**Использование фитнес технологий в работе педагога дополнительного образования**

***Педагог дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дзержинского дворца детского и юношеского творчества Олюнина Полина Анатольевна***

Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. Одним из эффективных путей решения этой проблемы может стать внедрение различных направлений фитнеса в систему дошкольного и школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников.

Слово «фитнес» пошло от английского «to be fit» - быть в наилучшей форме. Перефразировка: быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность, интегрального плана, целью которого является повышение способности организма к физическим нагрузкам.

Таким образом, можно с уверенностью заявлять, что фитнес является образом жизни, позволяющим сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования.

Детский фитнес - это  не дань моде, это жизненная необходимость.  
Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка.  
Детский фитнес – это развивающая игровая деятельность, которая поможет ребенку реально гармонизировать свои отношения с окружающей действительностью, являясь одновременно адаптирующей и адапционной. Адаптирующей – потому, что помогает ребенку уверенно чувствовать себя в окружающем мире, в общении с взрослыми и сверстниками. Адапционной – потому, что учитывает индивидуальные особенности каждого конкретного ребенка.   
 Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных фитнес-технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, степ аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца, нейрофитнеса), которые пользуются большой популярностью среди детей могут способствовать:

* приобщению детей к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;
* улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);
* повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей.

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.

Если понятие «здоровьесберегающие технологии» для нас, для педагогов уже достаточно известно и широко используется в практике, то вот понятие фитнес-технологии совсем не давно появилось в образовательной практике.

Фитнес-технологии это понятие пришло к нам в первую очередь из фитнес индустрии. (Поэтому, все что пришло из фитнес индустрии-это фитнес технологии, а что пришло из медицины-это здоовьесберегающие технологии).

**Фитнес-технологии** – это, прежде всего, технологии, которые обеспечивают результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно сказать: это система способов, шагов, приёмов, собранных в определённый алгоритм действий, реализуемый с целью повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

У фитнес технологий есть определенный ряд их общих признаков:

– направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

– инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

– интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

– вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

– мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

– адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;

– эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

– эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

– мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);

– результативность, удовлетворённость от занятий.

Умелый подбор и применение фитнес-технологий в различных частях занятия с гимнастической, легкоатлетической и игровой направленностью не только обновляет методические подходы и способствует повышению интереса дошкольников и школьников к занятиям физической культурой, но и содействует повышению уровня физической подготовленности занимающихся, развитию их двигательных способностей (общей выносливости и скоростной выносливости; быстроты; координации движений и гибкости, характерных для данных видов физкультурно-спортивной деятельности