«Мы не знаем более могущественного

и более благоприятного средства воздействия на жизнь

и процветание всего организма, чем чувство радости.

Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость,

иначе он теряет половину своей цели»

(Жак-Далькроз)

**Детский фитнес.**

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для дошкольников» способствует созданию необходимых условий для развития двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формированию ценностей здорового образа жизни, физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста.

Фитнес не подразумевает обязательных соревновательных моментов, поэтому программа рассчитана для детей с разной физической подготовкой. Занятия фитнесом с элементами спортивного танца обладают большими резервами для развития и воспитания детей. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Работа в группе и паре воспитывает культуру общения. Систематическая работа над координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Поэтому организация взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями является эффективной системой сотрудничества. Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях одновременного влияния семьи и ДОУ. Поэтому поставлена следующая **цель** повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность в домашних условиях. Исходя из цели были определены и **задачи** моей работы как инструктора по физической культуре.

1. Дать родителям представления значимости совместной двигательной деятельности с детьми

2. Расширить знания родителей о использование фитнес оборудования.

3. Способствовать созданию активной позиции родителей совместной двигательной деятельностью с детьми

4. Заинтересовать родителей идеей использования детского фитнеса дома.

**Детский фитнес.**

**Упражнения, которые можно использовать дома.**

«Цапля». И.п.: ноги на уровне плеч, руки на талию. Согнуть одну ногу и поднять вверх. Повторять 4-6 раз, меняя ногу.

«Веточка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево «веточка качается»

«Книга» лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. Поднять ноги и достать с топами мяч, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп.

«»

«Крокодил». И.п.: лечь лицом вниз на гимнастический коврик, руки вдоль тела. Поднять голову и без помощи рук плечи вверх (зафиксировать на 5 секунд), занять и.п.

«Черепаха». И.п.: сидя на пятках сгруппироваться, руки возле коленей на полу. Перенести корпус вперёд, опустив живот и таз на пол, выполнить стойку на руках, повернуть голову вправо, влево, занять и.п.

«Зайцы». И.п.: ноги рядом, руки выставить вперед, согнув в локтях. Прыгать вперёд 4 прыжка, сделать назад 1 прыжок, вправо 2 прыжка, влево 2 прыжка.

«Буратино». И.п.: сесть на мяч, ноги расставить шире плеч, руки по бокам. Сделать круговое движение головой.

«Солнце». И.п.: опереться на пятки, держа мяч перед собой. Встать на колени, поднять мяч вверх, занять и.п.

«Плавец». И.п.: сесть на мяч, разместив на нём руки. Попеременно поднимая руки имитировать движения плавца. «Грести» сначала 4 раза назад, потом 4 раза вперед.

«Ловим комаров». И.п.: сесть на мяч, руки положить на мяч. Сделать хлопок руками перед собой, занять и.п, сделать 2 хлопка руками в одну строну, при этом повернуть туда же корпус, занять и.п., сделать хлопок руками вперёд, вернуть руки в и.п, сделать то же самое в другую сторону.

«Змея». И.п.: лечь спиной вверх на гимнастический коврик, мяч положить перед собой, руки находятся около мяча. Поднять плечи, прогнуться и дотронуться до мяча, занять и.п.

«Где пятки?» И.п.: лечь на мяч лицом вниз, обхватить его руками, опираться на пальцы, колени прямые. Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд.

**ОРУ с фитнес-резинками «Эспандер»**

Упражнения с резинкой для верхней и нижней части тела

1. Вертикальное растягивание резинки

2. Горизонтальное растягивание резинки

3. Растягивание резинки за спиной

4. Подъем ног лежа на животе

5. Подъем ног лежа на спине

6. Отведение ноги в сторону стоя

7. Приседание + отведение ноги в сторону

8. Подъем ног на боку

9. Ходьба с резинкой на ногах

10. Прыжки с резинкой на ногах