

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ № 21
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 150 от 01.09.2017г.
Заведующий МАДОУ № 21
Е.Л. Мохова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС »

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ
НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Разработал: инструктор по
физической культуре
О.В. Аманатиди**

Армавир, 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Содержательный раздел	Стр.
1	I. Целевой раздел	
2	Пояснительная записка	3
3	Цель и задачи программы	4
4	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (5-7лет)	5
5	Принципы и подходы к реализации программы	7
6	Показатели уровня реализации программы развития	8
7	II. Содержательный раздел	
8	Содержание программы	10
9	Учебно-тематический план	13
10	Календарно-тематический план	14
11	Детский фитнес с использованием степ-платформы	16
12	Фитбол– гимнастика	17
13	Стретчинг	19
14	Система мониторинга	19
15	III. Организационный раздел	
16	Индивидуальная карта физической подготовленности	21
17	Использование степ - платформ на занятии по физической культуре	22
18	Словарь для педагогов	40
19	Список литературы	41

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 2 года обучения. «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Детский фитнес».

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч, степ -платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать

спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

Цели и задачи реализации программы

Цель: укрепление здоровья детей через повышение сопротивляемости организма.

Задачи:

I. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

II. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (5-7 лет)

Дети от 5 до 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети от 6 до 7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200г, а роста - 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5 -7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем - 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Принципы и подходы к реализации программы

Детский фитнес - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 30 минут, в соответствии и ФГОС и нормами СанПиНа. Занятие проводится два раза в неделю; во время проведения диагностики добавляется ещё один час.

Распределение занятий по кварталам.

1 этап	сентябрь	октябрь	ноябрь
Количество занятий	9	9	8
II этап	декабрь	январь	февраль
Количество занятий	9	8	8
III этап	март	апрель	май
Количество занятий	9	9	8

Программа рассчитана на 2-летнее обучение и предусматривает 2 этапа:

I этап- подготовительный (первый год обучения, дети 5-6 лет)

II этап- основной (второй год обучения, дети 6-7 лет).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
 -основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры,
 - заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Предполагаемые результаты обучения

По итогам обучения дети будут:

Знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес»

периоды	Знания о культурно-гигиенических навыках технике безопасности	Статическое равновесие	Быстрота	умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки	выполнение строевых упражнений (повороты, построения, перестроения) с предметами	проведение подвижных игр под музыку и придумывание новых самостоятельно	уровень гибкости	сила
Начало учебного года								
Окончание учебного года		-						

II. Содержательный раздел

Содержание программы

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть - 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений,

что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** (фитбол - упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение

сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Раздел «**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «**Строевые упражнения**» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «**Базовые шаги**» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально - ритмические композиции,.

Раздел «**Акробатические упражнения**» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «**Дыхательная гимнастика**» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «**Игровой самомассаж**» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учебно - тематический план

Программы кружка «Детский фитнес»

1-й год обучения

2-й год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем
1	Введение в программу
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом
2	общая физическая и технико-тактическая подготовка
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.
2.2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.
2.4	усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.
2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.
2.6	Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.
2.7	Фитбол гимнастика.
2.8	Подвижные игры под музыку
3	Развитие личностных качеств
3.1	Индивидуальные композиции.
4	Итоговый раздел
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, открытое итоговое занятие, внутри садовских праздниках.

Детский фитнес с использованием степ-платформы (платформы изготавливаем самостоятельно)

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые

упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

На основе коррекционных методик Е.В. Сулим, разработаны новые формы занятий с использованием фитбол-гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны

друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругла вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Система мониторинга

Диагностика.

ГИБКОСТИ

Методика:

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой-на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

III. Организационный раздел

Индивидуальная карта физической подготовленности ребёнка.

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см		
Статическое равновесие.		

Уровень физической подготовленности		
-------------------------------------	--	--

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице (диагностические методики см. в приложении)

Использование степ - платформ на занятии по физической культуре старший дошкольный возраст.

Примерные конспекты занятий и комплексы упражнений

Цель занятия:

Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики;

закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх; общую выносливость; закреплять умение передавать мяч стоя на платформе; развивать

чувство равновесия, ориентировку в пространстве; закреплять, приобретенные ранее

навыки и умения. Воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: степ - платформы, мячи.

Ход занятия:

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать, играть, заниматься готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

Занимательная разминка:

Ходьба с разным положением рук; "раки на тропинке", "сороконожка"; лёгкий бег на

носочках, сильно сгибая колени назад; игровые приёмы: во время бега взять один пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в

корзину; подскоки; галоп, бег через середину зала, бег по диагонали; спокойная ходьба.

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения 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 бежит в свою норку - степ)

Основная часть (степ - платформы стоят в шахматном порядке).

Общеразвивающие упражнения

Комплекс степ - аэробики:

Ходьба обычная на месте;

Ходьба на степе;

Шаг на степ - со степа, кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища;

Приставной шаг на степе вправо- влево. Прямые руки поднимаются вперёд опускаются вниз;

Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;

Бег на месте на полу;

Лёгкий бег на степе;

Бег вокруг степа, бег по залу

Танцевальные движения на полу;

"Крест. Шаг со степа - вперёд, назад, вправо- влево";

дубль степ-аэробика;

Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь - на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение;

Ходьба на степе. Упражнения на дыхание.

Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением

руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения

руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в

другую сторону)

Жук вверх полетел,

И на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)

Подвижная игра «Кто вперёд» (на ступах). Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза- занимают свободный ступ. Проигравший берёт любой ступ и уходит.

Танцевальная композиция «Виноватая тучка».

Физкультурное занятие "Мир вокруг нас"

(фитбол-гимнастика)

Цель: организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

Задачи:

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон-: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входим в зал)

"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплывает самый большой житель подводного царства- красивый кит. Упр.1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). И.п.- лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. Упр.2. "Медуза". И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх- в стороны.1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2- и.п. ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. Упр.3. "Рыбка". И.п.- лёжа на животе, руки вверху.1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.(6 раз).

Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. Упр.4. "морская звезда". И.п.- то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4- и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб. Упр.5. "Краб". И.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи. Упр.6. "морская черепаха". ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх- вперед прямые ноги("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы. Упр.7. "Кораллы". И.п.- сидя по- турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперёд, поднимая руки назад; 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет.. Упр.8. "Улитка ползёт" (гибкая, пластичная, но немного медлительная). И.п.- сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опустится на дно, то поднимется. Упр.9. "Волна". И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Упр. 10. "Водоросли.(но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу.1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

"Весёлые дельфины".

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины. Упр.11. И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички. Упр.12. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки. Упр. 13. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки и они стали покручиваться на морских пузырях. Упр. 14. И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок. Упр. 15. И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно. Упр. 16. И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодич на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза). Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка. Упр. 17. И.п.-сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую.(по 4 раза). Упр. 18. И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу.(2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря. Упр. 19. И.п.-сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях. 1-2-пружина на мяче , наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад. Упр. 20. И.п.-стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями. 1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться(с места не сходить); 3-4- прокатить мяч в и.п.(4 раза). Упр. 21. И.п.-то же. 1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п.; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр. 22. И.п.-основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой- потянуться вверх. Перестроиться в колонну- ходьба на носочках(мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя начали передавать друг другу морские пузыри. Упр.23. Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды. Упр.24. Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо. Упр.25. Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу". Упр.26. Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину чтобы не упасть с морского пузыря?

Комплекс базовых упражнений:

- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.

- Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.

- Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

- Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

Каждое упражнение повторять десять раз.

На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя 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 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

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 вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

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, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

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. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)

Подготовительная часть (10 минут)

2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)

3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута. Направлено на профилактику плоскостопия)

4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)

5. Бег с захлестом голени

6. Бег левым боком

7. Бег правым боком

8. Бег спиной вперед

9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)

10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)

11. Круговые движения головой

12. Круговые движения руками

13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как-будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в.п..(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть(15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.

2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Занятие на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на

мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, ррр и т.д.)

4. Занятие с гимнастической палочкой:

1) основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание "лягушки" (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть (5 минут)

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей. Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 - выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Комплексы на степях можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например: степы раскладываются в три ряда

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., 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 (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.

7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться ви.п.

9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться ви.п.

6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться ви.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться ви.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.
(4-й музыкальный отрезок)
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
(5-й музыкальный отрезок)
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться ви.п.
(6-й музыкальный отрезок)
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Комплекс с мячами малого диаметра.

1-й музыкальный отрезок.

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться ви.п.

2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться ви.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться ви.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться ви.п.

5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться ви.п.

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степ-доске.

2. И.п.: о.с. на степе, рукиверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться ви.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Логоритмические упражнения.

Деревцо

Дует ветер нам в лицо.*(махать руками ладошками к себе)*

Закачалось деревцо.*(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише,*(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше.*(поднять руки и тянуться вверх)*

физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,*(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались.*(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.*(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!*(резко поднять руки вверх)*

Бабочка

Спал цветок*(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся.*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.*(«летать», имитируя движения бабочки)*

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.*(ладошками имитировать умывание)*

Чтобы глазки блестели,*(дотрагиваться до глазок по-очереди)*

Чтобы щечки покраснели,*(тереть щечки)*

Улыбался роток*(улыбаться, гладить руками ротик)*

И кусался зубок.*(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

кулачок

Как сожму я кулачок,*(сжать руки в кулачки)*

Да поставлю на бочок.*(поставить кулачки большими пальцами вверх)*

Разожму ладошку,*(распрямить кисть)*

Положу на ножку.*(положить руку на колено ладонью вверх)*

тук-тук

- Тук-тук-тук.*(три удара кулаками друг о друга)*

- Да-да-да.*(три хлопка в ладоши)*

- Можно к вам?*(три удара кулаками друг о друга)*

- Рад всегда!*(три хлопка в ладоши)*

зайчики

Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*

На лесной опушке.*(разводить руками перед собой, описывая окружность)*

Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*

В серенькой избушке.*(сложить руки над головой в форме домика)*

Мыли свои ушки,*(проводить руками по воображаемым ушкам)*

Мыли свои лапочки.*(имитировать мытье рук)*

Наряжались зайчики,*(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*

Одевали тапочки.*(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)*

снег

Как на горке снег, снег,*(показывать руками «горку»)*

Снег, снег, снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*

И под горкой снег, снег, *(показывать руками «под горкой»)*

Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*

А под снегом спит медведь. *(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить уши медведя)*

Тише, тише, не шуметь! *(пальчик ко рту, грозить пальчиком)*

Стретчинг-упражнения

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. Встаем носочками на край степ-платформы. Опускаем медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксируем это положение, а потом снова встаем на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.

2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.

3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не

почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ноги.

4 Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.

5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение делаем с другой ногой.

Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток от пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены перед собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох- выдох.

СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Название **стретчинг** происходит от английского слова «stretching» — растягивание. **Стретчинг** — это целый ряд упражнений, направленных на

совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Фитбол— большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Список литературы:

1. Е.В.СУЛИМ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2014г
2. О.Н.РЫБКИНА, Л.Д.МОРОЗОВА Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-АРКТИ 2016г
3. Е.В.СУЛИМ Занятия физкультурой . Игровой стретчинг для дошкольников. Пособие для педагогов дошк. учреждений. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2016г
4. Е.В.СУЛИМ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2013г
5. АНИСИМОВА Т.Г., УЛЬЯНОВА С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВО-УЧИТЕЛЬ 2017г
6. Э.С. СТЕПАНЕНКОВА Сборник подвижных игр Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Москва.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г
7. М.М.БОРИСОВА Малоподвижные игры и игровые упражнения Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Москва.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г
8. ТОКАЕВА Т.Э. Быть здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. Методическое пособие. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2016г

9. КОНОВАЛОВА Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение. Пособие для педагогов дошко. учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВО-УЧИТЕЛЬ 2017г
- 10.Е.И. ПОДОЛЬСКАЯ Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. Пособие для педагогов дошко. учреждений. Волгоград ИЗДАТЕЛЬСТВО-УЧИТЕЛЬ 2009г
- 11.Л.П.БАННИКОВА Программа оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2008г
- 12.М.Н.ЩЕТИНИН Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-АРКТИ 2016г
- 13.Е.А.БАБЕНКОВА, О.М.ФЕДОРОВСКАЯ Игры, которые лечат для детей от 3-5 лет Пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2013г
- 14.А.С.ГАЛАНОВ Игры, которые лечат для детей от 1-3 лет Пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2009г