

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение д/с №7 «Сказка» городского округа
город Мантурово Костромской области

Консультация для родителей

**Тема: Детский фитнес как один из способов
здоровьесбережения.**

Воспитатель по физкультуре:
Завьялова И.А.

г.Мантурово

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и т. д., однако основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия, цели которых:

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные **способы**, перечислим их.

1. Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.

Условно можно выделить три группы детей: с большей, средней и малой активностью.

Дети с большой активностью всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений, большой двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельности. Основное внимание в развитии двигательной активности дошкольников этой группы следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениям. Им нужно предлагать такие виды деятельности, как метание, упражнения на развитие статистического равновесия, силовые упражнения, требующие точности и сдержанности.

Дети средней подвижности отличаются разнообразием двигательного поведения. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны, целеустремлены. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений.

Дети малой подвижности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движений физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные движения и участвовать в играх-соревнованиях. Медлительным детям необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, так как спешка еще больше замедляет их реакции.

В каждой подгруппе используется свой набор игр и упражнений в основных видах движений.

Каждое занятие – **оздоровительная** процедура и вместе с тем активный отдых, поскольку движения, физическая нагрузка приносят мышечную радость.

2. Акцентирование внимание на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для **здоровья**. Эта форма направлена на оттачивание техники упражнений свободное и непринужденное их выполнение. Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.

Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута за счет:

- проведения дополнительных занятий по физической культуре: **оздоровительный бег**, упражнения на формирование правильной осанки, укрепление мышц брюшного пресса, дыхательная гимнастика, физкультурминутки;
- рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности, различные виды гимнастики, а также включение в структуру занятий элементов акробатики, спортивных игр. Занятия с элементами **фитнеса или фитнес-тренировки**, наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Что же такое **детский фитнес**?

Это хорошо продуманная **детская физкультура**, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Занятия проводятся под специально подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В ДОО занятия **фитнесом** можно организовать как дополнение к гос. программам. Таким образом решаются **оздоровительные** задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Самое главное вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия

для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Задачи детского фитнеса:

- совершенствовать физические **способности** (*развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, 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, закрепощенность и творчество в движении;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (*формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия*);
- повышать интерес к физкультурным занятиям.