

Фитнес – технология, как средство формирования здоровьесберегающей компетенции дошкольников

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых терминов: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии» и др.

В научной литературе технология рассматривается, от греческого *techne* – искусство, мастерство, *logos* – учение, а в обобщённом смысле может рассматриваться как система способов, приёмов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач. В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения в физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии. Фитнес-технологии - совокупность научных способов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.].

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического и психического здоровья ребенка, его социальную адаптацию, формирование здоровьесберегающих компетенций (знаний и опыта необходимых для эффективной деятельности в области сохранения и укрепления здоровья).

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, 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, формирует здоровьесберегающие компетенции. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- **круговая тренировка** - система тренировки, которая предполагает выполнение упражнений на различные группы мышц поточным методом, по станциям;
 - **интервальная тренировка** – система тренировки, которая предполагает чередование аэробных и силовых упражнений, с применением тренажеров;
 - **ритмическая гимнастика** – комплексы общеразвивающих упражнений под ритмичную музыку, выполняемых без остановок и пауз для отдыха по принципу «делай, как я» с предметами и без предметов:
- «**Cardio Class**» - **кардиотренировка** - дозированные разновидности ходьбы, бега, циклические упражнения, использование кардиотренажеров;
- «**Body Correction**»- комплексы РГ, направленные на исправление осанки и создание мышечного корсета;

- «**Aeromix**» - комплексы РГ, построенные на аэробных упражнениях: шагах, прыжках с предметами и без предметов;
- «**Fitball**» - комплексы РГ с применением больших мячей фитболов;
- «**Step Class**» - комплексы РГ с применением степ – платформы;
- «**Mix Dance**» - комплексы РГ, построенные на танцевальных элементах в русском, в восточном стиле, диско, джаз, хип-хоп или кантри с предметами или без предметов;
- «**Muscle Toning**» - комплексы РГ, включающие упражнения силового характера с отягощениями и весом собственного тела, с использованием дополнительного оборудования.
- «**Pilates**» - комплексы РГ для формирования мышечного корсета, укрепления мышц спины и брюшного пресса в медленном темпе;
- «**Body ballet**» - комплексы упражнений у гимнастического станка, элементов хореографии, акробатики и пластики;
- **горизонтальный пластический балет** – комплексы РГ, включающие в себя пластичные движения, выполняемые в основном в исходном положении лежа и сидя, наклоны, махи, перекаты, прогибы, фиксирование положения.

В соответствии с современными требованиями ФГОС к ДО, дошкольное образование должно идти в ногу со временем, знать потребности молодых, осовременивать физкультуру и спорт, находить такие педагогические технологии, которые способствовали бы формированию и укреплению здоровья дошкольников и не требовали больших материальных затрат и формировали бы социальные компетенции здоровьесбережения дошкольников.