**ФИТНЕС**

**В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.**

**Киндеркнехт Е.В**.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» с приоритетным осуществлением деятельности по социально личностному развитию детей п.г.т. Федоровский, Сургутский район.*

Уровень здоровья детей поступающих в детские коллективы детских садов год от года ухудшается, увеличивается количество детей с эмоциональными и поведенческими нарушениями. Часть воспитанников подвержена перепадам настроения, различным переживаниям, неумением выражать свои эмоции, что проявляется агрессивностью к сверстникам, иногда и к взрослым. Увеличение эмоциональных нагрузок в детском саду и дома неизбежно, поток информации постоянно растет. Современный дошкольник много времени проводит перед компьютером и телевизором. Ребенок, будучи от природы активно-деятельным существом, удовлетворяющим свои естественные потребности организма за счет движения, попадает в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, созерцательности и психологических перегрузок порождающих застойные явления в организме, нервно-психические изменения и т.д. Одна из причин нарушения поведения детей видится в нерациональной организации режима двигательной активности в детском саду и дома. ***Двигательная активность*** – биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой, зависит здоровье и физическое развитие детей. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Отсутствие разрядки психического напряжения может привести к неврозам, как утверждают медики. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала Н.П. Бехтерева. Известный русский физиолог И.П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое положительное настроение [1]. Современному ребенку нужна активная деятельность, повышающая его жизненный тонус и удовлетворяющая его интересы так и социальные запросы общества в целом.

Таким образом, назрела необходимость дополнения инновационными технологиями системы физического воспитания дошкольного образовательного учреждения (далее ДОУ). Пришло время продумать содержательную сторону образовательной деятельности «Физическая культура» в детском саду. В решении данной проблемы мы прибегли к миру современного фитнеса. Современный фитнес «mind-body fitness» – фитнес ума и тела. Фитнес характеризует уровень физических возможностей, обеспечивающих двигательную активность без излишнего функционального напряжения организма и располагающих для этого необходимыми физиологическими резервами. В настоящее время определены наиболее популярные направления занятий детским фитнесом: игровое, танцевальное, имеющее профилактическую направленность и др. Детский фитнес базируется на главном принципе физической культуры: «нагрузка ради здоровья». Занятия детским фитнесом удовлетворяют потребность подрастающего поколения в физической активности, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, уровень культуры тела, движений, приобщают к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования инновационных оздоровительных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, общедоступности и эмоциональности. На современном этапе сохраняется тенденция перехода от акцента на улучшение физической подготовленности занимающихся к формированию навыков здорового образа жизни, овладению способами их практического применения. Поэтому оздоровительная направленность программ, технологий по физической культуре является наиболее востребованной.

Учитывая вышесказанное, а также состояние здоровья, возрастные особенности, интерес и способности наших воспитанников, мы внедрили в систему физического воспитания нашего ДОУ элементы фитнесса, которые повышают интерес к двигательной активности и помогают снимать психоэмоциональный дискомфорт дошкольников. Элементы фитнеса включают: ритмическую гимнастику, игровой стретчинг, фитбол-гимнастику. Рассмотрим данные элементы более подробно.

***Ритмическая гимнастика с элементами танца.*** Вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Они, как правило, просты по своей структуре, их несложно разучить. Преимущество этих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата [3]. Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Ритмическая гимнастика развивает у детей пластичность, выразительность, изящество движений, что формирует уверенность в себе, помогает преодолевать застенчивость, робость, повышает самооценку. Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что характерно для выполнения детьми музыкально-ритмических движений. Музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому развитию детей. Использование – ритмической гимнастики, помогает увлечь ребенка заниматься физической культурой, сформировать потребность. А в последующем привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.

***Игровой стретчинг*** Комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развивать чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

***Фитбол-гимнастика.*** В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач. Мячи большого диаметра — фитболы — появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол-гимнастика один из видов фитнес-гимнастики, проводится она на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества. Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени. Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая — возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

Цель внедрения элементов фитнеса: воспитание у детей стремления к систематическим занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению и красоте, формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.

Применение элементов детского фитнеса в системе физического воспитания и оздоровительной работы ДОУ, позволило повысить объем двигательной активности детей. Образовательный процесс принял привлекательную форму, повысился эмоциональный фон двигательной деятельности, у ребят стали чаще проявляться положительные эмоции, они стали получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усилился интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепилось здоровье.

Детство – лучшее время для формирования привычки  «быть в форме», придерживаться здорового образа жизни. Главная задача нас взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода». Современные фитнес-технологии позволяют во многом справится с этой задачей.

Литература.

1. Алямовская В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. Москва, Педагогический университет «Первое сентября» 2010. - 63с.

2. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Москва, «Академия» 2002.-60с.

3. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика. Журнал «Инструктор по физической культуре», ТЦ Сфера, 2008. №2 -36с.

4. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг, Москва, ТЦ Сфера, 2010г.-8с.

5. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного возраста в современных социокультурных условиях. Монография, Санкт-Петербург, 2008.- 40c., 80с., 105с.

6. Белоусова Т.Ф. Двигательный игротренинг для детей старшего дошкольного возраста. Журнал «Инструктор по физической культуре», ТЦ Сфера, 2011. №6 -18с.