**ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ ФИТНЕС?**



**Детский фитнес** – это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, интегрирующая элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детский фитнес предполагает применение разнообразного оборудования, в первую очередь тренажёров и тренировочных устройств. Занятия им не только развивают координацию, гибкость и силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, обеспечивают развитие моторики ребенка, правильной осанки.

Дети с удовольствием разучивают различные комплексы танцевальной, стэп-, фитбол-аэробики, самостоятельно придумывают новые способы выполнения движений, упражнения имитационного характера.

**Цель детского фитнеса заключается** в гармоничном развитии воспитанников в спортивно-танцевальной деятельности; формировании потребности в систематических физических упражнениях у детей дошкольного возраста.

**Основными задачами детского фитнеса являются:**

 -  развитие эмоционально-позитивного отношения к содержанию к спортивно-танцевальной деятельности (чувство ритма, мышечная память, быстрота двигательных реакций; пространственная ориентация); сенсорные способности (слуховой анализ, действия по сигналу, быстрота реакции на свет, на звук, условный сигнал, музыкальное сопровождение);

  -  формирование представления о способах безопасного выполнения движений из видов спорта (игровые виды, гимнастика) с предметами и без них, со спортивным инвентарем (различного объема, массы, величины, формы), спортивно-танцевальных композиций под музыкальное сопровождение;

-  формирование умения качественно выполнять игровые задания из видов спорта и танцевальных композиций; адекватно оценивать свои результаты; обобщать представления о признаках, качествах, свойствах, назначении, способах применения спортивного инвентаря и оборудования;

-   воспитание устойчивого интереса к совместной со взрослым и самостоятельной спортивно-танцевальной деятельности.

**Детский фитнес** - это спортивные занятия, разработанные особым образом с учётом особенностей организма ребёнка и включающие в себя элементы аэробики, оздоровительной гимнастики, степ-аэробики. Если фитнес для взрослых предназначен в первую очередь для совершенствования тела и снижения веса, то основные задачи детского – это формирование и закрепление основных двигательных навыков, повышение физической активности и, конечно, укрепление здоровья.

**Преимущества детского фитнеса** заключаются в том, что занятия положительно влияют на здоровье. Улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата.

Способствует разностороннему развитию. Тренирует память и координацию, развивает логическое мышление, повышает скорость реакции и концентрацию внимания. Также совершенствуются и физические навыки, ловкость, гибкость. Занятия повышают выносливость, значительно улучшают координацию и дисциплинируют.

Основным содержанием кружка детского фитнеса являются:

1. Оздоровительная аэробика

2. Фитбол-гимнастика

3.Тренажеры на занятии по фитнесу.

**Оздоровительная аэробика** представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Из огромного разнообразия направлений аэробики для детей дошкольного возраста подойдут такие, как классическая, танцевальная, силовая, стэп-аэробика.

Основная направленность комплексов оздоровительной аэробики – подготовка систем и функций организма к дальнейшей работе.

Дети среднего и старшего дошкольного возраста на занятиях по фитнесу с удовольствием выполняют различные комплексы танцевальной, силовой, стэп-аэробики, самостоятельно придумывают новые упражнения.

Для разучивания комплексов аэробики используются различные предметы: палки, обручи, кубики, кубы, мячи, ленты, гантели.

**Фитбол-гимнастика** – наиболее интересная часть занятий по фитнесу. Гимнастика с фитболами укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, формирует навык правильной осанки.

Являясь, подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Фитболы, позволяют задействовать те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений.

Фитбол-гимнастика в детском саду базируется на имитационно-игровых упражнениях. Музыкальное сопровождение усиливает эмоциональный характер выполнения движений и регулирует продолжительность физической нагрузки.

На занятиях по фитнесу дети выполняют различные динамические упражнения и комплексы фитбол-аэробики. Большой восторг у детей вызывают подвижные игры с фитболами.

Занятия по фитнесу включают в себя элементы художественной гимнастики. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения с предметами (мячи, обручи, ленты, скакалки и т.д.). Отличительной особенностью этих упражнений является связь с музыкой и элементами танца, выразительность движений, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Сочетание движений и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

 Формирование **основных движений** – одна из важнейших задач теории и практики физической культуры. Обучению и закреплению правильной технике ходьбы и бега, прыжков и метаний, лазания и ползания уделяется большое внимание на физкультурных занятиях. На занятиях по фитнесу продолжается целенаправленная работа по освоению детьми жизненно необходимых умений и навыков

Повысить интерес детей к занятиям по фитнесу, приобрести опыт и разнообразие двигательных действий помогают **упражнения на тренажерах и применение спортивного оборудования.**

Использование тренажеров и разнообразного спортивного оборудования на занятиях по фитнесу обусловлено рядом преимуществ перед другими средствами физического воспитания. Эти преимущества дают возможность:

- в игровой форме применять специально подобранные упражнения, способствующие укреплению суставно-связочного аппарата;

- целенаправленно развивать мышцы туловища, рук и ног;

- увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике;

- выполнять силовые упражнения в заданном режиме.

 Таким образом, можно отметить, что использование в процессе работы разнообразных средств фитнеса создает предпосылки для более разносторонней двигательной активности, вносит элементы новизны в образовательный процесс, а также эффективно развивает физические качества и двигательные способности дошкольников.

Инструктор по физической культуре Воропаева И.И.