**Цель:** познакомить педагогов с одним из способов здоровьесбережения детей – детский фитнес, показать на практике занятие по детскому фитнесу.

Оборудование: музыкальное сопровождение, атлетические мячи, игрушка Петрушка, белочка, самолёт, кошка, колобок, лягушка, домик.

1. **Презентация.**

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

**Основная задача-** укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Частные задачи:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки,профилактика плоскостопия);

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу,гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания,кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.

- формировать умение согласовывать движения с музыкой;

В детском фитнесе есть несколько направлений

**.** Звероаэробика – аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.

**.** Лого- аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.

**.** Step by step – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**.** Baby top – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

**.** Упражнения с фитболом – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно – двигательный аппарат.

**.** Baby games – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

**.** Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок не усидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

**.** First step – занятия на освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики.

1. **Представление занятия.**

Занятие по фитнесу состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Продолжительность занятия от 20 до 35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Вводная часть направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ -аэробике или музыкально- ритмические композиции.

Основная часть включает силовую тренировку- важную составляющую любого фитнес занятия. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, на степ- платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, элементы акробатики, спортивной гимнастики, упражнения на освоение навыка равновесия, элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами, скакалками), подвижные игры.

Заключительная часть занятия- восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах.

**Конспект фитнес занятия « Путешествие в страну игрушек»**

**Вводная часть (3 мин)**

Входят дети. На стульчике сидит и плачет Петрушка.

**-** Ребята, посмотрите, кто это? (Петрушка) Петрушка, а почему ты плачешь?

**Петрушка:** В нашем городе игрушек нет детей и поэтому нам игрушкам очень-очень грустно.

**-** Как же нам помочь игрушкам?

**Петрушка:** Конечно же, поиграть! Мы туда немедленно отправимся, а вот это волшебное «зеркало» поможет быстрее добраться до Города игрушек. «Крибле-крабле - бумс!»

А сейчас не отставайте и за мной смелей шагайте*!*

1-2-3-4-5-начинаем мы шагать

1. Ходьба (30 с).

-Пробежим по узкой дорожке!

2. Боковой галоп, руки на поясе (30с)

- Пройдём под низко растущими деревьями.

3. Игровое упражнение «Гномики» (30 с).

- Пробежим по высокой травке.

4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (20 с).

- Посмотрите куда мы попали, это же пруд. А в пруду живут лягушки и раки. Давайте попрыгаем как лягушки, а потом походим, как раки.

5.Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (30 с).

6. Игровое упражнение «Раки» (30с)

7. Стретчинг «Домик» (5 с).

И.п.- широкая стойка, стопы параллельно,руки опущены вдоль туловища.

1.-вытянуть руки над головой, ноги крепко упираются в пол (вдох),

2- руки опустить (выдох), расслабиться.

**Основная часть**

***Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9*мин)**

- А чтобы отправиться дальше, нужно выполнить упражнения с мячами.

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1-2- мяч поднять над головой; 3-4- опустить мяч.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1-2- наклон в право, руки в стороны; 3-4- наклон в лево, руки на пояс; 5-6- наклон влево, руки в стороны; 7-8- вернутся в и.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены « полочкой» перед грудью. 1-2- выпрямить ноги вперёд- вверх, руки в стороны.

4. Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1-2- наклон вперёд; 3-4- вернутся в и.п.

5. Упражнение 5 (4 раза)

И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1-4- перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперёд и назад.

6. Упражнение 6 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами. 1-2- поднять ногами мяч вверх; 3-4- вернутся в и.п.

- - Ребята, посмотрите, кого мы встретили? Это же белочка!

7.*Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки.

Сидит белка на тележке ( Дети выполняют круговые движения кистями вправо*)*

Продаёт она орешки: (Делают круговые движения кистями влево*)*

Лисичке-сестричке, ( Разгибать поочерёдно пальцы)

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так! (Смыкать пальцы в замок)

*Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).*

1. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола.
2. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.
3. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

*Акробатика (4 мин).*

1. Впрыгивание на предмет с места.

- Мы немножечко устали…..

1. *Дыхательная гимнастика «Ветер»*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу» *Выдох.*

- Где живёт белочка? Она хочет с вами поиграть в игру «У белочки в дупле»

**Заключительная часть (3 мин) (релаксация)**

***Игра малой подвижности «У белки в дупле»(с выполнением упражнений стретчинга.)***

Играющие встают в круг. Ведущий читает стихотворение:

У белки в дупле

На старой сосне

Жили бельчата –

Смешные ребята.

На ветках кружились,

В траве веселились

И разом делали так…

Ведущий показывает позу игрового стретчинга, за ним все ее повторяют. (можно менять ведущего на того , кто лучше всех повторил позу)

---- Вот мы и на месте.

Возле двух лесных дорог, прямо на опушке.

Есть волшебный городок, где живут игрушки*.*

Я сейчас познакомлю вас с жителями городка.

А вы мух-то не считайте

Да игрушкам помогайте!

***Стретчинг.***

1. ***Упражнение «Самолёт»* (5 с)**

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

2. ***Упражнение «Домик»* (5 с)**

И.п.- широкая стойка,стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.

3. ***Упражнение «Кошечка»* (5 с)**

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх(вдох), 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

4. ***Упражнение «Колобок»* (5 с)**

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, . голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 - - на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

5. ***Упражнение «Лягушка»* (5 с)**

И.п**.** – сесть на пол. Выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками., 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу, 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх, 4- и.п.

- А чтобы вы вспоминали наше путешествие, мы, жители Города игрушек, дарим вам на память вот эти веселые, разноцветные шарики.

Раздача шаров

**-** А сейчас нам пора в обратный путь.

Все за мной, не отставайте,

Аккуратнее шагайте

**3. Моделирование**

Обсуждение занятия по фитнесу.

1. **Рефлексия**

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.