**Статья**

**«Детский фитнес как средство физического и психического здоровья младших школьников».**

В современных условиях обучения инновационные программы к здоровью учащихся предъявляют повышенные требования. Нервная система школьников в наши дни подвергается самым разнообразным воздействиям. На здоровье детей не могут не сказываться такие факторы, как урбанизация, информационный взрыв, ограничение двигательной активности, нарушение режимных моментов, воспитание в неполной семье, в неблагополучной семье и т.д. В последнее десятилетие врачи и психологи с большой тревогой отмечают резкое ухудшение физического развития, двигательной подготовленности и других критериев здоровья школьников. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хроническими патологиями, рассматривается многими исследователями как национальная трагедия России.

На сегодняшний день в каждом учебном классе начальной школы нашего лицея есть дети:

* до 20% - с хроническими или приобретенными заболеваниями (позвоночника, дыхательных путей, сердечно – сосудистой системы, опорно – двигательного аппарата, обмена веществ, нервной системы);
* до 70% - подготовительной медицинской группы – практически здоровые, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физические слабо подготовленные;
* до 10% - основной медицинской группы – без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

Основы здоровья закладываются в раннем детстве ребенка. Среди факторов, формирующих здоровье ученика, большое значение имеют и «школьные факторы»: уровень тревожности, эмоциональная нестабильность, раздражительность, сниженный фон настроения. Стресс – это защитная реакция организма человека на то, что случается с нами в жизни, всегда сопровождающаяся эмоциональным напряжением. Очень важно педагогу своевременно распознать и помочь ребенку справиться с этим состоянием. Ведь от этого зависит здоровье его ученика.

Одним из способов эмоциональной разгрузки во все времена являлся и является СПОРТ! Но! Если спортом заниматься с радостью! После такой тренировки у ребенка возникает ощущение уверенности в себе, закаляется характер, повышается самооценка.

Стресс как таковой парализует волю, блокирует текущие в организме энергии. И разбудить их может МУЗЫКА – ритмичная музыка, плавно перетекающая в движения танца!

**Здоровье** = спорт + музыка + танец = **Фитнес**

7 лет назад, придя работать в школу, я решила открыть такую спортивную студию, где у ребенка будет возможность максимально выплеснуть свою энергию, снять напряжение, повысить настроение, где ему комфортно быть в движении самим собой.

В этом году студия «DANCE & ФИТНЕС» отмечает свой первый маленький юбилей!

«Фи́тнес» (слово произошло от английского глагола *«to fit»,* что в переводе означает - соответствовать, быть в хорошей форме). В более широком смысле — это общая физическая подготовленность [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA).

Детский фитнес – это система различных направлений физкультурной деятельности, направленная на поддержание и укрепление здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них больше подходит программа «Детский фитнес», которая включает в себя все эти направления понемногу. Сменяя друг друга, они переключают внимание детей и равномерно чередуют физическую нагрузку. Занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомят с возможностями тела, учат получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливают интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей. На наших 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 школьников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

На своих занятиях я использую целый спектр современных фитнес – технологий:

1. Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий. Музыка и занятия физкультурой понятия неразделимые. Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получить от таких занятий и пользу, и удовольствие.
2. Аэробика:

* ритмическая гимнастика, повышающая тонус всего организма, содержит множество разнообразных движений, выполняющихся в разных плоскостях пространства, что способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей;
* лого – аэробика включает в себя движения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивая координацию движений и речь ребенка;
* степ – аэробика позволяет освоить навыки равновесия;
* звероаэробика – веселая и интересная, развивает воображение и фантазию детей.

1. Игровые технологии – подвижные игры, конкурсы, эстафеты позволяют закрепить позитивный настрой и общий интерес к занятию.
2. Танцевальная азбука: современные танцы, танцы народов мира, классическая хореография позволяют расширить диапазон занятия, решая целый комплекс развивающих задач.

Группа детей нашей фитнес - студии уже традиционно выступает на всех праздничных мероприятиях лицея, демонстрируя в учебном году до пяти танцевальных номеров различных стилей и направлений.

1. Элементы пилатеса, йоги, самомассажа позволяют завершить каждое занятие на ноте расслабления, правильного дыхания и чувства умиротворения.

Любой ученик нашего «маленького» лицея, закончив урочную деятельность, может придти на занятия фитнесом в течение всего учебного года. Группы организуются согласно учебному расписанию и возрастной категории детей.

**«Укрепляй здоровье, улыбаясь!» -** кредо моей педагогической деятельности.

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения!»

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости!»

А.В.Луначарский

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

Гиппократ

**Занимайтесь спортом! Будьте здоровы!**