

**Консультация инструктора по физической культуре
Мартыненко Н.В.**

**"Современные подходы по физическому воспитанию
в ДОО"**

«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В.А.Сухомлинский.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Считается, что около 80 % знаний и умений ребенок приобретает в дошкольном возрасте, посещая детский сад, еще по 10 % приходится на школу и последующую жизнь. Это касается и здоровья детей, только при правильном двигательном режиме, правильном питании, соблюдении гигиенических норм можно сохранить здоровье подрастающего поколения. Поэтому именно к детям дошкольного возраста следует обратить особое внимание, как специалистам, работающим с ними, так и их родителям.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Чтобы добиться хороших результатов в физическом воспитании дошкольников, привитии навыков здорового образа жизни, отвечающих новым запросам общества, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения.

Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (*скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации*)

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (*овладение основными движениями*)

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту, его социальную адаптацию и интеграцию). Использование элементов детского фитнеса в ДОО позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес - технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Видов детского фитнеса много: ритмическая гимнастика, степ аэробика, игровой стретчинг, футбол аэробика.

Я хочу с Вами разобрать ритмическую гимнастику, которая вызывает большой интерес у детей. Ритмической гимнастикой называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки. Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью них они учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус. Я включила ритмическую гимнастику с утра в теплое время года на свежем воздухе (зарядка). В начале утренней гимнастики детям предлагаю короткую разминку, состоящую из 3-4 упражнений (ходьба на носочках, приставной шаг, ходьба с высоким подниманием колен и т.д., затем идет сама ритмическая гимнастика, затем пробежка, подскоки, и/или боковой или прямой галоп). и завершается все элементами дыхательной гимнастики.

Ритмическая гимнастика позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Также на большом эмоциональном подъеме проходит утренняя гимнастика с танцевальными элементами спортивных игр (ведение мяча, подбрасывание, ловля, броски в баскетбольное кольцо).

Использование элементов фитнес - технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу. Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье *«наших»* детей!