**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**
**«Детский сад № 94 «Полянка»**
**г. Волжского Волгоградской области»**

# *Здоровьесберегающая технология «BABY-фитнес» в образовательной работе с детьми раннего возраста*

**Колобова Анна Валерьевна, старший воспитатель,**
**Аладко Светлана Павловна, инструктор по физической культуре,**

**г. Волжский, 2021**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

# Что такое *«детский фитнес»?*

**Детский фитнес** - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление и оздоровление организма ребенка.

**Детский фитнес** – это здоровье и развитие в сочетании с игрой. Это детская радость, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми

# Значение детского фитнеса

Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки

Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме

Улучшение физических способностей: силы, выносливости, скорости, ловкости, координации движений; жизненно важных двигательных умений и навыков

Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

# Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств

# Задачи:

- **1. Укрепление здоровья:**
  -способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, и свода стопы;
  -содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- **2. Совершенствование психомоторных способностей детей раннего возраста:**
  -развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
  -содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  -развивать общую и мелкую моторику.

- **3. Развитие творческих и созидательных способностей малышей:**
  -развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
  -развивать умения эмоционального выражения в движениях.

# *Baby-фитнес мы проводим по трем основным направлениям:*

## Общеразвивающее

*Детям помогаем заложить основы, они изучают разные виды движения, прототип физических качеств. Тут и ходьба, и ползание, и лазание, и прыжки, равновесие, и бег.*

# Мелкая моторика

*Уже давно известно, что мелкие движения кисти напрямую связаны с работой мозга и развитием речи. Занятия с маленькими массажными мячиками, мячи Су-джок укрепляют кистевые мышцы*

# Корригирующее

*Это профилактика плоскостопия, нарушений осанки. Занятия уже подразумевают работу с соответствующим фитнес- оборудованием. Специалисты советуют обратить внимание на та занятия с раннего детства.*

# Заключение

Таким образом, регулярные занятия фитнесом с раннего возраста это –

- прекрасная профилактика заболеваний, прежде всего, искривлений и нарушений осанки;
- предупреждение нарушений нервно-психической сферы (тревожность, переутомляемость и т.д.);
- формирование понимания дисциплины и организованности.