**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**Ключевые слова:**фитнес – аэробика, физическая культура, социально адаптивная личность.

С ведением нового Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, должно измениться и содержание работы, подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре. Одной из основных задач, обозначенных в документе, является охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия)[3]. *«Здоровый ребенок – успешный ребенок»*, невозможно решить проблему воспитания социально адаптивной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Самое главное, что необходимо сделать – вырастить здорового ребенка.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. И чтобы ребенок был и оставался таковым, необходимо формировать осознанное отношение к своему здоровью, важно сделать двигательную деятельность интересной, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. При этом становится очень важным вопрос организации образовательного процесса на основе комплексного изучения особенностей здоровья и развития воспитанников, наличия определенных двигательных умений и навыков и подбор адекватных средств, методов и приемов.

**Актуальность:** в современном мире стали популярны занятия фитнес – аэробикой. Благодаря её простоте и доступности, она привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, а так же при правильном подборе музыкального сопровождения, оказывает положительное психологическое воздействие. Это особенно важно в условиях проживания на Крайнем Севере с неблагоприятными природно-климатическими факторами[2].

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья детей посредством формирования устойчивого интереса дошкольника к занятиям по фитнес – аэробике, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, мотивировать к выполнению аэробных упражнений.
2. Развивать основные физические качества, координационные способности
3. Воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навык организации самостоятельной двигательной активности, негативное отношения к вредным привычкам.
4. Развивать волю, смелость, настойчивость, коллективизм, навык культурного и физически компетентного общественного поведения.

Для достижения цели и решения поставленных задач используются различные ***виды и направления детского фитнеса:***

* классическая (базовая) аэробика, детская зумба
* силовая аэробика (ударные, круговые тренировки)
* степ – аэробика (занятия на степ платформе),
* скандинавская ходьба с лыжными палками на улице
* игрогимнастика (игротренинг и игротерапия), стретчинг и релаксация

**Основные принципы работы с детьми.**

*Принцип комплексности и интегративности* позволяет решать оздоровительные задачи в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

Исходя из принципа *индивидуально – личностной ориентации воспитания*, необходимо учитывать особенности каждого ребенка, планировать его развитие, намечать путь совершенствования умений и навыков, выстраивать двигательный режим.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма ребенка в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип повторения умений и навыков,* возможно один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип взаимодействия с семьей, преемственности* при переходе в школу (в том числе и спортивную) направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинается с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц[1].

Учитывая большие индивидуальные различия внутри групп даже одного возраста, используются различные **методы обучения:**

1. *Метод целостного обучения*. Вырабатывается общее представление об изучаемом двигательном действии.
2. *Равномерный* – выполнение упражнений со средней, но постоянной интенсивностью в течение определённого отрезка времени.
3. *Повторный*. Отработка на протяжении всего занятия одного и того же элемента.
4. *Интервальный.* Упражнения высокой интенсивности чередуются с интервалом отдыха.
5. *Игровой*. Помогает добиться эмоциональности и высокой активности.
6. *Круговой.* Последовательное выполнение ряда простых упражнений по кругу.

Для достижения желаемых результатов необходимо применение здоровьесберегающих технологий, в основе которых лежит лично – ориентированный подход к ребенку. Дошкольников 5 – 7 лет отличает особенность проявления большого желания и интереса к познавательной активности, высокой эмоциональности во время занятий. Отсюда следует четкая организация занятий, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, распоряжений и указаний педагога, сочетающиеся с предоставлением детям свободы и самостоятельности действий при выполнении заданий. Это стимулирует творчество и инициативность. Контроль и оценка применяется таким образом, чтобы стимулировать ребенка к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, радость от занятий фитнесом.

**Список литературы**

1. *Карен Клиппинир, А.Лашаун Дэйл*. Фитнес для детей и подростков: методическое пособие. – М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 102с.
2. *Киевская О.Г., Венгерова Н.Н*. Ритмическая гимнастика для детей, проживающих в условиях Кольского Заполярья.– Мурманск, 2001. – 41с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155)