

# **Проект по креативной гимнастике "фитнес- данс"**

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида» № 32 »**  
*Музыкальный руководитель*  
*Брызгалова Евгения Ивановна*  
*Высшая квалификационная категория*

г. Майкоп 2014-2016 учебный год

# ФИТНЕС ДЕТЯМ

– это яркие и позитивные эмоции у детей, радость от преодоления трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья!



Fitness girl



Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

## Цель:

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом. Привлечь родителей к проблеме здоровье детей старшего возраста.

## Задачи:

Улучшение общего физического состояния (развивать основные физические качества)

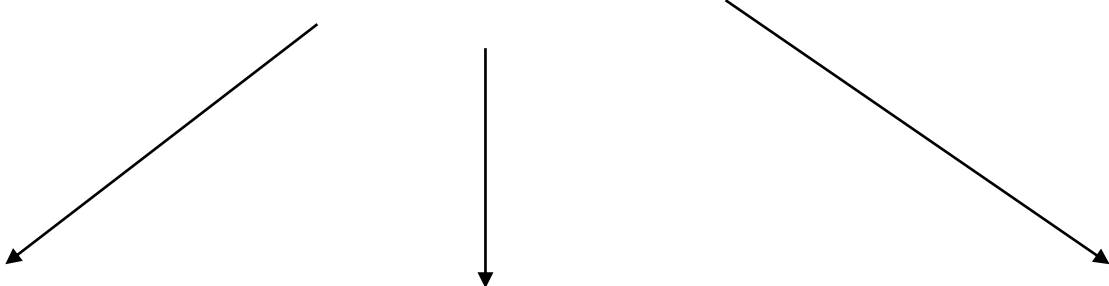
- Создать благоприятную обстановку для занятий
- Формирование правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия
- Приучать к формированию правильной осанки путем подбора упражнений, личным примером.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти
- Формировать двигательные способности, путём выполнения движений под музыку красиво, свободно.
- Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом
- Расширять кругозор в вопросах спортивной жизни (просмотр трансляций соревнований, иллюстраций и.т.д.)
- Развивать память.

# ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ?

На этот вопрос, знает ответ каждый человек, конечно главная причина – чтобы классно выглядеть.

- Занятия спортом делают нас сильнее.
- Фитнес укрепляет сердечно-мышечную систему и сосуды.
- Развивают гибкость нашего тела и повышает выносливость.
- Иммуитет становится очень сильным.
- Помогают следить за весом нашего тела.
- Снимают стрессы и депрессии.
- Придают уверенность в себе и поднимают самооценку.

# Основные физиологические принципы:



Рациональный  
подбор  
упражнений

Равномерное  
распределение  
нагрузки на  
организм

Постепенное  
увеличение  
объема и  
интенсивности  
нагрузки

# Область применения

креативной гимнастики «Фитнес - данс»

**Степ — аэробика**

- комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ - платформ

## Цель:

- формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом

## Задачи :

- Формирование осанки, костно – мышечного корсета
- Развитие подвижности в суставах
- Формирование свода стопы
- Тренировка равновесия
- Развитие координации движения
- Укрепление и развитие сердечно – сосудистой, дыхательной системы
- Улучшение мышечного тонуса
- Формирование умения ритмически согласовывать выполнение простых движений

# Основные этапы обучения степ-аэробики

- ❖ Обучение простым шагам.
- ❖ При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук.
- ❖ После освоения медленного темпа, переходить на быстрый.
- ❖ Выполнять один комплекс в течении 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения.



# Значение степ - аэробики

- Стойкий интерес к занятиям физической культуры.
- Развитие уверенности, ориентировки в пространстве.
- Развитие общей выносливости.
- Совершенствование точности движений.
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, пластичности.
- Эффективность физической нагрузки.

# Степ — аэробика

- это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.







# Подвижные игры, эстафеты



Эстафета с мячом.



**Игра «Кто быстрее»**

# Хатха-йога

- Хатха-йога — это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

## Задачи:

- отрабатывать умение правильно выполнять дыхательные упражнения, закреплять навыки самомассажа, продолжать формировать правильную осанку, развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, укреплять основные группы мышц тела;
- расширять кругозор, уточнять представления детей о своём теле, формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать психические процессы;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результатов, прививать детям чувство доброго отношения к окружающему миру;
- вызывать у детей положительный эмоциональный отклик на музыку.









# АЭРОБИКА

- Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

## Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.
- Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме.
- Улучшение физических способностей и качеств.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.









# Фитбол-гимнастика

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

## Задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.









### **Игра «Мишка бурый»**

**Дети:** Мишка бурый, мишка бурый,  
Почему такой ты хмурый?

**Мишка:** Я медком не подкрепился,  
Вот на всех и рассердился.  
1, 2, 3, 4, 5 – начинаю догонять!

*Выбранный ребёнок «Мишка», прыгая на фитболе догоняет других детей.*

# Подвижные игры, эстафеты

с родителями





Музыка должна быть яркой, веселой,  
любимой детьми



