



ФОТООТЧЕТ

Стопотерапия



Упражнения на тренажерах



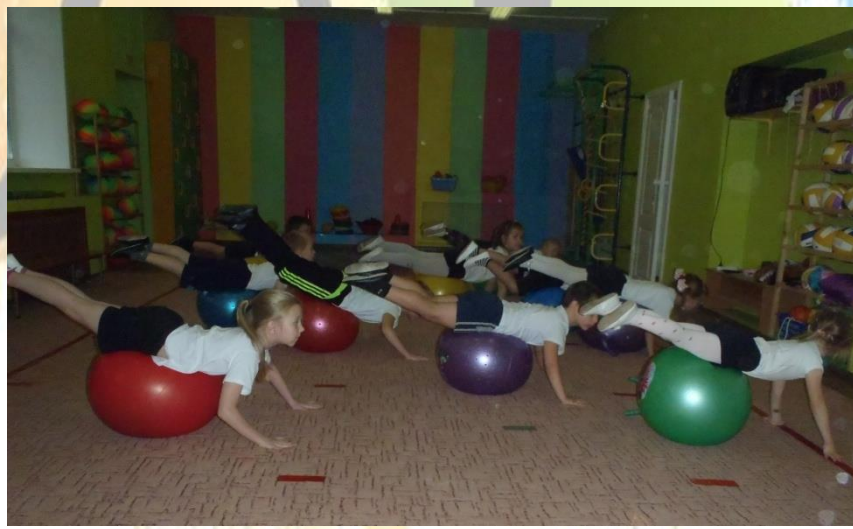
Стретчинг



Силовая тренировка



Фитбол-аэробика



Открытое занятие



Открытое занятие





МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Игры с использованием инвентаря для детского фитнеса

Игры с фитболом

1. «Мишка бурый».

Дети, сидят в кругу на фитболах . В центре круга сидит на фитболе ребенок в шапочке медведя. Он и есть «Мишка бурый». Дети прыгают вокруг него и произносят слова:

Мишка бурый, мишка бурый,

От чего такой ты хмурый?

«Мишка» отвечает: «Я медком не угостился

и на всех я рассердился!

раз, два, три, четыре, пять,

начинаю всех гонять!»

После этого дети начинают прыгать в разные стороны, а ребенок-мишка прыгая за ними на мяче пытается их догнать и запятнать. Игра повторяется

3-4 раза, со сменой ведущего.

2.«Мы — веселые ребята».

Дети — игроки сидят на мячах на одной стороне зала, водящий-ловишка сидит на мяче в противоположной стороне лицом к игрокам.

Дети прыгают на мячах в сторону ловишки и произносятся слова:

Мы — веселые ребята.

Любим, бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — беги!

Игра повторяется 3-4 раза со сменой ведущего.

После последних слов игроки на мячах прыгают от ловишки, а тот пытается их осалить.

3. «Не попадись».

Фитболы расставляются по всему залу не касаясь друг-друга. Среди детей выбирается ловишка. Под быструю музыку дети начинают бегать по залу не задевая мячи в разные стороны. Ловишка бежит вместе с ними. Когда музыка останавливается, дети должны быстро сесть на свободный мяч.

Ловишка в это время их пятнает.

Игра повторяется 3-4 раза со сменой ведущего.

Игры со степ - платформами.

1. «Не оставайся на полу».

Дети находятся на платформах стоящих в форме круга. Под музыку игроки сходят с платформ и начинают бегать по кругу за ними. в это время инструктор убирает одну. Когда музыка останавливается, игроки быстро запрыгивают на стэпы. Тот кто остался на полу , выбывает из игры. Игра повторяется 5-6 раз. С каждой каждым разом на одну платформу становится меньше.

2. Игра-эстафета.

Дети делятся на две равные команды. Перед командами в два ряда, на расстоянии пол метра друг от друга ставятся 5-6 степ-платформ. За последним ставится корзина. У каждого ребенка в руках малый мячик. По команде, по одному игроку начинают перепрыгивать со степа на степ до корзины, и бросит туда мячик. Мячик нужно бросить так, что бы он не вылетел из корзины. и вернуться обратно к своей команде, таким же способом. Вся команда выполняет то же задание. Побеждает команда быстрее выполнившее задание.

План конспект занятия с использованием фитнес - технологий для детей подготовительной группы

Тема: Базовые шаги фитнес-аэробики.

Цель: Повысить у детей интерес к занятиям по физкультуре через знакомство новыми видами фитнеса.

Задачи:

- 1) Повторить звероаэробику «Крокодил и лягушата».
- 2) Обучить базовым шагам по фитнес-аэробике.
- 3) Закрепит умение лазания по гимнастической стенке и спуску по канату с правильным захватом рук и ног.
- 4) Воспитывать организованности и дисциплинированности через участие в играх - эстафетах.

Вид занятия: традиционное.

Оборудование: гимнастические лестницы, канаты, гимнастические маты, мячи фитболы.

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Вводная часть. 1) Проверка осанки у стены. 2) Построение по росту 3) Строевые упражнения: - расчет по порядку номеров, - повороты направо, налево, кругом, - перестроение в две шеренги. 4) Ходьба: на носках, на пятках, «гусиным шагом». 5) Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, со сменой направления. 6) Перестроение в три колонны по ориентирам. 7) Звероаэробика «Крокодил и лягушата» Приложение В	1 мин 2мин 3 мин 4 мин	Проследить за правильной стойкой у стены: Плотно прижатые пятки, голени, плечи, голова, живот втянут. Следить за осанкой. У одного из детей измерить пульс в покое. Выполнить контрольное измерение пульса.

2	Основная часть. Базовые шаги аэробики. 1) И.п.: узкая стойка. 1- выполняется шаг правой ногой вперед; 2- шаг левой вперед; 3-шаг правой назад; 4-левой назад. 2)И.п.- ноги на ширине плеч. 1-тяжесть тела переносим на правую ногу. 2- согнуть левую ногу до ягодицы 3)И.п.: узкая стойка. 1 - шаг правой ногой в сторону, 2 - левой шаг за правую, 3 - шаг правой ногой вправо, 4 - левую подставить к правой. 4) Бег на месте 5) Прыжки: 1- ноги вместе, 2 - ноги врозь. 6)И.п.: о.с. 1-согнуть колена, поднять ногу высоко, 2-и.п. 7) И.п.: ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, колено слегка согнуть, приподнять носок левой ноги, 2 -то же в лево. 8) И.п.: о.с. 1- шаг правой ногой вправо, 2- шаг левой ногой к правой на носок.	25 мин 8-10 раз 8-10раз 8-10раз 30с 8-10раз 8-10раз 8-10раз	Руки согнуть в локтях. Туловище слегка наклонить вперед. Следить за дыханием. Руки произвольно опущены вниз, слегка согнуты в локтях. Показ выполняется в медленном темпе с комментарием, затем темп ускоряется. При беге руки согнуты в локтя и прижаты по бокам. Следить за осанкой, плечи расправит назад. Спина прямая, руки опущены вниз. Голову держим ровно, спину не прогибать.
---	---	---	--

О.В.Д.

- Подъем по гимнастической лестнице переменным хватом, спуск по канату.

По 3 подхода

Группа строится в шеренгу и рассчитывается на 1-2-3.

Мальчики кладут страховочные маты на пол под гимнастическими лестницами.

Следить за правильностью захвата рейки лестницы и постановку стопы.

Эстафета:

- допрыгать сидя на фитболе до ориентира, обратно прокатить его перебирая руками

- отбивать фитбол о пол до ориентира, обратно идти подбрасывая мяч вверх.

1

1

Выполнить контрольное измерение пульса. Дети садятся по кругу на ковер.

На вдох- поднять руки вверх, на выдох- резко опускаем и говорим «Карrrrr»

Выполнить контрольное измерение пульса.

3

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика «Шуршит змея».

Ходьба по залу за направляющим.

5мин

Построение по парам.

План-конспект занятия по физической культуре для детей подготовительной группы.

Цель: Комплексное использование фитнес-технологий(фитбол-гимнастика, упражнения на тренажерах, стретчинг)

Задачи:

1. Закрепить двигательные умения в ритмической гимнастике на фитболах.
2. Обучить взаимодействию работе рук и ног при упражнениях на тренажерах.
3. Совершенствовать переброску и ловлю мяча через сетку в парах.
4. Воспитывать качество взаимовыручки в подвижной игре «Заморожу», развивать ловкость.

Вид занятия: традиционное.

Оборудование: фитболы, тренажеры, волейбольная сетка и мячи (1 на пару).

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Вводная часть 1) Проверка осанки у стены. 2)Построение по росту. 3)Строевые упражнения: - команда равняйся, смирно. - рассчитаться по порядку номеров, - рассчитаться на первый, второй, - повороты направо, налево, кругом. 4) Ходьба за направляющим по залу.	1 мин 2 мин 3 мин	Пятки, голени, ягодицы, плечи и голова должны быть плотно прижаты. Живот втянуть. У одного из детей измерить пульс в покое. Подается команда - направо.

	- на носках, руки за головой, - на пятках, руки на поясе, - в полном приседе, руки на коленях 5) Бег: - с ускорением, - со сменой направления по сигналу. 6) Перестроение в 3 колонны на ориентиры. 7) Фитбол-гимнастика «Часики»	4мин	За направляющим, налево в обход шагом марш! Локти развернуты в стороны, спина прямая. Выполнить контрольное измерение пульса.
2	Основная часть. Работа в 2 подгруппах: 1- упражнения на тренажерах. 2 - подгруппа, упражняется в переброске мяча через волейбольную сетку в парах.	20мин	Инструктор и воспитатель раздают фитболы по росту детей. Построится по росту. Расчитаться на 1-2. Упражнения проводятся методом круговой тренировки. по 1' на каждом тренажере [71]. 1 подгруппа занимается под руководством воспитателя. Инструктор дает указания. Отрабатываются броски мяча разным способом:

Подвижная игра «Заморожу».

3 раза

от груди, из-за головы,
от плеча.

Через 10мин подгруппы
меняются заданиями.

Правило игры: из детей
выбирается «ловишка».
по команде дети
разбегаются по залу,
ловишка их догоняет и
пытается осалит
«заморозить». Тот, кого
запятнали

останавливается, встает
широко разведя руки и
ноги. Остальные

продолжают бегать. Те
ребята, кого еще не
запятнали могут
выручать

«замороженных». Для
этого нужно быстро
пролезть у них между
ног. Размороженный
ребенок может
продолжать игру.

Выполнить контрольное
измерение пульса.

Вытягивать позвоночник

3 Заключительная часть

10мин
3-4 р.

Построение в круг:

1) И.п.- сед «по турецки»:

- на 1, сделать вдох, потянуться со

всей силы руками вверх.

1-2-3-4-5 выдох, расслабиться.

- на 1, сделать вдох и потянуться вперед, скользя ладонями по ковру.

1-2-3-4-5 расслабиться.

2) И.п.- сед на пятках

-1, вдох, потянуться руками вперед, скользить по ковру ладонями.

1-2-3-4-5

Перенести корпус вперед, прогнуть спину упираясь на прямые руки.

3) И.п.- стоя на четвереньках, упираясь на ладони и колени.

«Кошечка»

1- Выгибаем спину вверх, голову вниз,

2- выгнуть спину, голову отвести назад.

Ходьба за инструктором по залу спокойным шагом.

3-4р.

3-4р.

2-3р.

2-3р.

Ягодицы от пяток не отрываем.

Голову заводим назад.

Делаем глубокий вдох, руки поднять вверх.

На выдохе «Бррррр»

Выполнить контрольное измерение пульса.

1.Звероаэробика: «Крокодил и лягушата» слова В.Михайлова

Двигательные действия	Текст песни
И.п. - стоя, ноги по шестой позиции. Наклон вниз с опорой на прямые руки, ладони касаются пола возле стоп. Идти вперед, перебирая по полу ладошками, стопы на месте. Прогнуться в пояснице.	1 куплет Зеленый презеленый крокодил
Пройти на руках назад и сесть на корточки, максимально разводя колени в стороны. Руки согнуты у груди «по-лягушачьи». Сидим внутри и пьем сырую воду, (Пружинящие движения, сидя на корточках, с поворотом корпуса вправо-влево.	Сегодня нас лягушек проглотил.
«Карабкающиеся» перебирания руками перед грудью.	И выбраться мечтаем на свободу.
Повторить «пружинку».	Сидим внутри и пьем сырую воду,
Сложить ладони перед грудью «в мольбе».	И выбраться мечтаем на свободу

Двигательные действия	Текст песни
Руки согнуты в локтях «по-лягушачьи». Шаг в сторону правой – подъем колена левой, правая пружинит. Шаг в сторону левой – подъем колена правой, левая пружинит.	Припев: Ква-ква-ква!
Поочередное вытягивание рук вверх, пальцы остаются широко раскрытыми.	Считали целый день между собой.
Повторить шаги.	Ква-ква-ква!
Поворот вправо, ритмичные шаги на месте. Вернуться в и.п..	И двинулись дорогой не простой.
Прыжки на месте с высоким подниманием колен.	Ква-ква-ква!
Извивающиеся движения руки влево - вправо перед грудью.	Сквозь зубы прошмыгнули крокодилы.
Прыжки на месте.	Ква-ква-ква!
Присесть на корточки и сгруппироваться.	И в зелени болотной тихо скрылись.

Двигательные действия	Текст песни
Встать, потягиваясь и зевая.	2 куплет От голода проснулся крокодил,
И.п. – стоя, с легким прогибом назад в пояснице.«Пощипывающие» движения пальцами по животу.	Пустое брюхо щупал и вопил.
Прыжки на месте с высоким подниманием колен, руки выполняют движение «ножницы» двигаясь вверх-вниз.	Над ним смеялись звери и зверушки:
Наклон вниз, посмотреть назад через широко расставленные ноги. Подняться, развести удивленно руки в стороны.	Куда же делись хитрые лягушки?
Движения повторяются.	Над ним смеялись звери и зверушки: «Куда же делись хитрые лягушки?»
Движения повторяются.	Припев
Сидя на полу, широко расставить ноги, вытянуть вместе. Согнуть ноги в коленях, выпрямить. Повторить несколько раз. Повторение движений 1 куплета и припева.	Проигрыш

2. Ритмическая композиция «Часики»

Упражнения для совершенствования основных движений рук и туловища, сидя на мяче.

Двигательные действия	Текст песни
И.п. – сед на мяче, ноги согнуты врозь. стопы на полу. Делаем пружинящие движения, руки вытянуты вниз.	Вступление(проигрыш)
1 куплет 1– 8 руки дугами наружу прерывисто поднимаются вверх на каждый счет.	Тики-тики-тики-тики так-так-так
1– 8 руки дугами наружу прерывисто опускаются вниз.	Тики-тики-тики-тики так-так-так
1– 4 руки в стороны, выполняются наклоны в стороны на каждый счет.	Тики-так Тики-так.
1– 4 Прямые руки отвести назад в стороны, сделать 2 прогиба вперед.	Нам без часиков не как.
1– 8 Повтор 1 движения руки вверх.	Тики-тики-тики-тики так-так-так
1– 8 Повтор 1 движения руки вниз.	Тики-тики-тики-тики так-так-так. Часики идут, часики идут, часики лениться не дают.

Двигательные действия	Текст песни
Тянемся за прямой рукой вперед с наклоном, вторая рука прямая отведена назад. Тянемся за прямой рукой вперед с наклоном, вторая рука прямая отведена назад	Проигрыш.
1– 4 руки за голову, вниз, руки за голову. 5– 8 соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.	2 куплет Тики-тики-тики-тики так-так-так 2р
1– 4 руки к плечам , удерживать.	Часики минуты берегут
5– 8 разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.	Тики-тики-тики-тики так-так-так 2р
Повторить движения	Проигрыш
1– 2 наклон вперед, прогнувшись, руки назад в стороны. 3– 4 выпрямится руки на колени ладонями вверх.	
3 куплет 1– 2 наклон вперед, прогнувшись, руки назад в стороны. 3– 4 выпрямится руки на колени ладонями вверх.	Тики-так Тики-так. Нам без часиков ни как.
Повторить движение рук 1 куплета	Тики-тики-тики-тики-так-так-так
1– 8 Шаг на месте с высоким подниманием бедра.	Часики идут, идут, идут 3р

3. Ритмическая гимнастика: «Теплоходик»

Автор стихов: Рувим Гликман

Двигательные действия	Текст песни
Шаг на месте	Проигрыш
И.п. – ноги на ширине плеч, руки сложены скрестно на запястьях, изображая «чайку». Делаются пружинящие приседания с поворотом в стороны.	1 куплет Чайки над водой кружатся
Шагать на месте, руки к плечам, изображают «рюкзак».	И вкусняшки в рюкзаке.
1 – правая рука вверх, правая нога сторону на пятку. 2 – левая нога в сторону на пятку.	Мы поехали кататься На теплоходе по реке
3 – руки пружинящими движениями скрещиваются перед грудью.	Припев: По реке - ке - ке
4 – присед, руками выполняются круговые движения по бокам, изображая вращения колес.	На теплоходике.
3 повторить	По реке - ке - ке
4 повторить	На теплоходике

Двигательные действия	Текст песни
3 повторить	По реке - ке - ке
4 повторить	На теплоходике.
3 повторить	По реке - ке - ке
4 повторить	На теплоходике
Делаются по два приставных шага в стороны, рукой круговые движения в сторону шага.	2 куплет Теплоход такой чудесный
Круговые движения рук перед грудью	За бортом вода бурлит.
Встать на носки , руки вверх. помахать руками.	До чего же интересно На нашем теплоходе плыть!
Повторяются движения припева.	Припев
Выполняются по два приставных шага в стороны, ногу ставим на пятку, руки на поясе	3 куплет Солнышко глядит с улыбкой,
руговые движения рук перед грудью	Теплоходик нас везет
Руки около глаз в трубочки, изображая бинокль, тянемся в стороны.	Удивленно смотрят рыбки: Ой, кто же это тут плывет?
Те же движения.	Припев
Поставить ладонь боком ко лбу, смотрим вдаль.	4 куплет Видим с Теплохода берег,
Вытягиваем руку вперед, указательным пальцем «считаем дома».	Вот дома на берегу
Вдоль реки щеночек белый	Вдоль реки щеночек белый, громко лает на бегу
Движения те же.	Припев

Комплексы упражнений на степе для начинающих**Комплекс № 1****Исходное положение: стоя на степе:**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.**Подготовительная часть.**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степе друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
4. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

Исходное положение: стоя позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Основная часть:

Выполнение шагов, прыжков и махов на степ-платформах, синхронно.

1. Степы по диагонали.
 1. Степ между ног.
 1. Шаг правой на степ,
 2. Шаг левой на степ,
 3. Шаг правой со степа,
 4. Шаг левой со степа.
 - 5-8 – тоже.
 2. Степ между ног.
 1. Шаг правой на степ,
 2. Левое колено наверх,
 3. Шаг левой со степа,
 4. Шаг правой со степа,
 5. Шаг левой на степ,
 6. Правое колено наверх,
 7. Шаг правой со степа,
 8. Шаг левой со степа.
 3. Степ между ног.
 1. Шаг правой на степ,
 - 2.левой захлест,
 3. Шаг левой со степа,
 4. Шаг правой со степа,
 5. Шаг левой на степ,
 6. Правой захлест,
 7. Шаг правой со степа,
 8. Шаг левой со степа.
 4. Степ между ног.
 1. Шаг правой на степ,
 - 2.левой мах вперед,
 3. Шаг левой со степа,
 4. Шаг правой со степа,
 5. Шаг левой на степ,
 6. Правой мах вперед,
 7. Шаг правой со степа,
 8. Шаг левой со степа.
 5. Степ между ног.
 1. Прыжок двумя на степ,
 2. Стоять,
 3. Шаг правой со степа,
 4. Шаг левой со степа.
 - 5-8 – тоже.
 6. Степ между ног.
 1. Прыжок двумя на степ,
 2. Прыжок на степе,
 3. Шаг правой со степа,
 4. Шаг левой со степа.
 - 5-8 – тоже.
 7. Степ между ног.
 1. Прыжок двумя на степ,
 2. Прыжок на степе ноги врозь,

3. Шаг правой со степа,

4. Шаг левой со степа.

5-8 – тоже.

2. Степы по диагонали.

1. Стоя перед степом.

1. Шаг правой на степ,

2. Шаг левой на степ,

3. Шаг правой со степа вперед,

4. Шаг левой со степа вперед.

5-8 – тоже.

2. Стоя перед степом.

1. Прыжок на степ,

2. Прыжок со степа вперед.

3-4 – тоже.

3. Стоя перед степом.

1. Прыжок на степ,

2. Прыжок на степе,

3. Шаг правой со степа,

4. Шаг левой со степа.

5-8 – тоже.

4. Стоя перед степом.

1. Прыжок на степ,

2. Прыжок ноги врозь на степе,

3. Шаг правой со степа,

4. Шаг левой со степа.

5-8 – тоже.

5. Стоя перед степом.

1. Прыжок на степ ноги врозь («Джек»),

2. Прыжок со степа ноги вместе,

3-4 – тоже.

6. Стоя перед степом.

1. Прыжок на степ.

2. Прыжок со степа ноги врозь («Джек»),

3-4 – тоже.

7. Перепрыгивание через степ.

8. Перепрыгивание левым боком.

9. Перепрыгивание левым боком.

Ходьба по залу с восстановлением дыхания. Расстановка степов в 2 колонны.

Игра «Я люблю степ»

(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)

Придумал друг мой Пинти Гри веселую игру (нашагивание на степ ногами) ;

Теперь игра его со мной

И в холод и в жару! (продолжаем нашагивание) ;

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей» - притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх) ;

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие) ;

Когда вошли к нему друзья (нашагивание на степ) ;

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет») ;

Эх, как безумно рад вам я

Не виделись сто лет (дети подходят друг к другу и хлопают по плечам) ;

Спасибо вам, спасибо вам!

Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу) ;

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

(на слово «я» - дети произносят своё имя) .

А сейчас я вам предлагаю немного пофантазировать и придумать свои собственные композиции, используя основные шаги степ-аэробики и движения рук.



Дыхательная гимнастика (методика М.Лазарева) [61].

Двигательные действия	Текст песни
Вдох – зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.	Шуршит змея,
Выдох – зигзагообразно опустить руки вниз, ладони вместе.	Ш-ш-ш...
Вдох – повторить поднимание рук	Шипит змея,
Выдох – повторить опускание рук	Ш-ш-ш...
Вдох – волнообразными движениями Развести руки в стороны	Ползет, ползет, старается.
Выдох – руки скрестно на грудь	Ш-ш-ш...
Вдох – повторить поднимание рук в стороны	Обманчив тихий шорох и покой,
Выдох – руки скрестно на грудь	Ш-ш-ш...
Вдох – руки согнуть назад. голову вниз.	Напасть она готова в миг любой,
Выдох – руки вперед, голову вниз.	Ш-ш-ш...
Вдох – зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.	Не принимай змеиный комплимент
Выдох – зигзагообразно опустить руки вниз, ладони вместе.	Ш-ш-ш...
Вдох – зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.	Змея тебя придаст любой момент
Выдох – руки дугами наружу (через стороны) вниз	Ш-ш-ш...

Игровой самомассаж для дошкольников

Массаж рук

Цель: Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга., тонизирует весь организм.

1.Вводная часть

.Дети растирают ладони до приятного тепла..

2.Основная часть

А) Большими и указательными пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с локтевой фаланги мизинца другой руки.

Б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать словами:

Эй, ребята, все ко мне,

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

Начинай игру- массаж.

Разотру ладошки сильно

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру.

Потом руки « помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Массаж волшебных точек ушек

Цель: стимуляция биологически активных точек, расположенных на ушной раковине. массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуются проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

1.Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть.

Упражнение с ушками.

а) « Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки и показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверх).

б) « Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) « Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вверх, а затем отпускает.

г) « Покрутим козелком»

Ребенок указательным пальцем прижимает козелок (выступ ушной раковины спереди). Захватив, таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 сек.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент.

Дети расслабляются и слушают тишину. Действие можно сопровождать стихами;

- Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.

- Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

- Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

- А сейчас все тянем вниз.

Ушко ты не оторвись!

- А потом, а потом

Покрутили козелком.

- Ушко, кажется замерзло,

Отогреть его так можно.

- Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

- А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

Самомассаж лица «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, хлопают в ладоши

Наши ушки слышат стук

Вот ладошечки шуршат, потирание ладоней друг о друга

Наши пальчики трещат. потирание кулачков друг о друга

Теперь в ладоши громко бей, хлопки

А теперь ты их согрей. ладони на щёки

К путешествию готовы? кулаки на коленях

Да! руки вверх, ладони раскрыть

В путь отправимся мы снова: вращательные движения кистями

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. руки вытянуты в стороны, ладони напряжены

Мы теперь на корабле, ладони лодочкой,

Нас качает на волне. одна вверх, вторая вниз

Едет поезд, ребром ладони двигаем по коленям

Колеса стучат. кулачки стучат по коленям

В поезде много веселых ребят. подушечками пальцев поочередно нажимаем колени

Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелка») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Самомассаж «Умная головка»

Наша умная головка

Думала сегодня ловко (*погладить себя по голове*).

Ушки все услышали (*погладить ушки*,

Глазки посмотрели (*погладить веки*,

Ручки все исполнили (*погладить ладонки*,

А ножки посидели (*погладить ножки*).

Самомассаж «Дождик»

Массаж спины

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Дети встают друг за другом *«паровозиком»* и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Поглаживают **ладонками**.

Самомассаж лица «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, хлопают в ладоши

Наши ушки слышат стук

Вот ладошечки шуршат, потирание ладоней друг о друга

Наши пальчики трещат. потирание кулачков друг о друга

Теперь в ладоши громко бей, хлопки

А теперь ты их согрей. ладони на щёки

К путешествию готовы? кулаки на коленях

Да! руки вверх, ладони раскрыть

В путь отправимся мы снова: вращательные движения кистями

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. руки вытянуты в стороны, ладони напряжены

Мы теперь на корабле, ладони лодочкой,

Нас качает на волне. одна вверх, вторая вниз

Едет поезд, ребром ладони двигаем по коленям

Колеса стучат. кулачки стучат по коленям

В поезде много веселых ребят. подушечками пальцев поочередно нажимаем колени

Логоритмика «Профессии»

Двигательные действия	Текст песни
Топающий шаг	Я – шофер – помыл машину,
Движения по тексту	Сел за руль и выгнул спину.
Заводим моторчик руками	Загудел мотор и шины . Зашуршали у машины
Движения по тексту	Подметает дворник двор, Убирает дворник сор.
Стоя, руки вдоль туловища	Наш охранник на посту
Стоя, руки вдоль туловища	Смело смотрит в темноту.
Наклон вперед к правой и левой ноге	А сапожник сапоги, для любой сошьет ноги.
Присесть, постучать кулаками по коленкам	К сапогам прибьет подковки
Присесть, всать ногу в сторону на пятку	И – пляши без остановки.
Наклоны в стороны, руки в стороны	Наши летчики-пилоты, Приготовились к полету.
Упражнение « ласточка»	Я – гимнаст. Моя сноровка
Руки к щекам, растянуть улыбку	Восхищает всех вокруг.
Руки вверх, вытянуться, встать на носки	Видишь, как на брусках ловко,
Полуприсед, руки вперед, встать вытянуться вверх	Исполняю сложный трюк.
Руки на пояс, повороты вправо и влево	Веселей смотри вокруг
Руки в замок	Детский врач – ребятам друг

Игровой самомассаж с шипованными мячиками су-джок: «Зайчик на поляне»

Двигательное действие	Текст песни
катать шарик между ладошек	На поляне, на лужайке
Подбросить мяч вверх, поймать сжать 3-4р.	Целый день скакали зайки.
Катать вперед – назад по бедру ноги	И катались по траве, От хвоста и к голове.
Подбросить мяч вверх, поймать сжать 3-4р	Долго зайцы так скакали,
Положить шарик на ладони	но напрыгались, устали.
Катить мячик по всей ноге левой и правой, перебирая руками	Мимо змеи проползали, «С добрым утром!» - им сказали.
Гладить шаром каждый палец).	Стала гладить и ласкать, всех зайчат зайчиха-мать.



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

временные фитнес-технолог

«Детская аэробика»

Влияние занятий детской аэробикой на организм ребенка разнообразно и имеет большой оздоровительный эффект: укрепление опорно-двигательного аппарата, силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов, совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, улучшение физических способностей (координации движений, силы, выносливости, скорости), формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, повышение интереса к занятиям физической культурой. Танцевальная направленность упражнений и музыкальное сопровождение способствуют развитию культуры движений, выразительности, пластичности, грациозности, ритмичности, музыкальности.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

Детский фитнес

- ✓ Детский фитнес — это особые занятия, которые соединили в себе некоторые элементы гимнастики, аэробики, хореографии.
- ✓ Занятие детским фитнесом развивают координацию, чувство ритма, гибкость, силовые качества, артистичность и много других навыков и свойств.
- ✓ Детский фитнес можно считать синонимом здоровья и отличной физической формы детей. При постоянных занятиях фитнесом дети начнут воспринимать физическую культуру как неотъемлемую часть своей жизни. Тренировки на фитнесе снижают количество детских травм.
- ✓ Детский фитнес полезен и перспективен, он поможет получить то, что, возможно, было упущено при занятиях физкультурой в детском саду и школе.



Консультация для родителей «Что такое фитнес?»

Детский фитнес- это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики и аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не больше 10 человек. Для детей, как правило, обычно используется игровое обучение- это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требование педагога.

"Кто может заниматься фитнесом"

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с трех лет и мальчики и девочки. Однако при занятиях, обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. И так, малыши в возрасте 3 лет должны заниматься детским фитнесом не более 20-30 минут, дети в возрасте 5-10 лет занимаются по 30 минут. Для детей от 11-14 лет уже предусмотрена 40-минутная программа.

"Какие есть противопоказания для занятий детским фитнесом?"

Для занятий детским фитнесом практически не существует ни каких противопоказаний. Если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет для укрепления здоровья ребенка. При проблемах позвоночника детям противопоказаны силовые упражнения, зато будет полезна очень аэробика.

"Значение и задачи детского фитнеса"

1. Повышение сопротивляемости организма. 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени, с целью профилактики плоскостопия, развитие и укрепление всех мышц групп. 3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме. 4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость. 5. Укрепление и формирование все жизненно важных двигательных умений и навыков. 6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Детский фитнес -это не дань моде, это жизненная необходимость для вашего ребенка!

Консультация для родителей

«Фитнес сад: сохраняя и укрепляя здоровье детей дошкольного возраста»

«Фитнес сад: сохраняя и укрепляя здоровье детей дошкольного возраста» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Некоторые родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Таким образом, для решения проблем сохранения и укрепления здоровья и обеспечения нормального развития детей, повышения уровня их физической подготовленности необходимы конкретные меры внедрения средств физической культуры уже в дошкольном возрасте.

Рекомендуем родителям советы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

1. Завести дневник наблюдений и записывать вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес, рост, частоту пульса, самочувствие, сон, аппетит.
2. Соблюдайте гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилья. Делайте это все вместе с ребенком, объясняя для чего вы это делаете.
3. Научите ребенка правильной чистке зубов.
4. Соблюдайте режим дня.
5. Чаще обнимайте своего дошкольника.
6. Начиная свой день с утренней разминки, выполняйте ее вместе с ребенком.
7. Совершайте прогулки всей семьей, устраивайте семейные игры по возможности.
8. Объясните дошкольнику, что простая пища полезнее, чем разные сладости. Расскажите о вредных и полезных продуктах.
9. Относитесь к ребенку с уважением и любовью, показывая это на примере отношений в семье.
10. Знакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций опасных для здоровья.
11. Включайте в рацион питания овощи и фрукты.
12. Во время эпидемии давайте комплекс детских витаминов для профилактики простудных заболеваний.
13. Гуляйте с ребенком всегда в любую погоду. Одевайте его соответственно погодным условиям.
14. Воспитывайте стремление и привычку к закаливанию.
15. Читайте с детьми стихи о закаливании, спорте, дружбе, читайте рассказы о том, как можно укреплять свое здоровье



СТАТЪИ

НОВАЯ НАУКА
Международный центр
научного партнерства



NEW SCIENCE
International Center
for Scientific Partnership

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРИЗВАНИЕ

**Сборник статей Международного
научно-методического конкурса,
прошедшего 10 февраля 2019 года
в г. Петрозаводске**

Часть 2

г. Петрозаводск
Российская Федерация
МЦНП «Новая наука»
2019

УДК 001.12
ББК 74
П24

Под общей редакцией
И.И. Ивановской

П24 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРИЗВАНИЕ : сборник статей Международного научно-методического конкурса. В 2-х частях. Часть 2. — Петрозаводск : МЦНП «Новая наука». — 2019. — 915 с. : ил. — Коллектив авторов.

ISBN 978-5-6041093-5-9 (Ч. 2)
ISBN 978-5-6041093-6-6

Настоящий сборник составлен по материалам Международного научно-методического конкурса «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРИЗВАНИЕ», состоявшегося 10 февраля 2019 года в г. Петрозаводске (Россия). В сборник вошли статьи педагогов различных уровней и профилей системы образования России и ближнего зарубежья, посвященные актуальным проблемам педагогики.

Сборник может быть полезен преподавателям, методистам, аспирантам, магистрантам, студентам, интересующимся современными проблемами педагогики.

Авторы публикуемых материалов несут ответственность за содержание своих работ, точность цитат, легитимность использования иллюстраций, приведенных цифр, фактов, названий, персональных данных и иной информации, а также за соблюдение законодательства Российской Федерации и сам факт публикации.

УДК 001.12
ББК 74

ISBN 978-5-6041093-5-9 (Ч. 2)
ISBN 978-5-6041093-6-6

© Коллектив авторов, текст, иллюстрации, 2019
© МЦНП «Новая наука» (ИП Ивановская И.И.), оформление, 2019

6. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2005 г.
7. Киселевская Н.А. Использование логопедической ритмики в коррекционной работе с детьми. М., 2004г.
8. Макарова Н.Ш. Коррекция неречевых и речевых нарушений у детей дошкольного возраста на основе логопедической ритмики. СПб., 2009 г.
9. Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика. М., 2009 г.
10. Новиковская О.А. Логоритмика. СПб., 2005 г.
11. Нищева Н.В. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-развивающей работы в детском саду. СПб., 2014г.
12. Судакова Е.А. Логопедические музыкально-игровые упражнения для дошкольников. СПб., 2013г.
13. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. СПб., 1997

ПРОГРАММА СОПРЯЖЕННОГО ФИТНЕСА В ДЕТСКОМ САДУ

Бакланова Наталья Валерьевна
МАДОУ «Детский сад №14», г. Хабаровск

Аннотация. Цель исследования – выявить эффективность внедрения занятий по программе сопряженного фитнеса в физкультурно-оздоровительную работу со старшими дошкольниками. Компонентами программы являются: «Фитнес-танс», включающий общеразвивающие упражнения, танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика; фитбол-гимнастика, логоритмика, упражнения на тренажерах. Внедрение разработанной программы в учебный процесс дошкольного учреждения привело к снижению числа простудных заболеваний, росту физической подготовленности, развитию речи у детей 5-7 лет.

Ключевые слова: физкультурные занятия, программа сопряженного фитнеса, дошкольники.

DUAL FITNESS PROGRAMM IN EDUCATION KINDERGARTEN

Natalia Baklanova .

Master school. Pedagogical institute of the Pacific State University. Khabarovsk

Abstract. The purpose of the given research and to identify the effectiveness of the impact of employment on the dual fitness program on the physical state of preschool children. The components of the program are: "Fitness-dance", which includes general development exercises, dance and rhythmic gymnastics, unconventional creative exercises and gymnastics; fitball gymnastics, exercise at the gym, verbal and rhythmical exercises. The implementation of the program developed in the educational process of preschool institutions has led to a decrease in the number of colds and flu, increase general in physical fitness, development of speech in children (5-7 years.)

Keywords : physical training sessions, the dual program of fitness, preschool children, testirovanie.

Актуальность проблемы здоровья дошкольников в настоящее время неоспорима. Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка, но состояние здоровья детей на сегодняшний день не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества, в котором. проявляется противоречие между успехами детей в учебной деятельности и потерями в состоянии их здоровья [1, 2 и др.]. В связи с этим ученые, педагоги предлагают разнообразные средства физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и др. [1-9 и др.]. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, создание устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, поднятию эмоционального настроя, что способствует успеху в освоении предлагаемых заданий и решению задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения на сегодняшний день особое место занимает фитнес. На протяжении нескольких лет физкультурно-оздоровительное направление в работе детского сада № 14 г. Хабаровска является одним из приоритетных.

Цель исследования – выявить эффективность влияния занятий по программе сопряженного фитнеса на физическое состояние дошкольников.

На основании изучения научно-методической литературы и в соответствии с имеющимися педагогическими и материально-техническими условиями была разработана программа сопряженного фитнеса для детей 5-6 лет. Ее содержание составляют следующие компоненты:

1. «Фитнес-данс», авторов Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной [7], представляет собой оздоровительно-развивающую программу по танцевально-игровой гимнастике для дошкольников, доступность которой обусловлена включением простых общеразвивающих упражнений, а также таких разделов как: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Компонентами танцевально-ритмической гимнастики являются: игроритмика (упражнения для согласования движения - с музыкой: хлопки в такт с музыкой, движения руками в различном темпе, различные динамики «громко - тихо»); игрогимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные); игротанец (хореографические движения, танцевальные шаги, ритмические танцы). Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. В креативную гимнастику включены музыкально-творческие игры и специальные задания.

2. Фитбол-гимнастика, авторов Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук [4]. Фитбол по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, тренажер или опора. В фитбол-гимнастику включаются различные виды ходьбы и бега; упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на осанку; общеразвивающие упражнения; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, туловища и ног; упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения.

Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу - формируют правильную осанку. Фитбол-гимнастика позволяет осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой и занимательной форме. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем.

3. Логоритмика – упражнения с использованием стихотворений, которые развивают как общую моторику детей, их физические качества, так и речь и словарный запас детей [6].

4. Физические упражнения на тренажерах: «гребля» - для укрепления мышц плечевого пояса; велотренажеры, беговые дорожки, «степпер» - для укрепления мышц нижних конечностей; тренажер «наездник» – для профилактики и коррекции осанки, укрепления мышц спины и ног, развитие координации и подвижности суставов; статический тренажер – для укрепления мышц спины и брюшного пресса; батуты для прыжков для развития координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Всего в эксперименте участвовало 40 воспитанников в возрасте 6–7 лет. Из них 20 детей составляли контрольную группу и 20 детей экспериментальную, по 10 мальчиков и девочек в каждой. Контрольная группа занималась по основной программе ДООУ «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой [2]. Экспериментальная группа занималась по основной программе ДООУ, сопряженной с использованием детских фитнес-технологий.

Занятия детского фитнеса, проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30-40 мин. Структурно занятия традиционны.

В начале основного педагогического эксперимента с целью определения исходного уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп были подвергнуты тестированию, включающее: метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения стоя на дальность, прыжок в длину с места, челночный бег 3 x 10 м, поза Ромберга (облегченный вариант), гибкость, бег 30 м, силовая выносливость мышц живота и мышц спины, бег 300 м

После годичного внедрения разработанной программы было проведено повторное тестирование по тестам физической подготовленности.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование по тем же тестам (табл. 5, рис. 4-13). Анализ результатов свидетельствует о положительной динамике во всех тестах.

В тестах, характеризующих скоростно-силовые качества: метание набивного мяча и прыжок в длину с места получены следующие результаты. Прирост отмечен в обеих группах, но он различен. Так в метании мяча прирост в КГ составил 21,4 %, ЭГ – 27,5% ($P < 0,01$), прыжок в длину с места прирост в КГ составил 9,1 %, в ЭК – 14,8 % ($P < 0,05$).

В челночном беге на 3x10 м, характеризующем качество ловкость, средний результат улучшился в КГ на 0,3 с (прирост 2,8 %), в ЭГ на 0,5 с (прирост 4,8 %), статистически значимый результат ($P < 0,05$) в пользу ЭГ.

В беге на быстроту – бег 30 м средний результат в КГ улучшился на 0,4 с (5,6 %), в ЭГ на 0,7 с (11,1 %), различия статистически значимы ($P < 0,05$).

Высокое статистически значимое различие зафиксировано в тесте на силовую выносливость мышц живота – поднимание туловища из положения лежа в положение сидя и в тесте на гибкость ($P < 0,01$) в пользу ЭГ. Средний результат в КГ в тесте на силовую выносливость мышц живота результат улучшился на 7,3 раза (79,3 %), в ЭГ – на 8,7 раза (97,7 %). В тесте на гибкость результат в ЭК улучшился более, чем в 2 раза 54,4 % против 22,1 %.

В остальных тестах: на статическое равновесие, силовую выносливость мышц спины и тесте на общую выносливость – бег 300 м получены статистически значимые результаты на уровне ($P < 0,05$).

Кроме того, был проведен анализ медицинских карт воспитанников контрольной и экспериментальной групп с целью выявления частоты заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями и простудными заболеваниями за время прохождения эксперимента (табл. 6). Анализ показал, что на начало эксперимента, общее количество заболеваемости ОРВИ составило 79 случаев, 41 из которых пришлось на детей вошедших в контрольную группу и 38 в экспериментальную. По завершению эксперимента общее количество заболеваемости составило 59 случаев, 40 которых пришлось на контрольную группу и 19 случай на экспериментальную.

Таким образом, полученные в конце педагогического эксперимента результаты свидетельствуют о том, что внедрение методики по комплексному использованию фитнес-технологий в подготовительную группу дошкольного учреждения положительно повлияла на оздоровление дошкольников в экспериментальной группе и привело к снижению заболеваемости.

Статистически значимая положительная динамика по всем тестам физической подготовленности в пользу экспериментальной группы также свидетельствует об эффективности разработанной методики, что доказало выдвинутую гипотезу исследования.

Анализ медицинских карт дошкольников показал, что в группе резко снизился процент детей, болеющих простудными заболеваниями. Если до эксперимента в группе было зафиксировано 13 случаев простудных заболеваний, то после проведения эксперимента – 2.

Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дало положительный результат. Тестирование по методике Е.А. Фотековой [8] показало, что на начало эксперимента из всех детей возраста 6-7 лет было с высоким уровнем развития речи 16% детей, средним - 44%, низким - 40%. По окончании учебного года 69% детей стало с высоким уровнем развития речи, 21% - со средним и 10% с низким.

Таким образом, внедрение в физкультурные занятия фитнес-программы сопряженного воздействия с дошкольниками 5-6 лет привело к положительным результатам по многим показателям, что доказывает ее эффективность. Достоверность полученных результатов будет определяться в последующей работе.

Список литературы

1. Борисова, В.В. Методические особенности использования инновационных направлений аэробики в физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет / В.В. Борисова, А.В. Титова, Т.И. Субботина // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – Вып. 2/4. – С. 33-38.
2. Веракса Н. Е. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.
3. Иванова, Л.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3(97). – С. 72-76.
4. Немеровский, В.М. Игро- и психогимнастика в развитии двигательнопознавательной сферы детей 5-6 лет в условиях ДООУ и семьи / В.М. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 81-85.
5. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – М. : ТЦ «Сфера», 2009. – 176 с.
6. Сайкина, Е.Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е.Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физического образования и оздоровления : сб. матер. науч.-практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86-91.
6. Сайкина, Е.Г. Требования к разработке программ по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Современная гимнастика : проблемы, тенденции,

перспективы : сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – С. 131-137.

7. Савицкая Н.М. Логоритмика для малышей 4-5 лет / Н.М. Савицкая. – СПб.: Изд-во «Каро», 2009. – 128с.

8. Фирилева, Ж.Е. «ФИТНЕС–ДАНС» лечебно–профилактический танец: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина – СПб.: «Детство – пресс», 2014. – 384 с.

9. Фотекова, Т.А. Тестовая методика диагностики устной речи младших школьников / Т.А. Фотекова. – М. : Аркти, 2000. – 56 с.

10. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. . канд. пед. наук / Эйдельман Л.Н. - СПб., 2009. – 184 с.

КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Старцева Анна Леонидовна
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста. Выявлена и обоснована необходимость развивать коммуникативные способности у детей дошкольного возраста. Представлен комплекс занятий и рекомендации по его проведению с детьми старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: комплекс, коммуникативные способности, общение, развитие, формирование.

Динамичность социокультурного пространства требует от современного человека действия гибких адаптивных механизмов, формирование и развитие которых начинается уже в дошкольном детстве. Одним из таких механизмов является способность к коммуникации. Обладание коммуникативными способностями позволяет ребёнку конструктивно организовывать межличностное взаимодействие с другими участниками и находить адекватные решения коммуникативных задач, оно ставит его в позицию активного партнёра и, как следствие, позволяет «найти себя» в коллективе сверстников. Отсутствие коммуникативных навыков и несформированность умений не только приводит к обратному результату, но ставит ребёнка в позицию отвержения со стороны сверстников, что наносит непоправимый вред его психическому и морально-нравственному. Это делает актуальным изучение проблемы коммуникативных способностей у детей, поиск методов

УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ В ПРОГРАММЕ СОПРЯЖЕННОГО ФИТНЕСА В ДЕТСКОМ САДУ

Н. В. Бакланова, Л. Г. Чернышева, г. Хабаровск

Ухудшение здоровья детей, в том числе и дошкольников, на современном этапе развития общества является результатом неблагоприятного воздействия не только социально-экономических и экологических, но также комплекса педагогических факторов. Поиск форм, средств и методов физического воспитания, наиболее подходящих для гармоничного физического развития дошкольников, ныне как никогда актуален [1, 2, 3, 5, 6 и др.]. Для повышения двигательной активности дошкольников стали широко распространяться фитнес-технологии и программы с использованием нестандартного оборудования. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, создание устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, поднятию эмоционального настроя, что способствует успеху в освоении предлагаемых заданий и решению задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Цель исследования – совершенствование физического воспитания детей 5-6 лет с использованием тренажеров и тренировочных устройств в программе сопряженного фитнеса в дошкольном учреждении. Гипотеза исследования – предполагалось, что использование тренажеров и тренажерных устройств в программе сопряженного фитнеса с детьми 5-6 лет будет способствовать их физической подготовленности и снижению заболеваемости. Для достижения цели исследования использовались следующие методы: анализ научнометодической литературы, педагогическое наблюдение, анализ медицинских карт, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Педагогический эксперимент был проведен МАДОУ «Детский сад № 14» г. Хабаровска. Программа сопряженного фитнеса для детей 5-6 лет включает следующие компоненты: 1. Танцевально-игровая гимнастика, включающая игровитмику (упражнения для согласования движения с музыкой: хлопки в такт с музыкой, движения руками в различном темпе, различные динамики «громко – тихо»); игрогимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные); игротанец (хореографические движения, танцевальные шаги, ритмические танцы). Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. В креативную гимнастику включены музыкально-творческие игры и специальные задания [4, 5]. 2. Фитбол-гимнастика, включающая различные виды ходьбы и бега; упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на осанку; общеразвивающие упражнения; упражнения для

укрепления мышц брюшного пресса, туловища и ног; упражнения на гибкость, расслабление, дыхательные упражнения [3]. 3. Физические упражнения на тренажерах. Использовались простейшие тренажеры: гимнастический ролик, диск здоровья, гантели, массажные коврики, детский эспандер, массажер «Колибри», мячи-массажеры, резиновое кольцо. Тренажеры сложного устройства: – «гребля» – для укрепления мышц плечевого пояса; – велотренажеры, беговые дорожки, «степпер» – для укрепления мышц нижних конечностей; – тренажер «наездник» – для профилактики и коррекции осанки, укрепления мышц спины и ног, развитие координации и подвижности суставов; – статический тренажер – для укрепления мышц спины и брюшного пресса; – батуты для прыжков для развития координации движений, гибкости и подвижности суставов. Упражнения на сложных тренажерах рекомендуются не ранее чем 5-6 лет, так как этот период наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, коррекции техники движений, дифференцирования мышечных ощущений. Дети в этом возраст

110

те способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявлять свои физические возможности. Тренажеры «гребля», велотренажер, беговые дорожки, «степпер», применялись для развития сердечно-сосудистой и дыхательных систем, выносливости. Упражнения на батуте очень эмоциональны, доставляют радость детям, при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет. Как показывают педагогические наблюдения упражнения на тренажерных устройствах способствуют не только всестороннему развитию дошкольника, но и повышают интерес к занятиям, активизируют его познавательную деятельность, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с инвентарем. Особенно полезно использовать тренажеры в физическом воспитании старших дошкольников, когда дети осваивают наиболее сложные двигательные действия: прыжки в длину и высоту с разбега, лазанье по лестнице разноименным способом и другие движения. Обучение дошкольников работе на тренажерах как и обучение двигательным действиям проходит на три этапа. Первый этап – ознакомление с тренажерами, первоначальное разучивание упражнения с ними. Все упражнения предварительно показываются взрослым и в дальнейшем выполняются детьми под непосредственным его наблюдением. У дошкольников создается правильное представление о движении на тренажере в целом. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику

выполнения движения, и мышечными ощущениями. Второй этап – углубленное разучивание упражнения, основное внимание уделяется созданию правильного кинестетического образа, правильной технике выполнения упражнения. Третий этап – закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения. Занятия по программе детского фитнеса проводились 2 раза в неделю продолжительностью 30-40 мин. Структурно занятия традиционны. В каждое занятие включался комплекс упражнений на тренажерах, выполняемых последовательно. Упражнения на тренажерах включались в основную часть занятия. На каждом тренажере ребенок упражняется 2 мин в произвольном спокойном темпе, затем происходит смена тренажера. Количество тренажеров от 4 до 7, длительность выполняемой работы составляет до 15 мин. Частота сердечных сокращений при работе на тренажерах составляет от 116 до 136 уд/мин, частота дыхания 24-28, что соответствует зоне поддержания и восстановления организма, навыков и функций [4]. К занятиям на оздоровительных тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДОУ. Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания. Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна. После годичного внедрения разработанной программы было проведено повторное тестирование по тестам физической подготовленности. В тесте на силу мышц спины – удержание в горизонтальном положении туловища лежа на кушетке вниз лицом все дети сумели выполнить норматив (удержание 30-60 с), в начале эксперимента таковых было 50%. Развитие мышц брюшного пресса определялось числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в мин. Норма для дошкольников – 10-15 раз. В начале педагогического эксперимента число детей, выполнявших норму, составляло 46%, к концу – 100%. Тестирование скоростно-силовых качеств: в прыжке в длину показало: в начале года: у 56% детей высокий уровень, у 40% – средний, 4% – низкий. В конце года: 71%, 29% и 0% соответственно; в метании мешочка на дальность правой рукой: в начале года – у 27% детей – высокий, у 54% – средний, у 19% – низкий, в конце года: у 44%, 55% и 1% соответственно. Результаты метания левой рукой в начале года: у 23% – высокий, 32% – средний, 55% – низкий уровень, в конце года: 39%, 50% и 11% соответственно.

111

В тесте на гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу): в начале года: у 80% – высокий, 18% – средний, 2% – низкий 0%, в конце года: 85%, 15% и 0% соответственно. В упражнениях, характеризующих развитие быстроты: челночный бег

3х10 м: в начале года у 50% – высокий, 35% – средний, 15% – низкий, в конце года: у 62%, 34% и 4% соответственно; бег 30 м: в начале года: у 68% – высокий, 32% – средний, 0% – низкий, в конце эксперимента: 82%, 18% и 0% соответственно. Анализ медицинских карт дошкольников показал, что в группе резко снизился процент детей, болеющих простудными заболеваниями. Если до эксперимента в группе было зафиксировано 13 случаев простудных заболеваний, то после проведения эксперимента – 2. Выводы. Таким образом, использование упражнений на тренажерах в программе сопряженного фитнеса с дошкольниками 5-6 лет привело к положительным результатам по многим показателям, что доказывает ее эффективность. Достоверность полученных результатов будет определяться в последующей работе.

Литература

1. Борисова, В. В. Методические особенности использования инновационных направлений аэробики в физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет / В.В. Борисова, А. В. Титова, Т. И. Субботина // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – Вып. 2/4. – С. 33-38.
2. Егорова, Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66-69.
3. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – М. : ТЦ «Сфера», 2009. – 176 с.
4. Панфилов, О. П. Фитнес-технологии: классификационный подход / О. П. Панфилов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева // Известия Тульского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 131-139.
5. Сайкина, Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления : сборник материалов научно-практической конференции – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86-91.
6. Эйдельман, Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Эйдельман Л.Н. – СПб., 2009. – 184 с.