

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Консультация для родителей
«Детский фитнес»**

Подготовила
инструктор по физической культуре
Дубровская М.А.

Не секрет, что правильно подобранные физические нагрузки уже с ранних лет положительно сказываются на формировании не только опорно-двигательного аппарата ребёнка, но также являются неотъемлемой частью формирования его характера.

Приняв решение о том, что их малыш должен заниматься спортом, родители сталкиваются перед непростым выбором: какой вид тренировок предпочесть?

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста я использую в работе с детьми детский фитнес. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч, степ -платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые

детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

Особенность и новизна: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

К основным положительным чертам фитнеса для детей следует причислить:

Тренировки длятся недолго, не перегружают ребенка;

Аэробика для детей предполагает групповые (и, в том числе, игровые) формы работы – соответственно, помимо физического развития, это дает возможность сформировать у малышей ряд необходимых коммуникативных навыков;

Инструктор всегда практикует индивидуальный подход к каждому подопечному;

Гимнастика для детей – оптимальный выбор в случае, если ребёнок не посещает дошкольное учреждение и на этом фоне испытывает дефицит общения и физической активности;

Во время тренировок у детей формируется множество полезных навыков – в частности, гибкость, подвижность, координация, умение вести себя в команде, ловкость, сила и т.д.

Основным преимуществом детского фитнеса является широкий спектр занятий а, соответственно, наличие основного мотива заниматься: заинтересованности ребёнка в такой форме времяпрепровождения.

Как проходят тренировки

Детский фитнес - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

Детский фитнес для малышей предполагает активные занятия в игровой форме. Так, дети танцуют, выполняют несложные физические упражнения под специально подобранные песни из мультфильмов либо под классическую музыку.

Общие рекомендации

Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Занятия, не должны длиться дольше получаса. Тренировки проводятся в специально оборудованных помещениях с хорошей вентиляцией и отсутствием травмоопасных объектов.

Частота посещений спортивного зала зависит от возраста малыша:

- Дети до трёх лет обычно тренируются не чаще 1-2 раз в неделю (30 минут);
- 3-6-летки могут заниматься уже три раза в течение такого же временного промежутка;

Какую форму фитнеса лучше предпочесть? Здесь все индивидуально и обусловлено возрастом. Так, дошкольникам больше подходят танцевальные и игровые занятия, целенаправленно развивающие их опорно-двигательный аппарат.

Итак, детский фитнес – относительно новый, но при этом очень эффективный подход к организации тренировочного процесса для малышей-дошкольников и учащихся младших и средних классов. Такая форма занятий не имеет отношения к профессиональному спорту, её цель – укрепить здоровье детей и способствовать их всестороннему развитию (в том числе, психо-эмоциональному).

Каждый ребёнок может подобрать себе вид тренировок, который придётся по душе именно ему – танцы, гимнастика, аэробика, йога и т.д. *Фитнес* – это отличный способ занять ребёнка, направить его энергию «в правильное русло» и обеспечить ему здоровое полноценное всестороннее развитие.