В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. В 2000 году ФАР стала членом Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) и начала развивать новый массовый вид спорта — фитнес-аэробику.

По сути фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений – правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!".

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Современный этап развития системы физкультурного образования детей и подростков характеризуется существенными инновационными изменениями, возникшими в ответ на необходимость разрешения накопившихся в этой сфере проблем и противоречий. Проблема дополнительного образования до сих пор остается одной из актуальных. Увеличился спрос родителей на дополнительные образовательные услуги. Результаты маркетингового исследования подтвердили повышенный спрос на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию. Поэтому в нашем дошкольном образовательном учреждении возникла необходимость создания секции по детскому фитнесу.

Раздел физического воспитания в образовательной программе дошкольного учреждения предусматривает выполнение ритмической гимнастики и общеразвивающих упражнений под музыку. При этом обучение происходит фрагментарно, не систематически. Наиболее эффективной формой обучения являются специально организованные занятия в спортивной секции. Однако в дошкольном образовании отсутствует необходимая обучающая программа. В существующем методическом пособии «Фитнес-Данс» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г. Сайкиной представлена методика обучения детей дошкольного возраста лечебно-профилактическому танцу с элементами хореографии, но недостаточно представлено материала выполнения упражнений с использованием современного оборудования, отсутствует диагностический материал. Это привело к необходимости написания программы дополнительного образования по детскому фитнесу «Ритмическая гимнастика».

 Занятия фитнесом под специально подобранную детскую музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря укрепляют мышцы тела, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, чувство ритма, гибкость и пластичность тела, ловкость движений, внимание и быстроту реакции. Упражнения фитнес-аэробики по всем показателям подходят для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Сущность концепции детского фитнеса заключается в следующем: повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлении о здоровом образе жизни, удовлетворении спроса родителей на дополнительную образовательную услугу.