

альное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №38 «Апельсин»



# Детский физкультуры в ДОУ

Старший воспитатель: Каберова Вероника Евгеньевна



Тамбов - 2019

# Актуальность



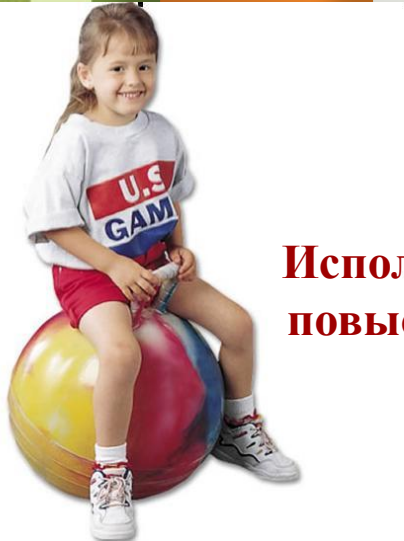
- Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития современного общества



- Современные дети испытывают «двигательный дефицит»

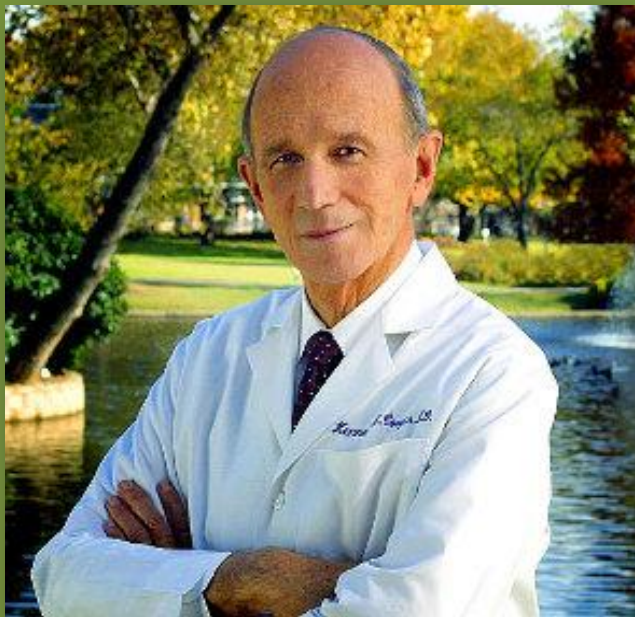
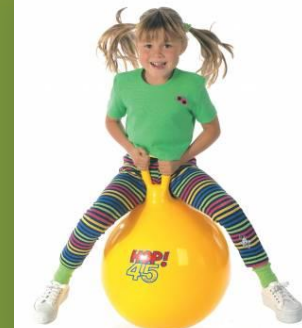


- Функциональные отклонения в состоянии здоровья имеют **60%** детей в возрасте от **3** до **7** лет



Использование программы «Детский фитнес в ДОУ» позволяет повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, укрепляет здоровье детей

# Детский фитнес



Аэробiku изобрел американский врач лечебной физкультуры Кеннет Купер

В **1986** году он опубликовал книгу-бестселлер **«Aerobics»**, где изложил научные основы программы физической подготовки, включающей бег, ходьбу и езду на велосипеде, учитывающую особенности потребления организмом кислорода



# Цель программы



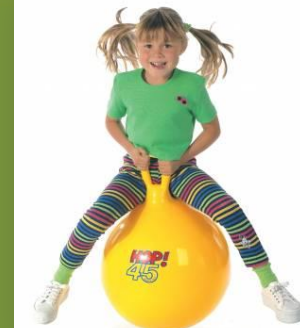
- **Укрепление здоровья дошкольников средствами физических упражнений**

- **Создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре**

- **Формирование у детей основ здорового образа жизни**



# Задачи программы



ОЗДОРОВИТЕЛЬ  
НЫЕ

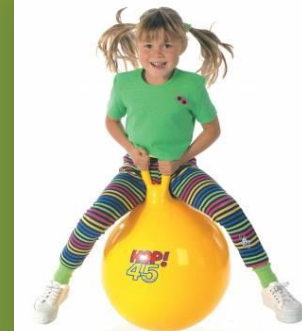


ОБРАЗОВАТЕЛЬ  
НЫЕ

ВОСПИТАТЕЛЬН  
ЫЕ

# Задачи программы

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

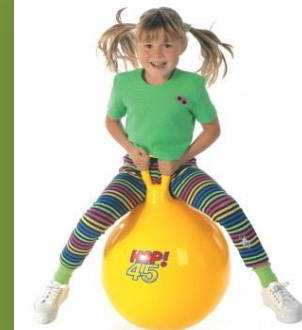


- ❖ охрана жизни и закрепления здоровья детей;
- ❖ всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма;
- ❖ оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ❖ совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной массы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- ❖ развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ❖ повышение активности и общей работоспособности



# Задачи программы

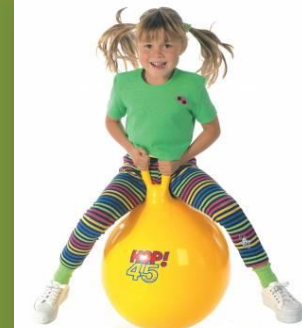
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ



- ❖ формирование у детей двигательных умений и навыков;
- ❖ развитие физических качеств;
- ❖ получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
- ❖ формирование основ здорового образа жизни.

# Задачи программы

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ



- ❖ **разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);**
- ❖ **содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;**
- ❖ **формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности «и изящества танцевальных движений»;**
- ❖ **содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;**
- ❖ **формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.**



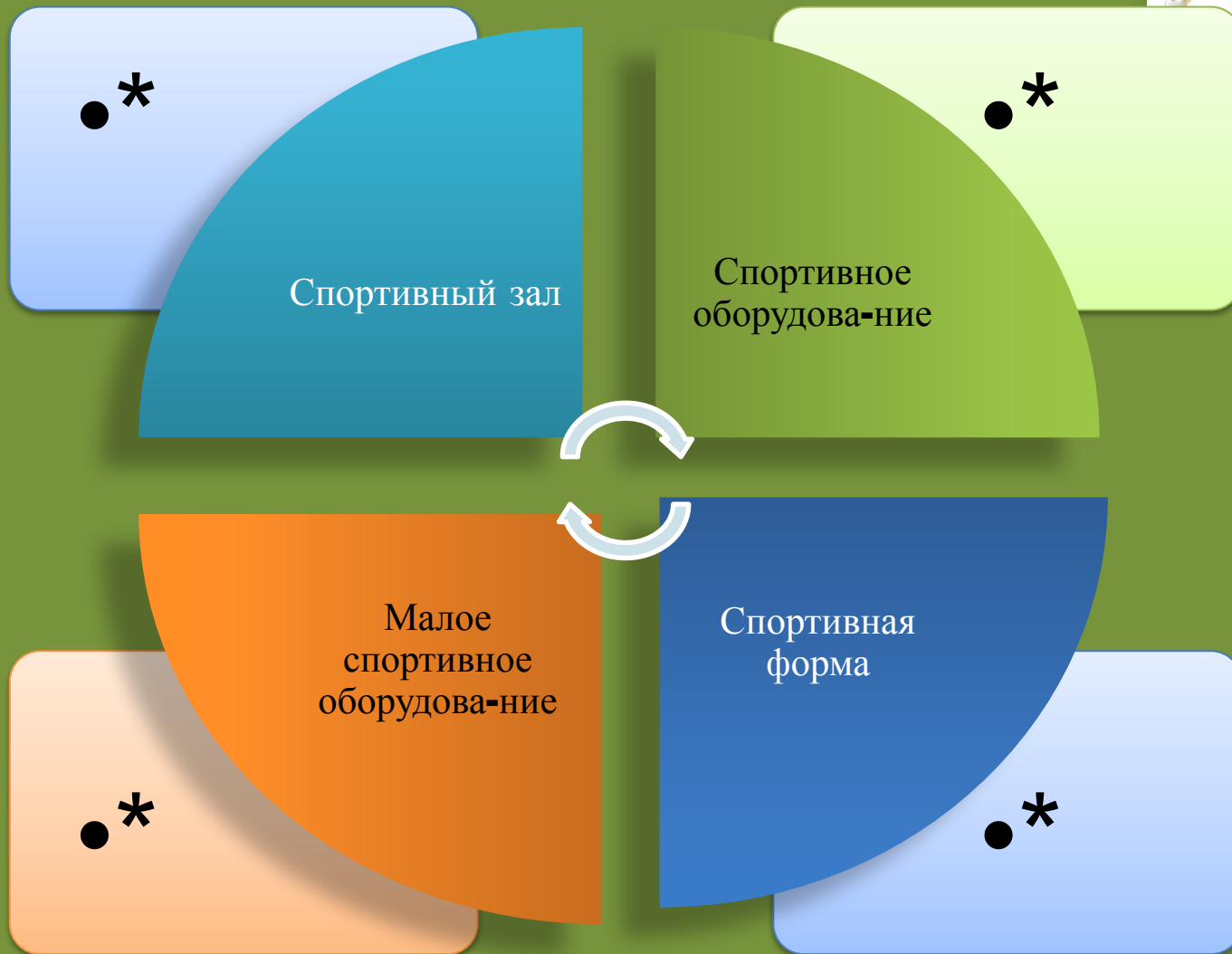
# Особенности программы

Программа «Детский фитнес» – это комплекс физической подготовки, направленный на оздоровление человеческого организма (силовые упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, танцевальные программы, кардиотренировка)

Использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики

Занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий  
Музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий

# Условия реализации программы



# Виды детского фитнеса



Детский  
пилатес



Фитбол-  
гимнастика

## Фитбол-гимнастика

Упражнения с большими мячами формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки

Калланетик  
а



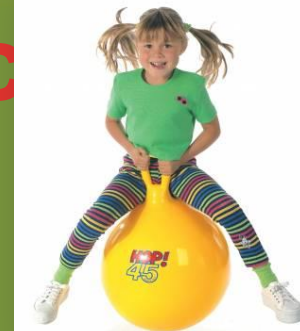
Игровой  
стретчинг



Лечебная  
гимнастика



# Виды детского фитнеса



Упражнения на тренажерах



Черлидинг

**Черлидинг**  
Зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу

Элементы спорта



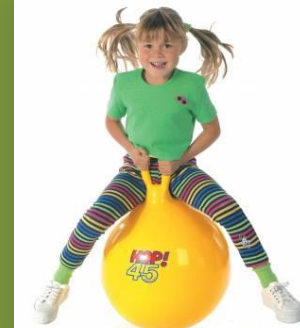
Аэробика



Креативная гимнастика



# Занятия



занятия-  
зачёты

самостоя-  
тельные

игровые

индивиду-  
альные

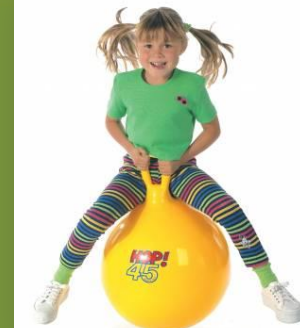
праздники

групповые

досуги



# Этапы обучения



**1** - начальный этап –  
обучение упражнению

**2-** этап  
углубленного  
разучивания  
упражнения

**3-этап**  
закрепления и  
совершенст-  
вования  
упражнения

**Начинать тренироваться  
следует не раньше,  
чем с **5** лет**



**Необходимо пройти  
медицинское  
обследование на предмет  
допуска  
к физическим нагрузкам**

**Длительность занятия  
не должна превышать  
30 мин.**

**Эмоциональная  
насыщенность  
занятий, эффект  
соревнования**

**Обязательное условие –  
частота пульса в состоянии  
покоя не более 80 уд/мин**

**Продолжительность занятия  
регулируется возрастом  
ребёнка,  
временем суток, степенью  
усталости**

**Не заниматься  
сразу после еды**

# Правила оптимальной нагрузки



Частота  
пульса  
после занятия  
не более  
120-130  
уд/мин

Физическая  
нагрузка  
желательна  
во 2 половине  
дня, но не  
поздно  
вечером

Комплекс  
упражнений  
начинается  
и  
заканчивается  
лёгкими  
упражнениями

Начинать  
физические  
упражнения  
необходимо  
с  
минимальной  
дозировки





# Мониторинг



Мониторинговая деятельность осуществляется обязательно под наблюдением медицинских работников, два раза в год – на начало занятий и по итогам обучающего цикла.

Тщательно изучается медицинская карта ребёнка.

Обязательно проводятся беседы с родителями каждого зачисленного ребёнка.

**Мониторинг проводится по 6 основным качествам:**

выносливость, сила, ловкость, равновесие, быстрота, гибкость

**и 6 дополнительным:**

танцевальность, музыкальность, ритмичность, пластичность, растяжка, творческие способности.

Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведётся постоянно (наблюдение врача, пульсометрия, внешние признаки).

# Предполагаемые результаты



В результате освоения данной программы происходит формирование у ребёнка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни.

Формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

## К концу программы обучающиеся:

- ❖ овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками
- ❖ приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья, необходимые гигиенические навыки
- ❖ разовьют физические и психомоторные навыки, укрепят здоровье
- ❖ научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий
- ❖ разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию, научатся красиво, грациозно двигаться

# Литература

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду Издательство: Аркти.,2014
2. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. -Л., 1991.
3. Двигательная реабилитация и гимнастические мячи: Методическое пособие.-М., 1995.
4. Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю., Дибур М. Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. - СПб., 2000.
5. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб.. 2001.
6. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. - СПб., 2001.
7. Саютина.М.А., Организация занятий старшего возраста по программе физкультурно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» Метод. пособие, Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения работников образования»,2009. -44с.
8. Красикова И. С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушения осанки. - СПб., 2001.
9. Красикова И. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. -СПб., 2002.
10. Крючек Е. С. Аэробика: Учебное пособие. - СПб., 1999.
11. Крючек Е. С., Кудашева Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - СПб., 1994.
12. Кряж В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск, 1987.
13. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. - М.: Просвещение - Владос, 1994.
14. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - Ростов н/Д., 2002.
15. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под ред. Т. А. Евдокимовой, СПб. - М., 2003.
16. Михайлова М. Л. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
17. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М., 2002.
18. Нестерюк Т. Е. Гимнастика маленьких волшебников. - М., 2002.
19. Овчинникова Т. С. Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб., 2002.
20. Сайкина Е. Г. Фитбол - аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. - СПб., 2004.
21. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. - СПб., 2003.
22. Машукова Ю.М. Степ – гимнастика в детском саду //Инструктор по физической культуре 2009.№4

## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ДОУ



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

