Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 7 «Белоснежка»

***Методический семинар***

***Тема: «Детский фитнес –***

***инновационный подход к здоровью»***

подготовил воспитатель: Панферова Елена Владимировна  
 

Жердевка, 2018г.

*Одним из главных современных инновационных преобразований в системе дошкольного образования является изменение содержания  физического развития и воспитания детей в соответствии с ФГОС: совершенствование системы оздоровительной работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.*       В соответствии с современными стандартами в нашем детском саду применяются инновационные технологии такие как:

**1.Технологии формирования стремления к здоровому образу жизни**

*Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, лечебно – оздоровительные, здоовьеформирующие технологии* - направлены на сохранение, укрепление, стимулирование и приумножение здоровья.

**2. Проблемно-игровые технологии:** игротренинги -  В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в [коллективе](http://pandia.ru/text/category/koll/). Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость; воспитывает организованность, способствует проявлению волевых усилий.

**3. Технология проектной деятельности:** информационно-познавательные проекты по приобщению к ЗОЖ

**4.Комплексно-тематическое направление**организованная образовательная деятельность в рамках области «Физическое развитие»

Это всем известные технологии, а сейчас я хочу познакомить вас с новой технологией, которая применяется в нашем детском саду Детский фитнес.

**5. *« Детский фитнес»***  – это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.

Задачи оздоровительного фитнеса для дошкольников:

Повышение сопротивляемости организма.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Формирование правильной осанки.

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.

Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Более подробно рассмотрим виды фитнеса, которые используются в работе с детьми в нашем ДОУ

**Тренажеры** такие, как бегущий по волнам, беговая дорожка с диском здоровья, для пресса и детский бенч. Они развивают всю мышечную систему, помогают бороться с плоскостопием, тренируют сердечную мышцу, выносливость, силу рук и ног.

Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели до 0,5кг.   
 На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

**Фитбол – гимнастика** Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. 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.

**Пилатес** Свое название “Пилатес” получил от имени создателя системы, Джозефа Пилатеса.

Пилатес – это комплекс упражнений для всего тела, который выполняется на специальном оборудовании или на полу на гимнастических ковриках. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника.

Пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно.

Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию. А это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы.

**Черлидинг** В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.  
 Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности  детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

На сегодняшний день *«детский фитнес»* можно рассматривать *как  инновационную систему физических упражнений, связанную с оздоровлением человека, совершенствованием его физического развития и физической подготовленности, согласованную с индивидуальным состоянием психофизической сферы и мотивационной определённостью, личной заинтересованностью.*   
 Использование фитнеса в работе детского сада  уже дало свои положительные результаты. Дети жизнерадостны, подвижны, с хорошим физическим развитием, правильной осанкой.