

# ФИТНЕС

Фитнес (от англ. *Fitness* – “соответствие”) – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание.

Появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века.

**Фитнес** – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей.

Дарит людям прекрасное самочувствие и настроение, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье.

Фитнес соединяет в себе спорт и хореографию и через данный синтез направлений предоставляет огромную возможность для самовыражения и самореализации.

Не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход, что в целом отлично подходит для дошкольного возрастного периода.

# Детский фитнес

- *хорошо продуманная детская физкультура*
- *первый шаг на пути в страну большого спорта*
- *возможность сделать детей здоровыми, красивыми и счастливыми.*

# *Детский фитнес -*

это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции;

удовлетворяет потребность каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям.

*Занимаются фитнесом «ради здоровья, а не нагрузки».*



Детский фитнес имеет достаточно большое количество разных направлений, которые выбираются педагогом для освоения в соответствии с возрастом ребенка.

Занятия для малышей проходят всегда в игровой форме.

Детям до пяти лет очень нравится заниматься логоаэробикой, выполнением упражнений с использованием стихов и считалочек.

Малыши также в восторге от звероаэробики, где детям предлагают имитировать поведение животных.

Для детей старшего дошкольного возраста разрабатывают комплекс общеукрепляющих гимнастических и силовых упражнений. На занятиях могут использоваться также элементы йоги, или же степ-аэробика.

# Направления детского фитнеса:

- ❖ **Классическая аэробика.** Аэробика - это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Аэробика помогает детям развить двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии;
- ❖ **Ритмическая гимнастика.** У детей развивается устойчивое внимание и собранность. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластичности, выразительности, изящности. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолеть застенчивость, робость, повышает самооценку.



# Направления детского фитнеса:

- ❖ **Игровой стретчинг.** Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.
- ❖ **Фитбол – гимнастика.** Фитбол – мяч для опоры, развивает мелкую моторику ребенка. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Отлично развивают опорно-двигательный аппарат ребенка.
- ❖ **Степ-аэробика.** Степ – аэробика – аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (для работы с детьми 5 – 7 лет). Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка;

# Задачи детского фитнеса:

- 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, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.



# Области применения фитнес технологий :

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- как часть непрерывной непосредственной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (ОРУ продолжительностью от 10 до 15 мин.);
- в показательных выступлениях детей на музыкальных и физкультурных праздниках, соревнованиях;
- как физкультурные досуги;
- занятия оздоровительно-тренирующего характера (для детей старшего дошкольного возраста, 25—30 мин.).

