Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 52»

г.Муром

**Методическая разработка**

«**Использование элементов фитнес-технологий в образовательной деятельности ДОУ с целью укрепления здоровья и повышения интереса к физической культуре у детей старшего дошкольного возраста»**





Составила :

инструктор по физической культуре

Короткова Наталья Викторовна

Содержание

1. Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.3
2. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.5

3. Содержание материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.9

4. Условия реализации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр.11

5. Перспективный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.11

6. Список используемой литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.18

Фитнес (англ.fitness,от глагола «to fit» -

соответствовать, быть в хорошей форме)-

в более широком смысле - это общая

физическая подготовленность

организма человека.

 ***1.Введение***

 ***Актуальность***

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, наруше­нием осанки, речи, зрения, координации движений, деятель­ности органов дыхания. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эф­фективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболева­ний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело­века. В последнее время отмечается тенденция к использова­нию разнообразных средств физической культуры с лечеб­ной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритми­ческая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оз­доровительные системы упражнений: ушу, китайской гим­настики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радо­сти жизни и повышение функциональных возможностей че­ловека.

В то же время, несмотря на большую популярность физи­ческой культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каж­дого человека. В связи с этим, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

 Детский фитнес является прекрасным дополнением к государственным программам.
Работая в детском саду инструктором по физической культуре, я заметила, что однообразие традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. Стала использовать нетрадиционные технологии (дыхательные и пальчиковые гимнастики, упражнения хатха-йога), художественное слово и другие здоровьесберегающие технологии. Они, конечно, внесли разнообразия, занятия стали более интересными. Но хотелось чего–то нового. Занимаясь фитнесом сама, в целях самообразования познакомилась с программой танцевально-игровой гимнастики для детей Ж.Е.Фирилевой и Е.Г.Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ». Данная  технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательно-эмоциональной сферы детей. Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Решила применить её элементы на физкультурных занятиях. Сначала подобрала музыку, комплексы упражнений, количество повторений согласно возрасту, игры для повышения самооценки ребёнка, его уверенности в себе. Один раз в неделю вводила комплекс ритмической гимнастики или фитбол-гимнастики в занятие вместо общеразвивающих упражнений. И сразу стал, виден результат, дети с удовольствием идут на занятия, а я получаю удовольствие от этих занятий. Чтобы занятия были интересными, использовала фитболы, в конце каждого занятия проводила игры. Конечно, этого количества занятий мало, появилась необходимость дополнительных занятий физическими упражнениями. Наиболее распространенная форма их организации в ДОУ - это физкультурный кружок, который позволяет воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом, основываясь на передовых методах обучения, способствующих проведению занятий при высокой их привлекательности

 ***Новизна***

 В последние годы популярностью пользуются занятия с использованием фитнес - технологий. Прежде всего, фитнес - технологии в детском саду - это грамотно подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений с элементами акробатики и ЛФК, ритмической гимнастики,фитбол-гимнастики, подвижных игр и т.д. Содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

Предлагаемая технология физического воспитания предусматривает построение образовательного процесса на основе  интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной  программы  дошкольного образования.

 ***Гипотеза***

Предполагается, что использование фитнес-технологий в системе дошкольного физкультурного образования будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями детей, их физическому развитию, укреплению здоровья, социализации и самоопределению .

 ***2.Пояснительая записка***

 Срок реализации данной разработки - два года. Набор детей осуществляется по возрастным группам, которые охватывают два возрастных периода физического и психического развития дошкольников старшего возраста от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группы).

 Группа первого года обучения формируется из детей 5 - 6 лет. Максимальная наполняемость групп 12 человек. Количество занятий 1 раз в неделю, продолжительностью - 25 минут.

 Группа второго года обучения формируется из детей 6 - 7 лет. Максимальная наполняемость групп 12 человек. Количество занятий 1 раз в неделю, продолжительностью - 30 минут.

 ***Основные задачи***

\*содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

\*воспитание морально-волевых, физических качеств;

\*привлечение максимально возможного числа детей к занятиям фитнесом;

 ***Методика и специфика проведения***

 При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и строго нормировать нагрузки.

 Включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, уделять внимание знакомству с основами техники.

 В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение.

 Развитие скелета, суставно-мышечного аппарата у детей еще не окончено, поэтому важно следить за правильной осанкой. Так же учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности каждые 10 минут.

 Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

 Фитнес-технологии в детском саду должны обеспечивать целостность образовательного процесса, поэтому в основе выбора технологии лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Так в старшем возрасте ведущими методами являются методы и приемы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приемы, направленные на формирование физических качеств

(соревновательный, игровой, концентрический).

 ***Учебно-тематический план занятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | раздел | Кол-во часов |
| 1 год обучения | 2 год обучения |
| 1 | Ритмическая гимнастика | 22,00% | 22,00% |
| 2 | Фитбол-гимнастика | 30,00% | 30,00% |
| 3 | Элементы акробатики, ЛФК | 18,00% | 18,00% |
| 4 | ОФП | 22,00% | 22,00% |
| 5 | Подвижные игры | 8,00% | 8,00% |
| ИТОГО | 100,00% | 100,00% |

 ***Типы занятий***

*Учебно-тренировочное*

Подразумевается формирование умений, навыков, характерных для фитнес-занятий такой тип занятий составляет 50%.

*Комплексное занятие*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решает задачи физического, интеллектуального и нравственного развития.

*Контрольное занятие*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовки и физического развития занимающихся.

 ***Структура занятий***

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

*Подготовительную*

главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, упражнения на внимание и т. д.

*Основную*

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют

освоению фитнес-технологий (акробатика, ЛФК, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, ОФП). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

*Заключительную*

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и т.д.

 ***Мониторинг физической подготовленности***

 Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

*Антропометрия*

Измерение роста и веса тестируемого.

*Тест для определения скоростных качеств*

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша.

*Тест на определение скоростно - силовых качеств* (прыжок в длину сместа). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

*Тест для определения выносливости* (подъем туловища из положениялежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

*Тест на определение координационных способностей* (облегченныйвариант теста Ромберга)

Ребенок принимает исходное положение: носок одной ноги плотно примыкает к пятке впереди стоящей ноги, руки вытянуты вперед - попытаться сохранить равновесие в этом положении.

*Тест на гибкость*

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более

 1см -4б.

 ***3.Содержание материала***

*ОФП*

ОРУ с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки, гантели, утяжелители) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, прыжки и т.д.)

*Фитбол-гимнастика*

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.

Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.

Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д.

*Элементы акробатики, ЛФК*

Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полушпагат и шпагат с различным положение рук.

Из положения, лежа на животе прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

*Ритмическая гимнастика*

Различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и т. д.).

Составление композиций из основных элементов.

*Подвижные игры*

Подвижные игры и эстафеты с фитболом: «Воробышки», «Выбивала», «Сторож», «Горячая картошка», «Космонавты», «Пустое место», «Ловушка», «Прятки» и т. д.

Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, ползанием, лазаньем, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры - задания: «Самый круглый колобок», «Рыбак и акула», «Придумай название», «Крепкий мост», «Шайтай -болтай» и т. д.

 ***4.Условия реализации***

 Для успешной реализации необходимы:

\*спортивный (спортивно-музыкальный) зал

\*спортивное оборудование и инвентарь:

-гимнастические маты

-фитбольные мячи

-скакалки

-обручи

-мячи различного диаметра

-гантели, утяжелители 500г.

-жгуты, резинки

\*музыкальный центр (магнитофон)

 ***5.Перспективный план***

Старшая группа ( 1 год обучения)

Задачи:

1.Обучать элементам фитнес направлений (ОФП, ритмической гимнастике, акробатике, ЛФК, фитбол-гимнастике).

2.Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.

3.Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.

4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь |
| ОФП | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками( по сигналу), ОРУ. | Построение. Ходьба обычная, с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом( по сигналу), ОРУ. | Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе- пятки врозь руки на пояс, в полуприседе, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180( по сигналу), ОРУ. |
| Ритмическая гимнастика | «Облака» | «Две лягушки» | «Зверобика» |
| Элементы акробатики, ЛФК«Веселый тренинг» | Бабочка, лягушка, перекаты  | Русалочка, змея, слоненок | Крокодил, гора, лодочка |
| Фитбол-гимнастика | Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. | Упр. с мячом в парах ,прыжки на мяче | Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого поясам/р «Часики» |
| Музыкально-подвижные игры | «Догони мяч», «Кто дальше…», «Птички и ворона»  |
| Работа с родителями | Спортивный праздник для детей старшей группы«Вместе с мамой веселей», посвященный Дню матери |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | декабрь | январь | февраль |
| ОФП | Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп. бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ. | Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками ( по сигналу), ОРУ. | Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание. ( по сигналу), ОРУ. |
| Ритмическая гимнастика | «Снежинки» | «Сказочный лес» | «Веселые зверята» |
| Элементы акробатики, ЛФК«Веселый тренинг» | Перекаты, качалка | Потягивания, русалочка | Солдатик, полумостик |
| Фитбол-гимнастика | Сидя на мяче упр. в медленном темпе  | Сидя на мяче упр. в медленном темпе м/р «Чебурашка» | Сидя на мяче упр. в среднем темпем/р «Ладошка» |
| Музыкально-подвижные игры | «Карусель», «Прыгуны», «Пассажиры» |
| Работа с родителями | Родительское собрание «Семейный фитнес» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | март | апрель | май |
| ОФП | Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360,выпрыгиванием вверх ( по сигналу), ОРУ. | Ходьба обычная, в полуприседе в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ. | Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями, ОРУ. |
| Ритмическая гимнастика | «Облака»«Буратино»«Дырявая луна» | «Маленький кузнечик»«Чунга -Чанга»«Сулейман» | «Большая стирка»«Саванна»«Обиженная тучка» |
| Элементы акробатики, ЛФК«Веселый тренинг» | мостик, самолет,воробей, ножницы | лебедь, гора, гусеница,ласточка | березка, плуг, мостик,петрушка |
| Фитбол-гимнастика | упражнения сидя на мячекомплекс № 1м/р «Танец утят» | упражнения сидя на мяче комплекс № 2м/р «Ладошка» | упражнения сидя на мяче комплекс № 3м/ «Капельки»  |
| Музыкально-подвижные игры | «Пассажиры», «Кувшинка», эстафеты с фитболом |
| Работа с родителями | показательные выступления детей на родительской конференции  |

Подготовительная к школе группа ( 2 год обучения)

Задачи:

1. Тренировать в овладении элементов фитнес направлений (ОФП, ритмической гимнастике, акробатике, ЛФК, фитбол-гимнастике).

2.Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.

3.Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.

4. Содействовать развитию двигательной самостоятельности, повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь |
| ОФП | Ходьба обычная, на носках, на пятках, подскоки перекатом с пятки на носок, бег в колонне. С приседанием, прыжками на двух ногах, ОРУ. | Ходьба обычная, широким и мелким шагом, прямой галоп, бег в колонне в чередовании с бегом врассыпную, ОРУ. | Построение. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, галоп, бег в колонне с кружением (по сигналу), ОРУ. |
| Ритмическая гимнастика | «Облака» | «Две лягушки» | «Зверобика» |
| Элементы акробатики, ЛФК«Веселый тренинг» | Бабочка, лягушка, перекаты | Русалочка, змея, слоненок | Крокодил, гора, лодочка |
| Фитбол-гимнастика | Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.«Школа мяча» | Упр. с мячом в парах м/р «Кнопочка» | Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого поясам/р «Часики» |
| Музыкально-подвижные игры | «Догони мяч», «Автомобили», «Птички и ворона»  |
| Работа с родителями | Родительское собрание «Семейный фитнес» |
|  | декабрь | январь | февраль |
| ОФП | Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп, бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ. | Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками (по сигналу), ОРУ. | Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание. (по сигналу), ОРУ. |
| Ритмическая гимнастика | «Снежинки» | «Сказочный лес» | «Веселые зверята» |
| Элементы акробатики,ЛФК«Веселыйтренинг» | Перекаты, качалка | Потягивания, русалочка | Солдатик, полумостик |
| Фитбол-гимнастика | Упр.на мяче «Бег»,«Птица»,«Маятник». | Перекаты, прокаты на мяче.  | упр. «Гусеница,«Черепаха», «Качели» |  |
| Музыкально-подвижные игры | «Карусель», «Прыгуны», «Пассажиры» |
| Работа с родителями | Совместный спортивно-музыкальный досуг детей и родителей«Честный поединок» |
|  | март | апрель | май |
| ОФП | Построение. Ходьба выпадами, с высоким подниманием колена руки на пояс, подскоки с ноги на ногу, бег в колонне с изменением темпа, направления (по сигналу), ОРУ. | Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе - пятки врозь руки на пояс, в полуприседе, подскоки, бег в колонне с остановкой, ОРУ. | Построение в шеренгу. Ходьба обычная, спиной вперед, приставным шагом руки на пояс, подскоки, бег в колонне на прямых ногах (по сигналу),ОРУ. |
| Ритмическая гимнастика | «Облака» | «Волшебный цветок»  | «Веселая зарядка» |
| Фитбол-гимнастика | Упр. сидя на мяче, за мячомм/р «Мама Квочка»  | Упр. лежа на мяче м/р «Бегемотик» | м/р «Дырявая луна»м/р « Цапля»м/р «Зарядка» |
| Элементы акробатики, ЛФК«Веселый тренинг | Колобок, черепаха | Медвежонок, паровозик | Гусеница, ножницы |
| Музыкально-подвижные игры | «Второй лишний», «Ловишки», «Выбивала» |
| Работа с родителями | показательные выступления детей на родительской конференции Фотоколлаж «Наш друг спорт» |

***6. Список используемой литературы:***

1.А.Буренина, Ритмическая мозаика – Санкт-Петербург: детство – пресс,

 1997.

2.Ж.Фирилева, Е.Сайкина, СА-ФИ-ДАНСЕ – Санкт-Петербург: детство –

 пресс, 2006.

3.Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитнес-Данс - Санкт-Петербург: детство – пресс,

 2007.

4.Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Физкульт-привет минуткам и паузам – Санкт

 Петербург: детство – пресс, 2007.

4.С.Руднева, Ритмика. Музыкальное движение - Москва: аркти,1972 .

5. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитбол - аэробика и классификация ее

 упражнений - Санкт – Петербург: детство – пресс, 2000.

6.Г.Беззубцева, В дружбе со спортом// конспекты занятий с детьми

 5-7 лет - Москва: аркти, 2003 .

7.Н.Фомина, Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном

 ритме – Волгоград: учитель, 2003 .

8.Л.Волошина, Воспитание двигательной культуры дошкольников -

 Москва: аркти, 2005.