

## Что лучше – детский фитнес или спортивная секция?

Вы спросите: а чем же плохи обычные спортивные секции? Разве они не могут являться достойной альтернативой детскому фитнесу?

Дело в том, что по большому счету каждая секция ставит перед собой задачу воспитание в своем коллективе настоящего узконаправленного спортсмена, способного завоевывать призовые места на соревнованиях. Далеко не все дети азартны настолько, чтобы всерьез посвятить себя какому-либо виду спорта, не у всех достаточно развит дух спортивного соперничества. Но и быть «последним в строю» – тоже удовольствие сомнительное. Ребенок, обделенный вниманием наставника и не выполняющий олимпийских норм, чувствует себя изгоем в группе и со временем дезертирует под предлогом утраты интереса к занятиям. Поэтому, если ни ребенок, ни вы не стремитесь к особым спортивным



достижениям, то стоит ли тратить время, силы и деньги на секцию?

В отличие от секций, детский фитнес дает ребенку не только сбалансированную нагрузку, но и уверенность в том, что здесь он – равный среди равных. В фитнес-группе никто не заставит его «прыгать выше головы» или стоять «в конце шеренги», зато он получит море удовольствия от приятного общения и от собственных маленьких побед.

**Детский фитнес** – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ (в рамках дополнительного образования) 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 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.

## Эффективность применения фитбол-гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

## Влияние фитбол-гимнастики на развитие двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Фитбол- гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.

Движения в любой форме, адекватные функциональным возможностям, всегда выступают как оздоровительный фактор. Новой, нестандартной формой занятий физическими упражнениями, является фитбол-гимнастика, которая в свою очередь оказывает влияние на развитие у детей двигательных умений и навыков. Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения в программах.

Все родители знают, как важно, чтобы их ребенок был здоров и крепок. Ведь здоровый малыш весел, спокоен, лучше и быстрее развивается, впитывает больше информац

