**Использование фитнес-технологий**

**в физкультурно-оздоровительной работе**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

*2 слайд Иллюстрации детей в статическом положении*

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес. Что же это такое?

*3 слайд Определение детского фитнеса*

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать упражнения, которые будут полезны для укрепления его здоровья.

Элементы фитнес-технологий являются одними из самых распространенных и современных форм работы. К ним относятся: игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, черлидинг, детский пилатес.

*4слайд Схема фитнес-технологий*

*5 слайд Игровой стретчинг*

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

*Демонстрация упражнений.*

*6 слайд Фитбол-гимнастика*

В оздоровительных целях для опоры, используется фитбол – мяч. *Демонстрация упражнений.*

Упражнения на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют навык правильной осанки.

*7 слайд Детский пилатес*

Следуя за волшебными героями, дети выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляют мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких упражнений используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Это один из наиболее безопасных и нетравматичных видов физической нагрузки. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, за техникой их выполнения и правильным дыханием.

*Демонстрация упражнений.*

Пилатес позволяет, совершенно не изнуряя детский организм, укрепить мышцы, развить чувство баланса и координацию движений. Все это благотворно влияет на нервную систему растущего организма, снимая излишнюю нервозность.

Элементы фитнеса успешно используются не только при организации непосредственно образовательной деятельности, но и во время проведения праздников, досугов, развлечений, которые делают их более яркими, незабываемыми, насыщенными.

*8 слайд Черлидинг*

Черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики и хореографии.

*Демонстрация упражнений.*

В процессе использования у детей развиваются творческие и двигательные способности, увеличивается объем двигательной активности в режиме дня, формируются навыки общения в коллективе.

*9 слайд Видеоролик*

Вашему вниманию, предлагаю видеоролик с использованием элементов фитнес-технологий в своей практической деятельности.

Таким образом, на мой взгляд, использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу.

*10 слайд*

Приобщившись к фитнесу в юном возрасте, человек и дальше не забудет о своем здоровье и красоте и всегда «Будет в норме».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Тулуна «Центр развития ребенка – детский сад «Гармония»

Творческая презентация

Использование фитнес-технологий

в физкультурно-оздоровительной работе

с детьми старшего дошкольного возраста

2013 год