**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 21 г. Амурска**

**Амурского муниципального района Хабаровского края**

**Доклад**

**по теме: «Использование фитнес-технологий**

**в организации культурных практик»**

Подготовила:

*Инструктор по физической культуре*

*Л.В. Тараканова*

**г. Амурск**

**15.11.2024 г.**

Высочайшие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье отрицательно влияет и экологическая обстановка.

В связи с этим, стала **актуальной** проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора физического, интеллектуального и эмоционального развития человека.

Начиная работать в детском саду инструктором по физической культуре, я заметила, что однообразие традиционных занятий снижают интерес у детей к физкультуре. Ребенка трудно заставить целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно, а не делать потому, что «надо» и «полезно».

Поэтому на ряду с использованием таких нетрадиционных здоровье сберегающие технологии как: дыхательная и пальчиковая гимнастика, подвижные игры, релаксационные упражнения я стала внедрять в образовательную деятельность детский фитнес, благодаря чему повысился уровень физического развития воспитанников и их общая физическая подготовка.

Но, что же такое детский фитнес? Это хорошо продуманная детская физкультура под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря.

В задачи детского фитнеса входит: укрепление физического и психического здоровья ребёнка, его социальная адаптация и интеграция в самостоятельную образовательную деятельность.

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

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

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

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

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

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

- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Хотелось бы выделить специфические принципы фитнеса. Они отражают закономерности проведении, методики и построения практик. Это принципы:

- **оздоровительной тренировки;**

- **принцип «нагрузки ради здоровья»** или принцип управляемости нагрузкой, т.е. сбалансированность физической нагрузки;

- **принцип игровой и эмоциональной направленности**. Практика вызывает интерес, побуждает к активной деятельности, содержит игровые и соревновательные моменты, что повышает эмоциональный фон.

- **принцип инициативности и творчества** (креативности) применение нестандартных упражнений, творческих игр, развитие творческой инициативы, артистизма и воображения;

- **принцип самореализации** через двигательную деятельность, в частности степ-аэробики.

**Уникальность** детского фитнеса заключается в том, что начинать заниматься данным видом спорта можно *с любого возраста*. Уже *со второго года* жизни начинается, пожалуй, самый динамичный период в развитии каждого ребёнка. Ранний возраст является предпосылкой к дальнейшему внедрению технологии фитнеса в старшем дошкольном возрасте. Использование простейших атрибутов танцевально-игровой деятельности (ленточки, мячи, платочки), помогает вызвать интерес к физкультурной деятельности и развитию двигательных навыков. И от хорошего физического состояния малыша зависит его дальнейшее умственное развитие.

В работе с детьми *старшего дошкольного возраста* технология детского фитнеса реализуется в таких формах работы как:

- совместная деятельность, как часть образовательной практики (продолжительность ОРУ до 15 мин.);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в форме тренировки для подготовительных групп с применением ритмических композиций, как части образовательной деятельности.

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- в рамках кружковой работы вариативной части образовательной программы.

Спектр фитнес-технологий, используемых мною в работе с детьми, многообразен и включает в себя: спортивную аэробику, силовую гимнастику, степ-аэробику, фитбол-гимнастику, са-фи-дансе, игровой стретчинг.

Одним из направлений фитнес-технологии являются **занятия на тренажёрах**. На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивается общая выносливость.  Из тренажёров в работе с детьми используются: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажёры, беговые дорожки и мини-батуты.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Игровой стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стретчинг обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение спокойствия.

**Занятия на фитболах** развивают чувство равновесия, способствуют формированию правильного дыхания, создают хороший мышечный корсет,

укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Фитбол я использую в целях оздоровительной направленностью в эстафетах, на традиционных занятиях, на спортивных праздниках, на физкультурных досугах.

Танцевальная аэробика с применением **степ-платформ** способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.  Степ – аэробикапредставляет собой целый комплекс различных упражнений, которые отличаются по темпу и интенсивности. В детском саду я использую степ аэробику:

- в форме полноценной образовательной деятельности оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;

- как часть самостоятельной работы (продолжительностью от 10 до 15 минут);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ-развлечение.

Специально составленная программа на основе базовых упражнений **Pilates**, адаптирована к детям различного возраста. Для 5-6-летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, дети выполняют упражнения, укрепляя мышцы тела, развивая силу, гибкость, растяжку.

**Флешмоб** - яркое и зажигательное направлении детского фитнеса. С английского переводится как «вспышка толпы». Это заранее спланированная акция, в которой принимают участие группа людей, в моем случае это родители, которые приходят на спортивные праздники.

Благодаря такому направлению как детский фитнес, дети получают хорошую физическую подготовку и участвуют в различных конкурсах. Такие как:

- туристко- краеведческий конкурс «Рюкзачок» (1 место);

- ГТО (в текущем году из 10 участников - 9 стали золотыми призерами и 1 участник получил серебро).

**Результатом** внедрения в практику фитнес-технологий у детей стало: формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и улучшение физических показателей у дошкольников. Здоровье воспитанников стало крепче, снизился уровень заболеваемости, а это является самым ценным в жизни человека.