

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №10 «Сказка»
Смоленская область г. Сафоново*



«Фитнес для дошколят»

(практико-значимый проект
эффективного применения фитнес-
технологий на физкультурных занятиях в
ДОУ)

подготовила: Арсенченкова Л.В.
инструктор по физической культуре

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Им не торгуют и не дарят
Его берегут, как главный свой клад!*



Актуальность - поиск более эффективных способов педагогического воздействия в физическом и умственном воспитании дошкольников при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ

Новизна в развитии

- ***физических способностей***
- ***психических процессов***
- ***интеллектуальных способностей***
- ***эмоциональной сферы***
- ***креативных способностей***

Проблема

Недостаточность развития физических качеств и психических процессов.

Физические качества – быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость.

Психические процессы – слуховое и зрительное восприятие, внимание, понимание словесных инструкций.

Противоречие

**Необходимость
формирования
осознанного
отношения ребенка
к своему здоровью**

**Отсутствие
целостной системы
работы, основанной
на современных
оздоровительных
технологиях**

Исследовательская деятельность

Проведены:

- **Мониторинг здоровья воспитанников**
- **Диагностическое исследование психофизического развития детей 5-7 лет**
- **Анкетирование родителей**

По результатам созданы:

- **Система работы для развития психофизических качеств старших дошкольников с применением фитнес-технологий.**
- **Нетрадиционное физкультурное оборудование**

Фитнес – технологии

по мнению Е.Г.Сайкиной, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Фитнес - технологии

первая группа – оздоровительные системы имеющие корни в древневосточной традиции (йога, цигун и др.);

вторая группа – авторские оздоровительные методики (дыхательная гимнастика Стрельникова, система пилатес);

третья группа – оздоровительные системы, связанные с использованием средств отличных от традиционных (шейпинг, аэрофитнес и др.);

четвертая группа – новые формы двигательной активности (ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг и др.);

пятая группа – авторские, инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью (игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол – гимнастика», «Игровой – стретчинг»);

шестая группа – циклические виды движение: оздоровительная ходьба, плавание, занятия на тренажерах;

седьмая группа – спортивные и подвижные игры.



Области применения фитнес – технологий

- как часть занятия
- как утренняя гимнастика
- как физкультурное развлечение
- как полное занятие оздоровительно – тренирующего характера
- как показательное выступление



***Цель: повысить двигательную
активность, развивать
психофизические качества
средствами фитнес-технологий***

ЗАДАЧИ

- **развивать скоростно-силовые и координационные способности, гибкость, выносливость, мышечную силу;**
- **содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать свои движения с музыкой;**
- **формировать навыки пластичности, выразительности, грациозности движений;**
- **укреплять здоровье детей;**
- **способствовать оптимизации роста опорно-двигательного аппарата;**
- **формировать правильную осанку;**
- **формировать устойчивый интерес к разнообразной двигательной деятельности, занятиям физкультурой и спортом;**
- **развивать двигательное творчество.**

Ожидаемые результаты :

Для детей

- **Повышение двигательной активности**
- **Повышение интереса к физкультурным занятиям**

Для родителей

- **Поиск новых форм и методов работы с родителями**
- **Вовлечение родителей в работу над проектом**
- **Привлечение родителей к созданию нетрадиционного оборудования**



Структура системы работы

**Комплексы
лого-аэробики**

**Комплексы
степ-аэробики**

**Игры-сказки
с элементами
йоги**

**Комплексы
фитбол -гимнастики**

**Комплексы
аэробики**



Структура фитнес тренировки

1я вводная часть: различные виды ходьбы, бега, прыжков, хорошо разученных и освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике

2я-основная часть(силовая тренировка): упражнения с предметами(гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, элементы акробатики и спортивной гимнастики, художественной гимнастики (мяч, лента, скакалка) упражнения на мягком бревне. Подвижные игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

3я-заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения игрового стретчинга, упражнения на релаксацию.

Принципы

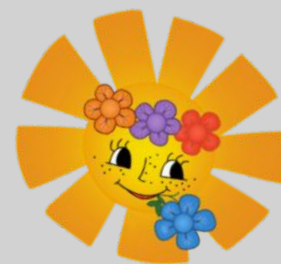
- принцип** комплексного воздействия на занимающихся;
- принцип** эстетической целесообразности;
- принцип** психологической регуляции;
- принцип** контроля и мониторинга физического состояния занимающихся;
- принцип** «нагрузки ради здоровья»;
- принцип** управляемости нагрузкой;
- принцип** саморегуляции через двигательную деятельность;
- принцип** игровой и эмоциональной направленности;
- принцип** инициативности и творчества (креативности).

Аэробика – это система упражнений включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в музыкальном сопровождении

- **укрепляет мышечный корсет**
- **развивает гибкость**
- **способствует формированию осанки**
- **развивает чувство равновесия**



«Султанчики цветные для танцев хороши – веселимся от души»



**«Руки вверх подняли, выпрямили спинку
танцуют маленькие балеринки»**



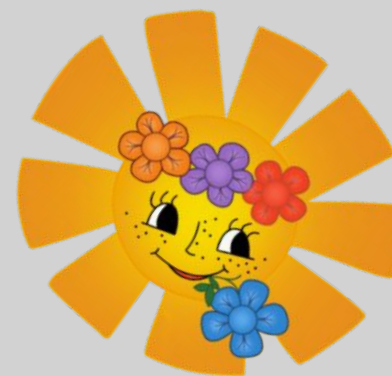
Степ – аэробика – это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе.

Упражнения на степе:

- **корректируют форму ног, развивая нужную группу мышц;**
- **укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы;**
- **ускоряют обмен веществ;**
- **увеличивают мышечный тонус, повышают сопротивляемость мышечной усталости;**
- **улучшают физическое и психическое состояние, понижают уровень депрессивности и тревожности.**



«Гномики в домике»



«Веселый паровозик»





«Маленький оркестр»



«Лого –аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший

Развивает

- координацию движений и речь ребенка;**
- дыхание и артикуляцию;**
- чувство темпа;**
- мимику;**
- двигательное творчество.**

«Дружные ребята – поющие лягушата»



«Птички лесные – вот кто мы такие»



Фитбол-гимнастика – это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей больших размеров

Занятия с фитболом

- развивают мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта;**
- развивают чувство равновесия;**
- укрепляют мышцы спины и брюшного пресса;**
- создают хороший мышечный корсет;**
- способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций;**
- формируют навык правильной осанки;**



«Улитки друг к другу в гости идут на себе свой дом везут»



«Покатались, потянулись и друг другу улыбнулись»



«Красивая такая звездочка морская»



Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок, сухожилий

Занятия игровым стретчингом позволяют

- **увеличить подвижность и гибкость суставов;**
- **повысить эластичность мышц;**
- **снизить мышечное напряжение;**
- **повысить общую двигательную активность;**
- **выровнять осанку;**
- **снять закомплексованность;**
- **создать ощущение комфорта и спокойствия в целом.**



«Я не рыбка, не пингвин – я танцующий дельфин»



«Кто-кто в теремочке живет»



«Раз, два, три – рыбка морская плыви!»



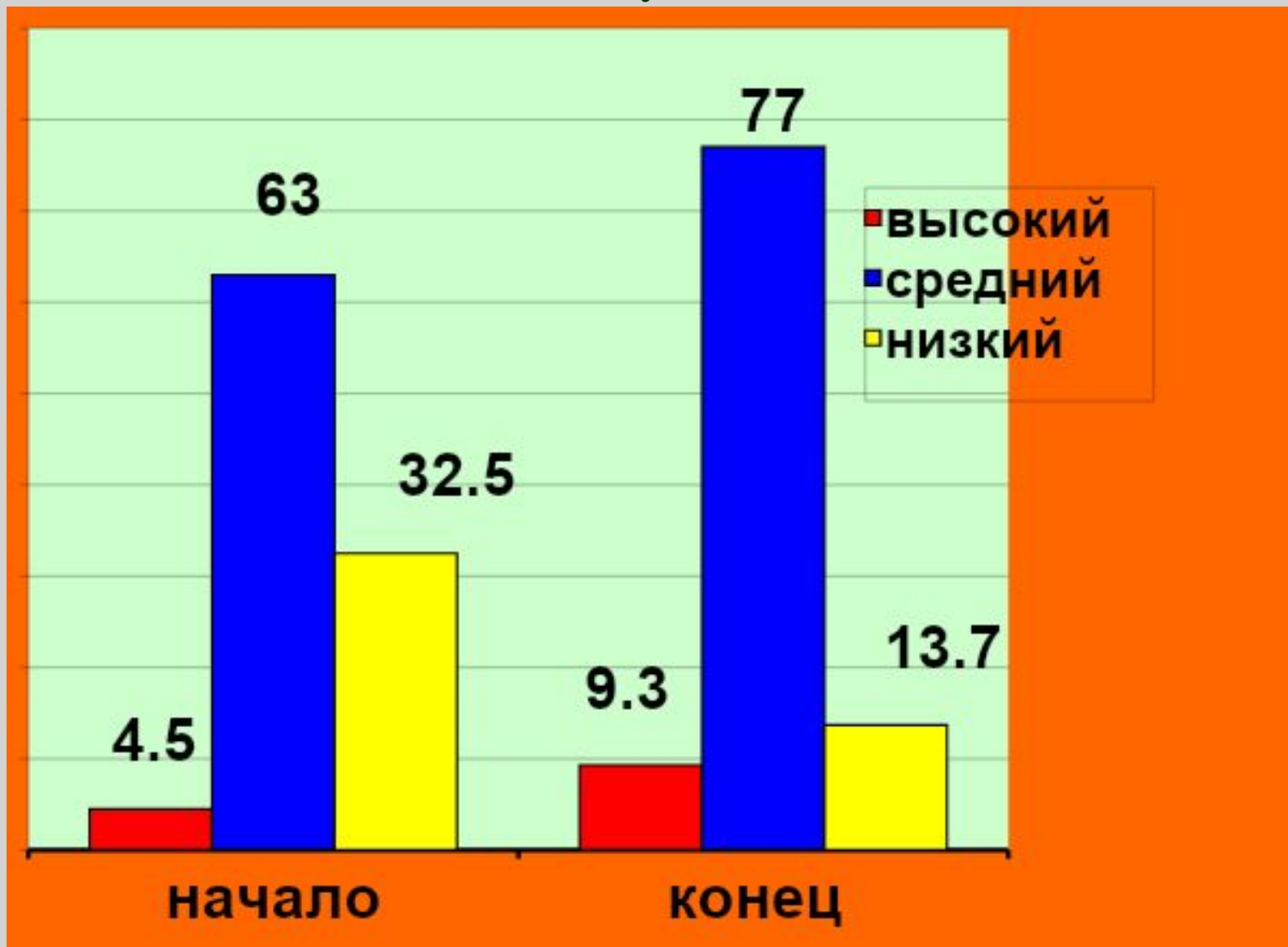
Тренировки игрового характера с элементами гимнастики и акробатики для детей младшего дошкольного возраста



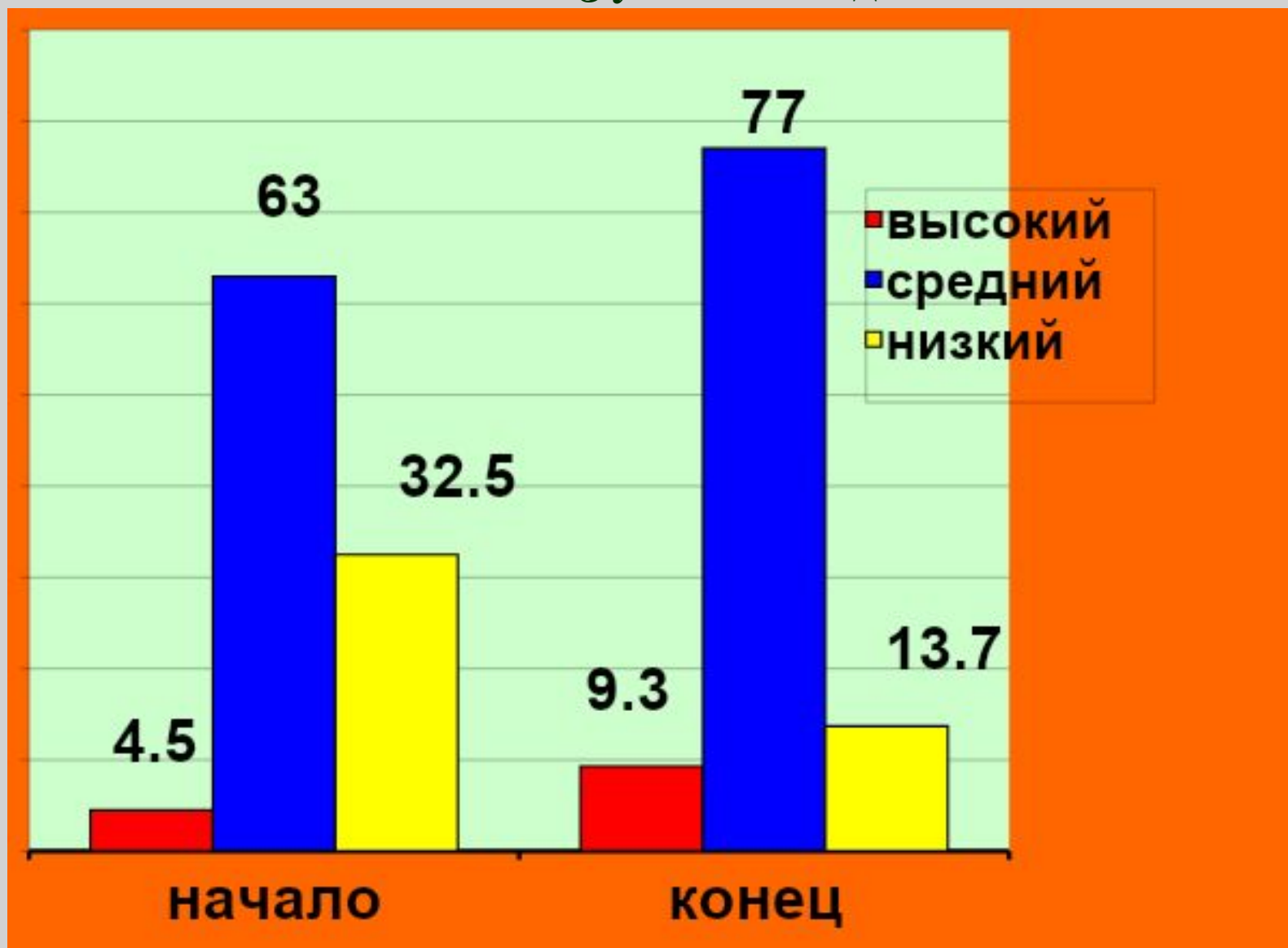
Танцевальная аэробика, йога, элементы единоборств и другие разновидности фитнеса для старших дошкольников



2011-2012 учебный год



2012-2013 учебный год



Вывод- система работы предназначена:

- для детей 5-7 летнего возраста
- гибкая, легко вписывается в традиционную программу ДОУ;
- прекрасно подходит для развития психофизических качеств старших дошкольников;
- благотворно влияет на психоэмоциональную сферу дошкольников – вырабатывает командный дух и взаимопонимание;
- может применяться в ДОУ и учреждениях дополнительного образования инструкторами по физической культуре и воспитателями.

**Метание, силовые упражнения,
упражнения на развитие статического
равновесия для детей с повышенной
активностью**



Упражнения на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств для детей малой подвижности







*Твое тело – это твой
музыкальный
инструмент, настрой
его на нужную частоту
и создай свою мелодию
жизни.*



Информационная база проекта

- Оздоровительная гимнастика для детей (3-7 лет), Л. И. Пензулаева, -М Владос, 2002г.
- Технологии проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г
- Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.
- Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-7 лет.-М.:ТЦ Сфера, 2004.
- Физическая культура-дошкольникам. Старший возраст.-Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,1999.
- Игровой стретчинг: Игры для дошколят,-М.:ТЦ Сфера,2007.