**«Зумба Кидс» как средство формирования у дошкольников здорового образа жизни**.

Воспитатель МБДОУ №50 Котомина М.А., 1 к.к.

Зумба Кидс, как средство формирования у дошкольников здорового образа жизни. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда  актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. Дети очень любят двигаться, это их потребность. В этом бесспорно поможет физкультурно- оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения. Поэтому, целью моей работы является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, и приобщение их к здоровому образу жизни. Чтобы достичь положительных результатов, я считаю главным сформировать у детей интерес к предстоящей деятельности и поддержать его на протяжении всего занятия. В нашем дошкольном учреждении созданы оптимальные условия для формирования у дошкольников здорового образа жизни. С сентября месяца по пятницам утренняя гимнастика в подготовительной группе проходит в форме Зумбы Кидс. Каждую пятницу по утрам предоставляется возможность детям потанцевать Зумбу. Зумба Кидс - это оригинальная и современная фитнес-программа, разработанная специально для тренировок детей в возрасте 4-12 лет. В ней прекрасно сочетаются элементы из сальсы и хип-хопа, реггетона и кумбии. При этом легкие комбинации быстро разучиваются и легко запоминаются детьми. Зумба уверенно продолжает набирать обороты по всему миру. Универсальность этого танцевального вида фитнеса состоит в том, что им могут заниматься все, мужчины и женщины, взрослые и дети, здоровые и не очень…

Почему я выбрала именно эту форму проведения? Потому что я считаю, что Зумба -Кидс это:

- актуально, современно, эмоционально и интересно;

 - интенсивная работа всех групп мышц;

 - развитие чувства ритма и координации;

- развитие творческой активности у детей;

- улучшение моторки и координации движений;

- развитие социализации со сверстниками;

- развитие положительных эмоций у детей

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и вообще движения, как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. А Зумба - это и есть шаг к здоровому образу жизни ребёнка. Здоровый ребёнок должен много двигаться. Дети просто обожают прыгать и танцевать с друзьями под весёлые ритмы Зумбы. Она тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся *«работать»* в команде, учатся дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал, развивается память. Зумба это возможность хорошей психологической разрядки. Дети с удовольствием выполняют танцевальные движения и не боятся ошибиться, они общаются друг с другом, учатся друг у друга. Они танцуют и веселятся одновременно!

Ведь не зря В. А. Сухомлинский подчеркивал, что «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого». И мы стремимся к тому, чтобы утренняя гимнастика в форме Зумбы в нашем детском саду, была не только полезной для здоровья детей, но и становилась для них незабываемой и вновь с нетерпением ожидаемой. Разученные танцы на Зумбе Кидс, включаем в содержание спортивных мероприятий, которые проходят на уровне детского сада. Родители с огромным удовольствием принимают участие в таких мероприятиях и вместе с детьми танцуют Зумбу. Зумба Кидс несомненно может стать хорошим трамплином, когда дети подрастут и захотят заняться каким-либо видом спорта профессионально. Зумба Кидс станет первым шагом на путь здорового и спортивного образа жизни, за что ребенок, уже будучи взрослым, обязательно скажет большое спасибо.

Представляю вашему вниманию видеоролик утренней гимнастики «**ZUMBA** **KIDS».**