

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Алтайский районный детско-юношеский центр»

## **Методические рекомендации**

**Тема: «Фитнес для дошкольников»**

Педагог дополнительного образования:

Саркисова Екатерина Юрьевна

2021 год

# Содержание

## **I. Теоретические основы понятия фитнес**

**1. Значение и задачи детского фитнеса**

**2. Использование занятий фитнес с дошкольниками разных возрастов**

**3. Требования, предъявляемые к освоению знаний, умений и навыков в разных возрастных группах**

## **II. Практическая часть**

**1. Примерный план-конспект занятий фитнес в младшей группе**

**2. Примерный план-конспект занятий в средней группе**

**3. Примерный план-конспект занятий в старшей группе**

**4. Примерный план-конспект занятия в подготовительной группе**

# Теоретические основы понятия фитнес

Детский фитнес – это грамотно составленная программа занятий, включающая специальные упражнения и спортивные игры, которые обеспечивают не только гармоничное развитие и укрепления организма ребенка, но и учат его работать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми.

Занятия по детскому фитнесу проводятся в специально оборудованных залах. Для детей дошкольного возраста занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые игры, бессюжетные), а т.ж. детям даются элементы ритмической гимнастики, акробатики, танцев. В фитнесе существуют специальные виды детской аэробики: зверо-аэробика – имитация движений животных, лого-аэробика – выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший. Т.ж. в фитнесе используются некоторые виды аэробики – степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная и силовая аэробика.

## Значение и задачи детского фитнеса

- повышение сопротивляемости организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление 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 дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, предупреждение застойных явлений;
- улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости, скорости.

## Использование занятий фитнес с дошкольниками разных возрастов

Занятия по фитнес с дошкольниками составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в занятиях фитнес распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения (с младшей группы до подготовительной) в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура уроков по фитнес (танцевально-игровая гимнастика) – общепринятая. Каждое занятие состоит из 3-х частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Деление занятия на части относительно, т.к. каждое занятие – это единой целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Подготовительная часть** занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Её задача – подготовить организм ребенка к работе (разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание).

**Основная часть** – длится от 70 до 85% общего времени. Ее задачами являются: формирование двигательных умений и навыков, работа над развитием двигательных способностей (гибкость, мышечная сила, быстрота движений, ловкость, выносливость).

**Заключительная часть** – длится от 3 до 7% от общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Т.ж. в этой части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности.

## **Требования, предъявляемые к освоению знаний, умений и навыков в разных возрастных группах**

**1-ый год обучения (младшая группа).** По прошествии первого года обучения занимающие получают следующие знания, умения и навыки:

- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений 1-ого года обучения под музыку;
- овладевают навыками ритмической ходьбы;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.п.)

**2-ой год обучения (средняя группа).** После второго года обучения дети знают:

- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**3-ий год обучения (старшая группа).** По окончании обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;

- могут передавать характер музыкального произведения в движении;
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические и балльные танца и комплексы упражнений под музыку, а т.ж. двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**4-ый год обучения (подготовительная группа).** После четвертого года обучения занимающиеся знают:

- о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеют основами хореографических упражнений этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические и балльные танца и комплексы упражнений под музыку, а т.ж. двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

# Практическая часть

## Примерные планы-конспекты занятий фитнес в разных возрастных группах

### *Примерный план-конспект занятий фитнес в младшей группе*

#### I

##### **Игроритмика**

Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).

##### **Игрогимнастика. Строевые упражнения**

Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). (Вариант игры: по команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять свои места в круге.

#### II

##### **Общеразвивающие упражнения с предметом (под музыку) «Окошки»**

У детей обручи.

**И.П.** – стоя, руки на поясе, обруч на полу впереди

**1** – прыжок в обруч

**2** – прыжок из обруча

Стараться выполнять прыжки в соответствии с музыкой. Не наступать на обруч.

## **Акробатические упражнения**

Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно»)

## **Хореографические упражнения**

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору

## **Танцевальные шаги**

Шаг с носка, на носках

## **Ритмический танец «Танец сидя»**

Веселый танец-игра исполняется под музыку (полька). Все дети сидят на стульях, педагог (ведущий) перед ними. Он показывает движения, которые дети повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.

## **Описание танца**

**«А»**

1-2 – хлопки ладонками по коленям

3-4 – хлопки в ладоши перед собой

5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками сначала справа, затем слева)

**«Б»**

1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках сначала справа, затем слева)

3-4 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» – на правой руке, поднятой над головой, затем то же левой рукой)

**«В»**

1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) сначала справа, затем слева

3-4 – поклоны головой вправо, затем влево

**«Г»**

1-2 – топнули правой ногой, затем левой

3-4 – встаем—садимся

Танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз

### III

#### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

#### **Речитатив:**

Носом – вдох,

А выдох – ртом,

Дышим глубже,

А потом-

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

Потряхивание кистями рук.

## *Примерный план-конспект занятий в средней группе*

### **I**

#### **Строевые упражнения**

Передвижения в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

#### **Игроритмика**

Удары ногой на каждый счет и через счет.

### **II**

#### **Общеразвивающие упражнения без предмета**

Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с поворотами и наклонами вправо и влево. Основные движения головой («Лошадки машут головами», «Хочу-не хочу», «Да-нет», «Тик-так»).

#### **Хореографические упражнения**

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

**Танцевальные шаги:** приставной и скрестный шаг в сторону.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»** (Песня «Тик-так»; З. Петров, А. Островский).

#### **Вступление (проигрыш)**

**И.П.** – основная стойка

«А»

1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх

«Б»

1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз

## **Первый куплет**

«А»

1-4 – руки вперед

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками

«Б»

1-4 – руки вверх

5-8 – четыре хлопка над головой

«В»

1-4 – руки в стороны

5-8 – четыре хлопка по бедрам

«Г»

1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс

5-7 – три хлопка перед собой

8 – руки вниз

**Проигрыш.** Повторить упражнения части А, вступления.

## **Второй куплет**

«А»

1-4 – руки за голову

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

«Б»

1-4 – руки к плечам

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

«В»

1-4 – руки на пояс

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра

«Г» – повторить движения части Г первого куплета

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления А.

## **Третий куплет**

«А»

1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

3-4 – выпрямиться, руки на пояс  
5 – полуприсед с поворотом туловища направо  
6 – встать в стойку, руки на пояс  
7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону

«Б»

1-2 – наклон вправо  
3-4 – выпрямиться  
5-8 – повторить счет 5-8 части А

«В»

1-2 – наклон влево  
3-4 – выпрямиться  
5-8—повторить счет 5-8 части А

«Г» – повторить движения части Г первого куплета, счет 1-6

7-8 – полуприсед, руки вперед – наружу ладонями кверху

### III

#### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.

#### *Примерный план-конспект занятий в старшей группе*

### I

#### **Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по сигналу. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

**Музыкально-подвижная игра** (для закрепления строевых действий и приемов).

Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала. Под бубен (погремушку, хлопок) все становятся в шеренгу. По свистку (удару в треугольник или бубен) построение в колонну. Звучит команда «Разойдись!», и игра начинается сначала.

### **Игроритмика**

Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.

## **II**

### **Общеразвивающие упражнения без предмета**

#### **Комбинированные упражнения в стойках**

**И.П.** – основная стойка

1-2 – встать на носки, дугами наружу, руки вверх с хлопком над головой

3-4 – И.П. с хлопком руками о бедра

**И.П.** – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-2 – с поворотом туловища направо руки в стороны

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону

**И.П.** – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-2 – наклон вперед к правой ноге, с хлопком под ней

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4, к другой ноге

#### **Приседы:**

**И.П.** – стойка, руки вверх

1-2 – упор присев

3-4 – встать в И.П.

**И.П.** – основная стойка

1-2 – присед, руки вперед

3-4 – И.П.

5-6 – присед, руки в стороны

7-8 – И.П.

**Бальный танец «Конькобежцы»** (падепатинер). Музыка – полька.

### **Вступление**

1-4 – наклон мальчика

5-8 – реверанс девочки

**И.П.** – стоя в парах по кругу по линии танца, мальчик слева, девочка справа, руки впереди скрестно в сцеплении.

**«А»**

1-2 – переменный – скользящий шаг вперед с правой ноги

3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги

5-8 – четыре шага вперед с правой с носка

**«Б»**

Повторить движения части **А**, в конце на счет 8 приставить левую ногу с поворотом лицом друг к другу (боком по линии танца).

**« В»**

1-2 – переменный скользящий шаг вправо с правой ноги

3-4 – повторить счет 1-2 влево

5-8 – четыре шага по кругу, смена мест, правые руки в сцеплении вверху (третья позиция рук)

**«Г»**

Повторить движения части **В**, в конце принять И.П. для начала танца.

### **Игропластика**

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,

Надо мышцы укрепить,

Живот и спинку подкачаем,

Осанку гордую поставим.

## **Игра по станциям**

### **1. «Укрепи животик»**

**1.1.** Из положения лежа на спине поднимание согнутых ног 8-10 раз

**1.2.** И.П. – лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны

1-2 – положить колени справа

3-4 – И.П.

5-6 – положить колени слева

7-8 – И.П.

Повторить 4 раза.

**1.3.** Из положения лежа на спине, руки вверх – сесть

Повторить 8-10 раз.

### **2. «Укрепи спинку»**

**И.П.** – лежа на животе, руки вверх

1-2 – прогнуться

3-4 – И.П.

Повторить 8-10 раз.

### **3. «Отдых»** – ходьба по кругу с правильной осанкой под музыку

## **III**

### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

Дети сидят на стульях и прослушивают музыкальные отрывки, определяя характер музыкального произведения (веселый, грустный, лирический, героический, танцевальный и так далее).

## *Примерный план-конспект занятия в подготовительной группе*

### I

#### **Строевые упражнения**

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.

#### **Игроритмика**

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам.

### II

**Ритмический танец «Танец с хлопками»** (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный).

#### **«А» «Шаги на месте»**

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет

7-8 – два шага на месте (или продвигаясь вперед) с тремя хлопками перед собой

#### **«Б» «Приставные шаги в сторону»**

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону

5-6 – повторить счет 1-2

7-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками

#### **«В» «Шаги по диагонали»**

1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа

2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева

3 – шаг правой вперед—вправо по диагонали с хлопком внизу справа

4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева

5-6 – повторить счет 1-2

7-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками внизу

## **«Г» «Шаги назад»**

1 – шаг правой назад с хлопком над головой

2 – шаг левой назад с наклоном вперед и хлопком внизу

3-4 – повторить счет 1-2

5-6 – повторить счет 1-2

7-8 – повторить счет 1-2 с тремя хлопками: вверху, перед грудью и внизу

Танец можно усложнить, выполняя по три хлопка не только на счет 7-8, но и на счет 3-4.

### **Общеразвивающие упражнения без предмета**

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетания с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

### **Танцевальные шаги**

Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

### **Музыкально-подвижная игра по ритмике «Запев-припев»**

Каждая команда из 6-8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3-4 метра. У играющих в каждой руке по флажку.

На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки.

## **III**

### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

## Список литературы

1. Кузьменко М.В. «Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста», Москва 2007
2. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Практическое пособие. ТЦ «Учитель», г. Воронеж, 2005 с.8-9; с.54-56
3. Сайкина Е.Г. Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010
4. Журнал «Обруч» № 6, 2006, статья «Лечит «Парашют»»
5. [http://www.fitness-portal.ru/fitness\\_programme/special/for\\_children.htm](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm)
6. <http://www.kmssport.ru/articles/view/44.htm>