

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 44»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 44»
Протокол № 2 от 18.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
И.о. заведующего
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №44»
Чернышова – Н.С.Чернышова
Приказ № 33/2 от 20.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
кружка
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Пашанова М.В.

<i>Содержание</i>	<i>Страница</i>
I. Целевой раздел	3
Пояснительная записка (актуальность, особенность и новизна программы)	3
Цель и задачи программы	4
Характеристики особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста	4
II. Содержательный раздел	6
Учебно-тематический план	6
Содержание учебного плана	7
Календарно-учебный график	8
III. Организационный раздел	8
Структура занятий	9
Планируемые результаты освоения программы	9
Формы аттестации, оценочные материалы	9
Условия реализации программы	10
Материально-технические условия реализации программы	10
Методические материалы	10
Методы и приёмы	13
Список использованной литературы	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Содержание программы фитнес-кружка направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, 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 фитнес-кружка «Детский фитнес».

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, 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.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это синтез упражнений различных видов спорта: аэробики, гимнастики, йоги, акробатики, танцев. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Занятия детским фитнесом имеют ряд преимуществ. Во-первых, эта форма физических нагрузок является более безопасной, в отличие от большого спорта, здесь редко случаются травмы. Во-вторых, в детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок может проявить себя. В-третьих, использование движений различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей, позволяет развивать совместно с физическими качествами координацию движений, чувство ритма и музыкального слуха. В-четвёртых, музыкальное сопровождение занятий, подобранное в соответствии с возрастом, повышает эмоциональный настрой детей и усиливает интерес к выполнению физических упражнений, придаёт занятию зрелищность и особую выразительность.

Таким образом, занятия детским фитнесом, 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, занятия под веселые детские песни улучшают настроение и общее эмоциональное состояние ребёнка.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок

будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

Использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ, фитболов) помогает детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия в фитнес-кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

1. сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи);
3. сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
5. диагностировать уровень физического развития.

Характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста

К старшему дошкольному возрасту относятся дети с 5 лет и до 7 лет. В этом периоде детства продолжается заметный рост тела ребенка в длину. В среднем рост семилетних детей равен примерно 113-115 см. За два года — с 5 до 7 лет — ребенок вырастает на 15 см. Средний вес 6-7летнего ребенка равен 21-22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,1-2,2 кг. С 6 до 7 лет — на 1,7-1,8 кг.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4-6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4-5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям старшего дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движения детям, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Характерными для старших дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Всё это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов	
	Теория	Практика
Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0,5	
Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки	0,5	
Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.		3
Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения		2
Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом–хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.		5
Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.		2
Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.		6
Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки		5
Фитбол-гимнастика		3
Простые подвижные игры под музыку, логоритмика		2
Йога, стретчинг		1
Диагностика		1
Показательные выступления: на праздниках в ДОУ, участие в ежегодном фитнес-марафоне «Солнечные зайчики», открытое итоговое занятие		1
Итого	1	31
	32	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила поведения обучающихся.

Практика: разминка, фитбол-гимнастика, диагностика.

2. *Теория:* Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки

Практика: разминка, фитбол-гимнастика, развитие физических качеств: ходьба, бег, прыжки, кувырки.

3. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

4. *Практика:* разминка, Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

5. *Практика:* разминка, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

6. *Практика:* разминка, развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

7. *Практика:* разминка, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах. Йога, стретчинг.

8. *Практика:* разминка, базовые строевые упражнения: повороты, перестроения, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

9. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

10. *Практика:* разминка, развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча с использованием платформы, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

11. *Практика:* разминка, базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча с использованием платформы, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

12. *Практика:* разминка, базовые строевые упражнения: повороты, перестроения, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча с использованием платформы танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

13. *Практика:* разминка, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах, базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча с использованием платформы.

14. *Практика:* разминка, развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики, на степ-платформах.

15. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, простые подвижные игры под музыку, логоритмика, йога, стретчинг.

16. *Практика:* разминка, Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. Простые подвижные игры под музыку, логоритмика.

17. *Практика:* разминка, простые подвижные игры под музыку, логоритмика.

18. *Практика:* разминка, развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе.

19. *Практика:* разминка, простые подвижные игры под музыку, логоритмика, йога, стретчинг.

20. *Практика:* разминка, футбол-гимнастика.

21. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

22. *Практика:* разминка, развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

23. *Практика:* разминка, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

24. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

25. *Практика:* разминка, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки, йога, стретчинг.

26. *Практика:* разминка, развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

27. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе. базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

28. *Практика:* разминка, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки.

29. *Практика:* разминка, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки, футбол-гимнастика.

30. *Практика:* разминка, начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе, базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, махи, равновесие, повороты, прыжки, показательные выступления: открытое занятие, участие в конкурсах.

31. *Практика:* разминка, показательные выступления: открытое занятие, участие в конкурсах, футбол-гимнастика.

32. *Практика:* разминка, диагностика.

Календарно-учебный график

- количество учебных недель – 32
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов 01.10.2024 - 30.05.2025.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Количество детей в группе не превышает 15 человек. Как правило, на занятиях кружка используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Продолжительность занятия - не более 30 минут. Занятия проводятся один раз в неделю.

Структура занятия

1. Подготовительная часть: построение детей, их настрой на занятие, разминка, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

2. Основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, футбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе.

3. Заключительная часть: стретчинг, йога и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличие должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи футбольные, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму, для занятий на степ-платформе обязательны кроссовки или другая спортивная обувь на резиновой подошве, фиксирующая стопу.

Планируемые 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.

Формы аттестации

- Оценка качества освоения программы включает в себя стартовую и итоговую диагностику физической подготовленности обучающегося.
 - *Стартовая диагностика* включает в себя: оценку исходного уровня физических способностей на начало учебного года.
 - *Итоговая диагностика* включает в себя: оценку качества усвоения содержания программы по итогам учебного года.
- Формы фиксации образовательных результатов: журнал учета работы кружка.

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Анализ активности на занятиях.
3. Анализ результата участия обучающихся в мероприятиях.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА

Ф. И. ребёнка _____

	Октябрь	Май
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м, сек		
Силовые способности. Подтягивание, раз		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см		
Гибкость: наклон вперёд, см		
Статическое равновесие		
Уровень физической подготовленности		

Для оценивания результатов диагностики используется уровневая система: низкий, средний и высокий уровни.

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.

Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №44» в помещении в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

Материально-технические условия

- *Оборудование:*
 - музыкальный центр;
 - флешки с музыкой;
 - степ-платформы, фитболы, мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты.
- *Инструменты и материалы:*
 - спортивная форма;
 - спортивная обувь;
 - коврики.
- *Кадровое обеспечение*
 - педагог дополнительного образования.

Методические материалы

Детский фитнес с использованием степ-платформы.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие, сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение нескольких занятий, 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 стечах 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.

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 степенях. 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 степенях 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 Потапчук А.А. разработаны занятия с использованием фитбол-гимнастики для оздоровления дошкольников.

Занятия по фитбол-гимнастике предоставляют 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.

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 занятий по фитбол-гимнастике:

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, кругловогнутая 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 футболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Т.к. в последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой, то целесообразно включать в футбол-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 футбола 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 на футболах стимулируют двигательную активность детей, повышают интерес, снижают утомление и дают положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

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.

Логоритмика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

Методы и приёмы

Для достижения хорошего результата применяются следующие методы и приёмы:

- *Использование голосового диапазона.* Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное - чётко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

- *Не заставлять делать то, что ребенок не хочет.* Если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- *Не проводятся монотонные занятия.* От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать

другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

- *Применять поощрение.* Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараятся), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как главная задача руководителя фитнес-студии - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

Список использованной литературы

- Анисимов О. Скрестим пальцы / Айболит, 2001 г. № 2.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П., 2007
- Рунова М.А.. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2000
- Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников / М., ГНОМ и Д, 2003
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П., 2007
- Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников «Детский сад-2100»
- Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998
- Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М., 2001