще и тем, что специалисты привлекают детей за счет разнообразия занятий, современных методов и форм их проведения. Сама атмосфера доброжелательности, повышенного внимания к каждому занимающемуся побуждает детей заниматься фитнесом.

*Детские фитнес- программы можно классифицировать:*

*-* по цели проведения занятий;

- по возрасту;

- по использованию предметов и оборудования: без предметов, с предметами;

- по направленности используемых средств физической культуры (игровые, коррекционные, танцевальные, гимнастические, с элементами восточно- оздоровительных систем и боевых искусств).

**Игровое направление** основано на подвижных, музыкальных, развивающих играх, эстафетах. Упражнения обогащают внутренний мир ребенка, развивают двигательные способности.

**К коррекционному направлению** относятся: лечебно-профилактический танец «Фитнес- Данс», танцевальная терапия, релаксационная гимнастика «Лого- аэробика», различные программы на фитболах. Это направление служит профилактикой и коррекцией заболеваний опорно- двигательного аппарата, дыхательной, сердечно- сосудистой и нервной системы, близорукости.

**В гимнастическом направление** можно выделить: ритмопластику, степ-аэробику, аэрофитнес, силовые направления аэробики, стретчинг, семейную гимнастику, фитбол-гимнастику, элементы шейпенга, художественной гимнастики.

**К танцевальному направлению** принадлежат все виды танцевальной аэробики: аэроданс; хип-хоп, фанк, джаз, латина, а также танцевальные прграммы на степах и на фитболах. Танцевальное направление детского фитнеса является базовым для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, учат красиво, свободно, координационно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям.

**К направлению с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств** причисляют: йога-аэробика, ушу, тай-бо, ки-бо и другие. Данная группа занятий направлена на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции. Занятия помогают детям владеть собой, контролировать свои эмоции, через образ и пластику обретать умиротворение, открытость и внутреннюю свободу.

Среди оздоровительных направлений в фитнесе особое место занимает «Пилатес». Эту систему упражнений придумал почти 100 лет назад немецкий врач Джозеф Убертус Пилатес. Будучи от природы славбым и болезненным, но обладающий несокрушимой твердостью духа, он решил самостоятельно побороть свои недуги. Снециально для себя Пилатес создал комплекс упражнений, благодаря которому смог полностью восстоновить и укрепить свое здоровье. Вдохновленный победой он стал разрабатывать собственную программу физического совершенствования, которую назвал «Искусством контроля».

Суть метода Пилатеса состоит в получение удовольствия от занятия, а не в изнурительной тренировке, приносящей боль; а также система не имеет возрастных особенностей.

**Детский пилатес –** специально составленная программа на основе базовых упражнений пилатеса, адаптированного к детям различного возраста.

Для детей занятия проводятся в игровой форме, они представляют собой увлекательную игру и оперирование визуальными образами. На занятиях используется всевозможный качественный инвентарь, подбирается специальная детская музыка. Упражнения учат ребенка правильному дыханию во время занятий, которое улучшает общую циркуляцию крови в организме. Чтобы правильно выполнять все движения, малыш должен осознавать и чувствовать свое тело, и обладать хорошим воображением. Занятия приучают контролировать не только свое физическое, но и психическое состояние, повышает работоспособность и сопротивляемость к стрессам.

*Примерные упражнения направленные на растягивание (*для детей старшего дошкольного возраста)

*«Морская звезда»*

*И.п. – седим на полу, ноги в сторону.*

*В: наклон вперед, руками достать носки ног, подбородок тянуть вперед.*

*«Чемодан»*

*И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты друг к другу, колени и бедра лежат на полу, руки в «замке» за спиной.*

*В: глубокий наклон вперед, подбородком коснуться стоп, прямые руки как можно выше поднять за спиной.*

*«Воробей»*

*И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни согнуты, колени и бедра касаются пола. Руки на стопах.*

*В: сделать глубокий наклон вперед.*

*«Зонтик»*

*И.П. – сидя на полу, ноги вместе, носки направлены вверх. Прямые руки над головой в «замке».*

*В: удержать прямой спину.*

*«Лодочка»*

*И.п. – лежа на животе, руки прямые, направлены вперед и плотно прижаты к голове, ноги вытянуты, носки оттянуты.*

*В: прогнуться и удержать прямыми верхние и нижние конечности.*

*«Кораблик»*

*И.п. – лежа на животе.*

*В: обхватив голеностопные суставы руками, как можно выше поднять колени и грудь над полом.*

*«Птица»*

*И.п. – ноги слегка расставлены, руки прямые, отведены назад и сцеплены в «замке».*

*В: наклоняться вперед, отводя руки назад- вверх.*

*«Домик»*

*И.п. – сидя на коленях, руками держаться за пятки.*

*В: прогнуться назад, одновременно выпрямляя руки, смотреть вверх. Таз как можно выше поднять над полом.*

*«Щенок»*

*И.п. – сидя на пятках, колени широко расставлены, бедра на полу, руки в упоре перед собой.*

*В: носком правой ноги тянуться к правому плечу, носком левой ноги – к левому плечу, бедра и колени от пола не отрывать.*

*Ожидаемые результаты :*

- развитие силы и гибкости определенных групп мышц;

- лечение травмы позвоночника;

- профилактика сколиоза;

- снижение детской нервозности.

*Противопоказания:* хронические заболевания.

**Гимнастика с элементами хатха – йоги.**

Термин «йога» родился в Индии и переводится, как «союз, соединение, связь, единение, гармония».

Йога – эта комплексная система психофизических упражнений с выбором простых в двигательном отношении средств, которые, если их применять правильно и достаточно долго, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека.

*Преимущества гимнастики с элементами хатха – йоги.*

Во – первых, для занятий йогой нужна лишь удобная одежда и обувь. Практиковать йогу можно по 10 -15 минут в день, используя при этом всего несколько асан.

Во – вторых, детям, йога очень интересна, так как многие асаны – это отображение природных явлений.

В – третьих, йога способствует формированию выносливости физической и умственной. А нормальная циркуляция крови способствует сохранению здоровья всех органов детского организма и их нормальному развитию.

В – четвертых, йога способствует глубокому расслаблению и восстановлению работоспособности.

В – пятых, благодаря чередованию продуманных и отработанных положений тела и полного расслабления мышц, достигается самоконтроль тела.

Хатха – йога направлена на активизацию психических, физических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, защищает его от простудных и инфекционных заболеваний, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшению психо – физического состояния; укрепляет здоровье, предупреждает нарушение опорно – двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку, повышает гибкость.

Занятия прводятся не менее двух раз в неделю, для младшего и среднего возраста 7 -10 минут, в старших группах 10 -15 минут.

*Упражнения хатха – йоги для дошкольников*

***Сурья Намаскар****(Приветствие солнцу)*

Сурья Намаскар – это 12 упражнений, выполняемых последовательно из исходного положения стоя, ступни вместе,плечи развернуты, позвоночник прямой*.*

**1.Молитвенная поза**

Руки медленно поднять и сложить перед грудью ладонями друг к другу. Это индийский способ приветствия «намастэ».

**2.Поза поднятых рук или «Арка»**

Руки медленно вытянуть перед собой и поднять вверх ладонями вперед. Большие пальцы переплетины, указательные касаются друг друга. Прогнуться назад.

**3.Поза «руки к ногам», или «Аист»**

Наклониться вперед, ноги и руки составляют одну линию, ладони лежат на полу вдоль стоп, кончики пальцев на уровне середины стопы. На первых этапах разрешается удерживать лодыжки руками.

**4.Поза «Всадника»**

Правую ногу согнуть, а левую рывками отвести назад на такое расстояние, чтобы правое колено было подано чуть вперед и находилось над пальцами ноги. Руки остаются на полу.

**5.Поза «Гора»**

Сохраняя положение ладоней на полу, как в предыдущем упражнении, поставить правую стопу рядом с левой; отталкиваясь руками от пола, поднять таз и прогнуться в пояснице.

**6. «Кошечка»**

Сохраняя неизменное положение рук и ног, опуститься до касания коленями пола, грудью и лбом (всего восемь точек касания).

**7.Поза «Змея»**

Из положения 6 движением корпуса выйти в позицию отжимания от пола, лобок прижат к полу, прогнуться в пояснице, голову откинуть назад, развернуть и опустить плечи, руки слегка согнуты в локтях. Ладони и пальцы ног сохраняют неизменными точки касания всего цикла.

Далее позы повторяются в обратной последовательности, начиная с 5 –й.

В целом получается такая схема: 1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -5 -4 -3 -2 -1.

*Асаны (позы) для детей дошкольного возраста*

***Поза «Верблюда»***

1.Встаньте на пол на колени; ступни, колени и бедра соединены.Не опускайте ягодицы на пятки.

2.Наложите ладони на бедра сзади, вытяните бедра и прогните спину назад.

3.Положите кисти рук на пятки, стараясь накрыть ладонями стопы.

4.Опираясь на руки, откиньте голову назад и прогните спину. Напрягите мышцы ягодиц, выводя таз назад.

5.Дышите свободно. Плавно вернитесь в исходное положение.

**Поза «Саранчи»**

1.Лягте на пол на живот, вытянитесь. Руки вдоль туловища, лицо опустите вниз.

2.На выдохе оторвите от пола ноги, руки, голову, плечи и грудь и поднимите на максимальную высоту. Следите за тем, чтобы ноги были прямыми и плотно сжатыми. Вес тела должен оставаться на животе. Напрягите мышцы бедер и ягодиц.

3.Тяните руки назад, напрягая мышцы спины.

4.Дышите свободно. Плавно вернитесь в исходное положение.

**Поза «Крокодила»**

1.Лягте на пол на животе, руки вытяните вдоль тела, лицо опустите в пол.

2.Наложите руки ладонями на затылок. Оторвите от пола прямые сжатые ноги, голову, плечи и грудь и поднимите на максимальную высоту.

3.Дышите свободно. Плавно вернитесь в исходное положение

**Поза « Лука»**

1.Лягте на пол на живот, руки положите вдоль тела ладонями вниз, лицо опустите на пол.

2.На выдохе согните обе ноги в коленях. Поднимите руки и обхватите ладонями щиколотки. Сделайте два вдоха и выдоха.

3.На выдохе руками потяните ноги вверх и к голове, оторвав от пола грудь и прогибая спину.

4.Откиньте голову назад, вес тела должен приходиться на живот.

5.На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

**Поза «Посоха»**

1.Лягте на пол на живот, руки согните в локтях, ладони уприте в пол на уровне груди, ноги вытяните и напрягите.

2.Разведите ноги на 20 -30 см в сторону.

3.На выдохе оторвите все тело от пола. Опираясь на ладони и пальцы ног, старайтесь удерживать тело в положении, параллельному полу.

4.Дышите свободно. Медленно опуститесь на пол. Вытяните руки вдоль тела. Расслабьтесь.

Поза «Кобры»

1.Лягте на живот, лицо опустите на пол. Соедините стопы вытянутых ног, натяните носки, напрягите колени.

2.Согните руки в локтях, уложите ладони на пол на уровне груди.

3.На выходе, опираясь на ладони, оторвите от пола голову, плечи и грудь и поднимите корпус. Сделайте два вдоха и выдоха.

4.На выдохе прогните спину, отрывая от пола живот. Откиньте голову назад, напрягите бедра и ягодицы.

5.Дышите свободно. На выдохе плавно согните руки в локтях и вернитесь в исходное положение.

**Поза «Льва»**

1.Сядьте на пол, вытяните перед собой прямые ноги.

2.Согните ноги в коленях и подтяните к себе, перекрестив в щиколотках. Опуститесь ягодицами на стопы.

3.Выпрямите спину и немного подайте вперед, перенося все тело на колени и бедра вперед.

4.Ладони уложите на колени и обопритесь на них. Разведите пальцы в стороны.

5.Раскройте рот как можно шире, высуньте язык, стараясь достать им подбородок.

6.Широко раскройте глаза, смотрите на кончик носа.

7.Дышите свободно. Вернитесь в исходное положение.

**Поза «Лодки»**

1.Сядьте на пол, вытяните прямые ноги. Ладони опустите на пол около ягодиц, пальцами вперед. Разверните плечи и выпрямите спину.

2.Сделайте глубокий вдох и выдох. Оторвите от пола ноги, отводя корпус немного назад. Напрягая колени, поднимите ноги под углом 60\*. Стопы должны располагаться выше головы. Не опирайтесь на пол поясницей – пола должны касаться только ягодицы.

3.Вытяните прямые руки вперед, параллельно полу, ладонями друг к другу.

4.Дышите ровно. Медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.

**Поза «Черепахи»**

1.Сядьте на пол, вытяните перед собой прямые ноги. Разведите ноги на 30 – 50 см.

2.Согните ноги в коленях и немного подтяните их к себе. На выдохе наклоните корпус вперед, заводя правую руку под правое колено, левую – под левое колено.

3.Вытяните руки в стороны, опустите на пол плечи. Сделайте глубокий вдох и выдох. На выдохе вытяните руки вперед, касаясь пола лицом и грудью.

4.Плавно разогните колени. Подколенные ямочки должны оказаться около подмышек.

5.Дышите свободно. Плавно вернитесь в исходное положение.

**Поза «Кошки»**

1.Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и ладони.

2.Ладони должны находиться прямо под плечами, колени – под бедрами.

3.На выдохе выгнуть спину колесом, опустив голову между рук.

4.На вдохе прогнуться и посмотреть в потолок.

**Поза «Лебедя»**

1.Лягте лицом вниз, упершись лбом в пол. Носки вытянуты, ладони расположены под плечами внутренней стороной вниз. Пальцы вперед.

2.На выдохе оттолкнитесь ладонями, выпрямив руки и приподняв туловище, выгнув спину таким образом, что прижатыми к полу остаются только ноги и ладони.

3. Дышите ровно. Согните колени и потянитесь носками к голове.

4.Насколько близко вы можете подтянуть пальцы ног к голове?

5 .Медленно вернитесь в лежачее положение и расслабьтесь.

**Поза «Бабочки»**

1. Сядьте, выпрямив спину. Возьмите ступни руками и сведите их вместе, соединив подошвы.

2. Положите ладони на колени и мягко надавите на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышите медленно и ровно. Спина прямая.

3. Снова сожмите ступни и начните медленно двигать колени вверх – вниз.

**Поза «Собаки»**

1. Лягте на пол лицом вниз. Раздвиньте ноги на ширину бедер. Положите руки под плечи ладонями вниз. Расставьте пальцы для лучшей опоры.

2. Поднимитесь на носки и встаньте на колени, выпрямив руки.

3 .Выпрямите ноги и поднимите таз, образуя треугольник.

4 .Расслабьте шею, усиливая приток крови к голове.

*Ожидаемые результаты:*

- развитие гибкости;

- совершенствование дыхательной системы детей;

- улучшение психофизического состояния;

-укрепление здоровья;

-предупреждение плоскостопия, нарушение опорно – двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки.

**Предостережения и противопоказания**

*Нельзя выполнять статические упражнения:*

- при повышенной температуре;

- при различных ОРВИ, ОРЗ;

- при повышенном артериальном давлении;

- в послеоперационный период;

- при появлении острых болей во время занятий;

- при хронических заболеваниях.

****