

## **Консультация для педагогов «Детский фитнес» в жизни ребенка.**

Инструктор по физической культуре  
МАДОУ ДСКН№9 г. Сосновоборска  
Романенко Олеся Сергеевна

На протяжении первых шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении.

Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

**Цель:** всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики. Освоение упражнений поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя, из основной цели предусматривается решение следующих задач:

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем).

### **2. Развитие психомоторных способностей детей:**

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие;
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания;
- формировать навыки танцевальных движений;
- поддерживать интерес к двигательной активности;
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

В фитнесе та же структура занятий, как и по физической культуре, состоит из трех разделов: подготовительного, основного, заключительного.

**На подготовительный раздел отводят 5 – 7 минут**, в течении которых и решают задание по организации детей для занятий, мобилизации их внимания, постепенного их включения организма к работе, повышению функции дыхания и кровообращения, разогревания мышц. Для этого используют строевые упражнения и упражнения для общего развития в разных и.п., ходьбу и медленный бег.



*сновную часть занятия проводят в течение 18 – 20 минут, где решают задания совершенствование общей координации движений и выработки основных двигательных навыков с акцентированием особенного внимания на воспитании и закреплении у детей навыка правильной осанки; специальной коррекции осанки и деформаций позвоночника; тренировки основных систем организма; поднятия эмоционального тонуса. Для этого используют корректирующие упражнения в И.П., лежа и стоя на четвереньках, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, с мячами, упражнения в балансировании и подвижные игры. **Игры** являются прекрасным средством для развития общей координации движений, воспитание у детей подвижности, ловкости, многих волевых черт и создания бодрого, жизнерадостного*



настроения.

*Заключительная часть занимает 2 – 3 минуты. Здесь осуществляется постепенное снижение нагрузки и общее успокоение организма, проверка умения*

сохранять правильную осанку. Для этого используют медленную ходьбу и упражнения – дыхательные, растягивающие и на расслабление.



Дети, которые занимаются «детским фитнесом», меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, координация и настроение, по сравнению со сверстниками, они более ловкие и быстрые.