

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

**Все о детском фитнесе
для воспитателей и родителей**



*Давницкая Л.В.
МБДОУ № 52
г. Новороссийск*

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №52 муниципального образования
города Новороссийск**

**Все о детском фитнесе
для воспитателей и родителей
«Детский фитнес»**



**г. Новороссийск
2021 г.**

УДК 373
ББК 74.14
М 54

Рецензент: главный специалист МКУ «Центр развития образования» МО
г. Новороссийска О. Я. Кособянец.

В данном сборнике представлен материал для воспитателей и родителей
(законных представителей) воспитанников

Материал систематизирован, представлен в виде последовательного
результата.

В сборнике также содержится информация о направлениях детского
фитнеса, которые могут быть использованы в образовательной деятельности
или дома.

Автором – является Л.В. Давницкая (инструктор по физической культуре)
МБДОУ № 52 г. Новороссийска

УДК 373
ББК 74.14
Давницкая Л.В., 2021

Содержание

Пояснительная записка.....	5
1. Возрастные особенности детей 5-7 лет.....	7
2. Направления детского фитнеса в ДОУ.....	9
3. Результаты работы с детьми по направлению «Детского фитнеса»	10
Приложение.....	12
Приложение №1 Рекомендуемый комплекс поз «Йоги».....	13
Приложение №2 Авторский комплекс поз «Йоги».....	15
Приложение №3 Рекомендуемый комплекс упражнений «Зверобика»	17
Приложение №4 Авторский комплекс упражнений «Зверобика».....	18
Приложение №5 Рекомендуемый комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика».....	20
Приложение №6 Авторский комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика».....	21
Приложение №7 Рекомендуемый комплекс упражнений «Степ-аэробика».....	23
Приложение №8 Авторский комплекс упражнений «Степ-аэробика»	24
Приложение №9 Рекомендуемый комплекс упражнений «Игровой стретчинг».....	26
Приложение №10 Авторский комплекс упражнений «Игровой стретчинг».....	27
Приложение №11 Конспект образовательной деятельности с детьми.....	29
Приложение №12 Практическое занятие для педагогов.....	36
Список литературы.....	40

Пояснительная записка

Все мы знаем, что с каждым годом растёт количество детей с различными заболеваниями и для меня, как для инструктора по физической культуре главной задачей является «Сохранение и укрепление здоровья детей».

Для нас - взрослых главная задача найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Я считаю, что в определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность сборника заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе. С целью повышения двигательной активности, уровня физической подготовленности детей и укрепления физического и психического здоровья был разработан сборник «Детский фитнес».

В данном сборнике представлен материал для педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.

Материал систематизирован на основе методического пособия «Детский фитнес детей 5-7 лет» Сулим Е.В. обобщен и представлен в виде последовательного результата.

Новизна сборника заключается в том, что он включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, разработаны авторские

комплексы упражнений с подробным описанием и наглядным выполнением упражнений (фото-картинки), освоение которых помогает естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

Практическая значимость сборника состоит в том, что весь материал представлен в игровой форме, которая наиболее доступна для детей, помогает прочно освоить материал и значительно повысить интерес дошкольников к занятиям фитнесом.

В сборнике прописаны возрастные особенности детей 5-7 лет с целью индивидуального подхода к ребенку во время занятий.

В сборнике также содержится информация о направлениях детского фитнеса, которые могут быть использованы в образовательной деятельности или дома.

Система занятий детским фитнесом разработана в рамках организации и реализации образовательной деятельности по физическому развитию и соответствует требованиям ФГОС.

Педагогическая ценность сборника детского фитнеса обусловлена тем, что проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, любознательным, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Поэтому важной целью в работе является повысить интерес к занятию физической культурой и спортом, способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и познавательного развития через проведение занятий детским фитнесом.

Сборник «**Детский фитнес**» хорошо структурирован, актуален, интересен по содержанию и может быть использован для педагогов и родителей.

В сборник «Детский фитнес» включены комплексы упражнений и занятие (См. Приложение), которые помогут родителям и педагогам решить ряд важных задач и положительно влиять на организм ребенка



1. Возрастные особенности детей 5-7 лет

Занятия фитнесом играют важную роль в развитии и формировании организма ребенка. Без знания возрастных особенностей детей невозможно проводить занятия. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см., а масса тела – 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г., а роста – 0,5 см.

Развитие опорно – двигательной системы ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Окостенение костей носовой перегородки к 6 годам еще не окончено. Эти особенности учитываются при проведении подвижных игр, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечности, но и позвоночника. Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости.

Диспропорционально формируются и некоторые суставы. Например, сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5 – 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы.

К 6 годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие, особенно кистей рук.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Совершенствуются основные процессы: возбуждения, и особенно торможения, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Средняя частота пульса к 6 – 7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Жизненная емкость

легких 1100-1200 см³, число дыханий в минуту в среднем-25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Возрастные особенности детей 5-7 лет. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-192 с.

https://vk.com/doc42817258_526949178?hash=55a72e0a65efc34e86



2. Направления детского фитнеса в ДОУ

№ п/п.	Название направления детского фитнеса в ДОУ	Описание направления детского фитнеса в ДОУ
1.	«ЙОГА» 	Система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Дарит прекрасное самочувствие и настроение.
2.	«ЗВЕРОБИКА» 	Воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.
3.	«ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА» 	Движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.
4.	«СТЕП-АЭРОБИКА» 	Упражнения делаются под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений.
5.	«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»	В форме игры выполняются упражнения на растяжку разных групп мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.



3. Результаты работы с детьми по направлению «Детского фитнеса».

Работа с детьми проводилась по пяти направлениям детского фитнеса:

1. «Йога»;
2. «Зверобика»;
3. «Фитбол-гимнастика»;
4. «Степ-аэробика»;
5. «Игровой стретчинг».

У детей повысился уровень физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни.

1. Укрепился опорно-двигательный аппарат у детей 5-7 лет, что способствовало профилактики плоскостопия.
2. Развились и совершенствовались функции органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.
3. Развились физические качества у детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости).
4. Развилось свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности.
5. У детей улучшилось чувство ритма, памяти, внимания, воображения.
6. Сформировались знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.
7. Сформировались знания об «Йоге», «Зверобике», «Фитбол-гимнастике», «Степ-аэробике», «Игровой стретчинге».
8. У детей обогатился двигательный опыт.
9. У детей повысилось эмоциональное самовыражение, появилась закрепощенность, творчества в движениях и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

Сборник «Детского фитнеса» имеет практическую значимость, так как обеспечен методическим материалом (Комплексами упражнений по направлениям детского фитнеса, конспектом открытого сюжетного физкультурного занятия на тему: «Путешествие за здоровьем» и практическим занятием для педагогов ДОУ).

К концу года дети могут:

1. В направлении «Йога»- выполнять различные виды поз.

2. В направлении «Зверобика»-выполнять упражнения, которые копируют повадки животных.

3. В направлении «Фитбол-гимнастика» - знают, что такое «фитбол», как правильно садиться, держать осанку, выполняют несложные упражнения на равновесие, удержание. Выполняют комплексы упражнений на фитболах (предложенные инструктором по физической культуре), соответствующие возрасту и подготовке

4. В направлении «Степ-аэробика»- выполнять с помощью инструктора разновидность шагов.

5. В направлении «Игровой стретчинг» -выполняют с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Результативность: В результате всех проведенных занятий детским фитнесом (См. Приложение) поставленная цель занятий и выполнение комплексов упражнений, оказали положительное влияние на организм ребёнка. Цель занятий достигнута.

Высокая результативность методического материала дает право на внедрение ее в образовательный процесс.

ПРИЛОЖЕНИЕ К СБОРНИКУ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС ПОЗ №1
«Йоги»**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	Поза «Аист» Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается.	Зафиксировать позу 4-6 секунд	Выполнять в медленном темпе. Согласовывать дыхание с движениями. Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Позвоночник должен не напрягаться, а только - растягиваться. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.
2.	Поза «Кобра» Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремить в потолок.	Зафиксировать позу 10 секунд	Выполнять медленно, чтобы укрепить мышцы спины, увеличить гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшить осанку.

3.	Поза «Крокодил» Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно.	Зафиксировать позу 8-9 секунд	Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.
4.	Поза «Алмаз» Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени. Туловище, шея и голова находятся на одной линии вырабатывает навык правильной осанки.	Зафиксировать позу 5-8 секунд	Выполнять медленно, чтобы укрепить мышцы спины, увеличить гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшить осанку.
5.	Поза «Черепашка» Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.	Зафиксировать позу 7-8 секунд	Выполнять медленно, чтобы укрепить мышцы спины, увеличить гибкость и подвижность шейных позвонков.

АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС ПОЗ №2 **«Йоги»**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Котик проснулся и потянулся» И.п. лежа на животе, упор на бедрах, ладонями касаемся пола, упор на предплечья.	Зафиксировать позу 5-6 секунд	Медленно выпрямлять руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремлен вверх. 
2.	«Кораблик плывет по волнам» И.п. лежа на животе, руки прямые вперед.	Зафиксировать позу 5-8 секунд	Сделать вдох и немного приподняться вверх, поднимая голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины, ноги прямые, носки натянуты от себя. Вернуться в и.п. и расслабиться. 
3.	«Сердитый еж» И.п. упор на коленях и на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх.	Зафиксировать позу 5-7 секунд	Дыхание произвольное. Остаться в этом положении. Затем плавно переходить в и.п.

			
4.	«Летящая стрела» И.п. упор на одном колене, и на одной прямой руке. Голова прямо взгляд направлен вперед.	Зафиксировать позу 4-5 секунд	Дыхание произвольное. Сохранять устойчивое положение тела. 
5.	«Треугольник» И.п. сед на коврик, колени открыты в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки.	Зафиксировать позу 5-6 секунд	Выполнять «Махи» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер, и крылья бабочки стали махать вправо – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны. 

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3
«Зверобика»**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Летит птица» И.п.: ноги на уровне плеч, руки опустить вниз.	4-6 раз отдых 2-4 сек	Имитировать взмах крыльев руками, занять и.п.
2.	«Птица ныряет» И.п.: ноги на уровне плеч, руки приложить к плечам.	4-6 раз отдых 2-4 сек.	Сделать наклон вперёд, руки отвести назад, занять и.п.
3.	«Ласточка» 1-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. 2-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам.	6 раз, меняя ноги	Встать, руки отвести назад, прогнуть спину, занять и.п. Встать, поднять руки параллельно полу, отвести одну ногу назад (в колене не сгибать).
4.	«Цапля» И.п.: ноги на уровне плеч, руки на пояс.	4-6 раз, меняя ногу	Согнуть одну ногу и поднять вверх.
5.	«Крокодил» И.п.: лечь лицом вниз на гимнастический коврик, руки вдоль тела.	4-6 раз отдых 5 сек	Поднять голову и без помощи рук плечи вверх занять и.п.
6.	«Черепаша» И.п.: сидя на пятках сгруппироваться, руки возле коленей на полу.	4-6 раз отдых 2-4 сек	Перенести корпус вперёд, опустив живот и таз на пол, выполнить стойку на руках, повернуть голову вправо, влево, занять и.п.

АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4 «Зверобика»

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Слоник» И.п. Узкая стойка, руки за головой.	4-6 раз	Имитировать движение, как слон шевелит ушами. Выполнять наклоны вправо, влево. Затем плавно переходить в и.п. 
2.	«Котёнок» И.п. сед на коленках, голову опустить вниз, руки вдоль коленей.	4-6 раз	Имитировать движение, как котёнок свернулся в клубочек. Сохраняя устойчивое положение, наклон головы вниз. Тело расслабленное. 
3.	«Страус» И.п. Узкая стойка, упор на прямых руках.	4-6 раз	Имитировать движение, как страус прячется в песок. Сохраняя устойчивое положение упор на руках, наклон головы вниз.

			
4.	«Верблюд» И.п. стойка на коленях и упор на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть в поясничном отделе.	4-6 раз	Имитировать движение, как верблюд идет и шевелит горбами на спине. Затем плавно переходить в и.п. 
5.	«Дружные обезьянки» И.п. Сед углом, ступни ног прижаты друг к другу взявшись за руки.	4-6 раз	Имитировать движение, как играют обезьянки. Поочередно подтягивать колени к груди, группироваться. Затем плавно переходить в и.п. 

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5
«Фитбол-гимнастика»**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Буратино» И.п.: сесть на мяч, ноги расставить шире плеч, руки по бокам. Сделать круговое движение головой.	3-4 раза	При выполнении сильно не вращать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
3.	«Пловец» И.п.: сесть на мяч, разместив на нём руки. Попеременно поднимая руки имитировать движения пловца «Грести».	4 раза назад, 4 раза вперед	Выполнять плавные движения руками. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
4.	«Ловим комаров» И.п.: сесть на мяч, руки положить на мяч. Сделать хлопок руками перед собой, занять и.п., сделать 2 хлопка руками в одну сторону, при этом повернуть туда же корпус, занять и.п., сделать хлопок руками вперёд, вернуть руки в и.п., сделать то же самое в другую сторону.	3-4 раза	Выполнять плавные движения хлопками рук. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
5.	«Змея» И.п.: лечь спиной вверх на гимнастический коврик, мяч положить перед собой, руки находятся около мяча. Поднять плечи, прогнуться и дотронуться до мяча, занять и.п.	3-4 раза	Выполнять движения в медленном темпе. Выполнять под счет.
6.	«Где пятки?»	2-4 раза	Поочередно

	И.п.: лечь на мяч лицом вниз, обхватить его руками, опираться на пальцы, колени прямые. Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд.		поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд. Выполнять под счет.
--	---	--	--

Приложение №6

АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6 «Фитбол-гимнастика»

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Озирающаяся обезьянка» И.п. сед углом. Упор спиной на мяч. Руками обхватить мяч. 1. Наворот головы вправо. 2. И.п. 3. Поворот головы влево. 4- И.п.	2-4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет. 
2.	«Ловкие ручки» И.п. сед на мяче. Узкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки в сторону. 1. Руки вперед. 2. Руки вверх. 3. Руки на пояс. 4. И.п.	2-4 раза	При выполнении руки в локтях не сгибать. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет. 
3.	«Качели» И.п. лежа на мяче. Широкая стойка. Стопы отрываются от пола. Руки вперед. 1. Наклон туловища вперед, руки вперед,	2-4 раза	При выполнении наклона вперед, сохранять равновесие на мяче, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.

	немножко прокатиться на мяче. 2. И.п. Обхватить мяч руками. 3-4 тоже.		
4.	«Гимнасты» И.п. широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу, руки на мяче. 1. Наклон туловища вперед, упор руками на мяч. 2. И.п. 3-4 тоже левой.	2-4 раза	При выполнении сильно не наклоняться вперед. Руки в локте не сгибать. Сохранять равновесие при упоре руками на мяч. Выполнять под счет. 
5.	«Попрыгунчики» И.п. сед на мяче. Широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз. 1-3 Легкие подпрыгивания на мяче вверх-пружинистые движения. Руки в сторону и вверх, с хлопком над головой. 4. И.п.	2-4 раза	При выполнении прыжков на мяче высоко не подпрыгивать. Пятки можно отрывать от земли при выполнении пружинистых движений на мяче. Хлопок выполняется над головой, руки при выполнении хлопка можно сгибать в локте. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет. 
6.	«Ветерок»» И.п. широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Мяч вверх. 1. Плавные движения руками с мячом вправо. 2. И.п.	2-4 раза	При выполнении руки с мячом выполняют плавные движения вправо, влево. При наклоне вправо делаем вход, на выдохе плавно возвращаемся в и.п. Выполнять под счет.

	3-4 тоже влево.		
--	-----------------	--	---

Приложение №7

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7 «Степ-аэробика»

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	Шаг возле степа	16 раз.	Выполнять под счет
2.	Шаг на степе	8 раз.	Выполнять под счет
3.	Выполнить приставной шаг на степ и с него вперед и назад.	8 раз.	Выполнять под счет
4.	Выполняя шаг на степе поднимать одну руку вперед, вверх, назад, после другая рука делает то же самое.	8 раз.	Выполнять под счет
5.	Шаг на степе, руки согнуты (пальцы в кулаке), выполняются круговые движения, имитируя поезд.	8 раз.	Выполнять под счет
6.	Выполнить приставной шаг на степ и с него вперед и назад, делая хлопок над головой.	8 раз.	Выполнять под счет
7.	Выполнить приставной шаг на степ и с него в разные стороны, приседая.	8 раз.	Выполнять под счет
8.	Шаг на степе с высоко поднятыми коленями.	8 раз	Выполнять под счет
9.	Бег на месте возле степа	8 раз.	Выполнять под счет
10.	Бег вокруг степа	8 раз.	Выполнять под счет
11.	Шаг на степе	8 раз.	Выполнять под счет
12.	Шаг на носках вокруг степа в разных направлениях.	по 2 раза	Выполнять под счет
13.	Приставной шаг на степ и с него	8 раз.	Выполнять под счет
14.	Шаг на пятках вокруг степа (можно менять направление).	4 раза	Выполнять под счет
15.	Шаг на степе	8 раз.	Выполнять под счет
16.	Приставной шаг со степа в разных направлениях, постоянно возвращаясь в и.п. (руки на пояс).	8 раз.	Выполнять под счет
17.	Шаг на степ правой ногой, сделать мах левой ногой согнутой в колене, встать на пол на левую ногу и приставить правую. Повторить то же самое с левой ноги.	по 4-6 раза.	Выполнять под счет

АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8 «Степ-аэробика»

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Шагаем-играем» И.п. правая нога на степе, правая рука в сторону, в левой руке мяч. 1-шаг левой ногой на степ. Мяч переложить в правую руку. 2. и.п. 3-4 тоже.	8 раз	Выполнять в медленном темпе под счет. Можно менять положение постановки ног, левая нога на степе, в правой руке мяч, с перекладыванием мяча в левую руку. 
2.	«Сильные ребята» И.п. Стоять правым боком правая нога на степе, гантели к плечам. 1-шаг левой ногой на степ. гантели вверх. 2. и.п. 3-4 тоже.	6-8 раз	Выполнять в медленном темпе под счет. Можно менять положение тела, стоять левым боком, левая нога на степе, гантели к плечам. 
3.	«Потягушки-топутишки» И.п. левая нога на степе, руки вперед.	6-8 раз	Выполнять в медленном и среднем темпе под счет. Можно менять

	1-шаг правой ногой на степ, руки вверх. 2. и.п. 3-4 тоже.		положение постановки ног, правая нога на степе,руки вперед. 
4.	«Велосипедик» И.п. сед углом, ноги согнуты в коленях,упор на прямых руках. 1-крутить согнутыми в коленях ногами. 2. и.п. 3-4 тоже.	4-6 раз	Сохранять равновесие на степ-платформе, сильно назад не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет. 
5.	«Карусель» И.п. о.с. возле степ-платформы, руки на пояс. 1-2 шага вперед на пятках 3-встать двумя ногами на степ лицом в круг. 4-и.п.	4-6 раз	Выполнять в медленном и среднем темпе под счет. Можно менять направление движения и смену постановки рук. 

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №9
«Игровой стретчинг»**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Дерево». И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и.п.	Зафиксировать положение 3-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
2.	«Звезда». И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Поднять руки в стороны, занять и.п.	Зафиксировать положение 2-3 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
3.	«Ракета». И.п.: ноги на уровне плеч, стопы параллельны, руки вдоль тела. Поднять руки, сесть, при этом пятки должны быть на полу, встать и руки опустить.	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
4.	«Кольцо». И.п.: лечь спиной вверх, обхватить щиколотки ног. Поднять голову, приподнять плечи, грудь и, по возможности, живот от пола, занять и.п.	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
5.	«Цапля». И.п.: лечь спиной вверх, руки вдоль тела, ноги выпрямить. Согнуть одну ногу, стопа на полу, занять и.п. Поменять ногу.	Зафиксировать положение 3-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.

АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №10
«Игровой стретчинг»

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Тишина». И.п. сед на коврик, колени открыты в стороны, руки соединить ладонь к ладони. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять растяжку в медленном темпе, махи коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно. Рукамитянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга. 
2.	«Потягушки». И.п. сед ноги врозь, руки прямые на мяче. Тянуться вперед с опорой на мячик. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.	Зафиксировать положение 5-6 секунд	Выполнять растяжку в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать. 

3.	«Пирамидка». И.п. стойка на одной ноге, вторая нога, согнутая в колене в сторону, руки прямые вверх, ладони соединенные друг с другом. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.	Зафиксировать положение 3-4 секунд	Сохранять устойчивое положение тела, руками тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга. 
4.	«Мельница-крутельница». И.п. ноги врозь, левая рука касается носка правой ноги, правая рука вверх. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять растяжку в медленном темпе. Можно менять направление движения со сменой рук. 
5.	«Деревце». И.п. Лежа на спине, ноги прямые вверх, руки прямые прижаты ладошки к полу. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.	Зафиксировать положение 5-6 секунд	Выполнять растяжку в медленном темпе. Сохранять устойчивое положение прямых ног. 

**Конспект образовательной деятельности
с детьми старшего дошкольного возраста
«Путешествие за здоровьем»**



Виды деятельности: двигательная, игровая.

Образовательные области:

Физическое развитие, Социально-коммуникативное и Познавательное развитие.

Цель: Формирование двигательной активности и укрепление здоровья детей. Закрепление и расширение знаний о здоровье.

Задачи:

Образовательные:

Формировать навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;

В игровой форме развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу и скоростно-силовые качества.

Развивающие:

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;

Развитие психических способностей (память, внимание).

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь и бережное отношение к своему здоровью;

2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу умение работать в команде.

Задачи по физическому развитию:

Оздоровительная:

1. Развитие мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, дыхательных и сердечной мышц и др.

Образовательные:

1. В прыжках на двух ногах между мячами футболами;

2. В ползание на животе по-пластунски между мячами фитболами;

3. В метание мяча правой рукой вдаль с места в горизонтальную цель с расстояния 3 м (выполнять бросок маленьким мячом в свой мяч фитбол).

Предварительная работа:

Беседы о здоровье, подготовка материала к занятию.

1. Формирование у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<u>Инструктор:</u> Ребята, когда мы здороваемся, друг с другом, то желаем при этом здоровья. Очень важно, чтобы человек был здоров. В народе говорят: «Здоровье дороже богатства. Здоровья не купить». Как вы думаете, что это значит? <u>Инструктор:</u> Правильно, здоровье дороже денег, его надо с детства беречь. Что значит беречь здоровье? Еще в детстве я слышала одну сказочную историю. «Когда-то давным-давно в пещере жили чародеи и очень завидовали тому, что люди были умными, красивыми и здоровыми. И решили они спрятать самое главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать – куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье глубоко в синее море, другой за высокие горы. А третий чародей сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти его и сберечь. -Ребята, так, где же спрятано наше здоровье? -Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе (3-4 ребёнка, и в каждом из нас. - Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». А чтобы быть здоровым нужно, что... Правильно! Нужно вести здоровый образ жизни. Что нам для этого надо? -...здорово, а что, если мы отправляемся с вами в страну, где живет Здоровье.	Дети: Это значит, что здоровье в магазине не продается, его нельзя купить за деньги. Предполагаемые ответы детей: - Кушать витамины. - Делать по утрам зарядку и заниматься спортом. -предположения детей. - Вести здоровый образ жизни. - Можно пойти на улицу и поиграть там или куда – надуть на прогулку.

2. Планирование детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
-как вы думаете, перед тем как нам отправиться в страну здоровья, что нам нужно сделать? -что в путешествии можно сделать еще? - Здорово, я думаю, что мы готовы отправиться в страну здоровья.	- разминку -упражнения - играть

3. Реализация детского замысла

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
И так мы начинаем разминку 1. Ходьба на носках, руки вверх (ладони смотрят друг на друга); 2. Ходьба с высоким подниманием колена, руки вперед (при поднимании колена ладошками касаться колен). 3. Бег на носках. 4. Обычный бег с переходом на ходьбу. Дыхательное упражнение: Вдох через нос - руки в стороны, на выдохе произносят слоги «Ах, ох, ух». Наша разминка закончилось и теперь мы можем выполнить упражнения с мячами. Во время ходьбы инструктор раздает спортивный инвентарь (мячи фитболы) для выполнения ОРУ. Дети останавливаются и затем рассчитываются на 1, 2. Инструктор по физической культуре: Дети на 1, 2. Рассчитайсь!	-Весело мы шагаем и здоровье укрепляем. После расчета 1 номера остаются на месте, 2 номера делают 5 шагов вперед.

Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах

№ п/п.	Содержание упражнений (Название упражнений)	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Озирающаяся обезьянка» И.п. сед на мяче. Узкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки на пояс. 1. Наворот головы вправо. 2. И.п. 3. Поворот головы влево. 4- И.п.	2-4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
2.	«Ловкие ручки» И.п. сед на мяче. Узкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз. 1. Руки вперед. 2. Руки вверх. 3. Руки в сторону 4. И.п.	2-4 раза	При выполнении руки в локтях не сгибать. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.

3.	«Качели» И.п. сед на мяче. Широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки на пояс. 1. Наклон туловища вперед, руки вперед. 2. И.п. 3-4 тоже.	2-4 раза	При выполнении наклона вперед, сохранять равновесие на мяче, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.
4.	«Гимнасты» И.п. сед на мяче. Узкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз. 1. Мах правой ногой вперед, правую руку в сторону. 2. И.п. 3-4 тоже левой.	2-4 раза	При выполнении мах делать прямой ногой, вторая нога опорная согнутая стоит на полу, сильно не делать мах ногой. Руку в локте не сгибать, второй рукой держаться за ручку мяча. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
5.	«Попрыгунчики» И.п. сед на мяче. Широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз. 1-3 Легкие подпрыгивания на мяче вверх-пружинистые движения. Руки в сторону и вверх, с хлопком над головой. 4. И.п.	2-4 раза	При выполнении прыжков на мяче высоко не подпрыгивать. Пятки можно отрывать от земли при выполнении пружинистых движений на мяче. Хлопок выполняется над головой, руки при выполнении хлопка можно сгибать в локте. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
6.	«Птички» И.п. сед на мяче. Широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз. 1-3 Плавные движения руками в сторону и вверх. 4. И.п.	2-4 раза	Дыхательное упражнение. При выполнении руки выполняют плавные движения в сторону-вверх. При поднимании рук в сторону-вверх делаем вход, на выдохе

			плавно опускаем руки вниз. Не делать резких движений руками и сильных вдохов и выдохов грудными мышцами. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
--	--	--	---

3. Реализация детского замысла

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
Инструктор по физической культуре: ребята, вы отлично справились с упражнениями. Продолжаем наше путешествие. Постройтесь в две колонны. Будем выполнять прыжки, ползание и метание. Инструктор по физической культуре объясняет выполнение заданий и говорит о технике безопасности при выполнении основных движений. <u>Основные виды движений:</u> 1. Прыжки на двух ногах между мячами фитболами (на расстоянии двух метров) лежат мячи друг от друга (3 мяча); 2. Ползание на животе по-пластунски между мячами фитболами, не касаясь мячей. После ползания, инструктор с медсестрой раздают каждый ребенок берет по одному маленькому мячу для метания. Дети старшей группы подходят к отметке (3 м). Метание мяча правой рукой вдаль с места в горизонтальную цель с расстояния- 3 м. (выполнять бросок маленьким мячом в свой мяч фитбол). После того как все дети выполнили метание, дети собирают мячи в корзинку. И продолжают путешествовать, выполняя следующие задания. - Поиграем мы в игру. Тигр, лев и кенгуру. Смелость, ловкость покажите, и зверей изобразите. <u>Подвижная игра «Звероловы»</u> Дети сидят в круг на мячах фитболах. Звероловы прячутся в засаде за корзины, с малыми	нам очень понравилось выполнять упражнения на фитболах это здорово, полезно и интересно. Дети делятся на 2 команды

Инструктор по физической культуре: У нас есть возможность выбрать смайлик и приклеить его на мольберт рядом с большим здоровым сердцем. <i>Каждый смайлик имеет свой цвет и значение.</i> Зелёный смайлик – побольше таких занятий, интересно; Жёлтый смайлик – понравилось, но не всё, интересно; Красный смайлик – не понравилось, скучно. <i>Дети приклеивают смайлики. И смотря, каких смайликов получилось больше.</i> Я очень рада, что у нас все получилось! Всем здоровье нужно нам. Как найти такое средство, Не ходить, чтоб к докторам? - Я всем вам хочу пожелать крепкого здоровья, чтобы каждый из вас его берег и ценил.	-необходимо вести здоровый образ жизни: делать зарядку, чаще быть на свежем воздухе, правильно питаться, играть в подвижные игры. Звучит музыка, дети прощаются и покидают спортивный зал.
--	--

Практическое занятие для педагогов ДОУ

На тему: «Использование фитнес направлений в режимных моментах с детьми в детском саду»



Цель: познакомить педагогов с разновидностью направлений детского фитнеса как одной из сфер здоровьесбережения детей дошкольного возраста; показать значимость использования упражнений; разучить упражнения с целью повышения двигательной активности детей.

Задача: поделиться опытом работы по формированию здорового образа жизни детей в процессе образовательной деятельности.

Ход практического занятия для педагогов

1. Блок-теоретическая часть.

Показ презентации с целью ознакомительного процесса коллег с направлениями фитнес технологий, применяемых в режимных моментах в работе с детьми.

(Презентация «Направление детского фитнеса в ДОУ»).

Инструктор по физической культуре: Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодня я хочу познакомить вас с направлениями детского фитнеса и показать, как можно применять упражнения с детьми в режимных моментах в детском саду.

Области применения фитнес технологий:

1. Как утренняя гимнастика;
2. Как физкультминутка на занятиях;
3. Как физкультурное занятие на открытом воздухе.

Направления детского фитнеса в ДОУ:

1. **«ЙОГА»**- система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Дарит прекрасное самочувствие и настроение.
2. **«ЗВЕРОБИКА»**- воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.
3. **«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**- движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.
4. **«СТЕП-АЭРОБИКА»** - упражнения делаются под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений.
5. **«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**- в форме игры выполняются упражнения на растяжку разных групп мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.

2. Блок-практическая часть.

Инструктор по физической культуре: а сейчас я приглашаю всех выполнить упражнения по направлениям детского фитнеса.

Педагоги выполняют разминку «Мы пойдем сначала вправо».

Мы сперва пойдем направо раз, два, три

А теперь пойдем налево раз, два, три

Быстро в круг мы соберемся раз, два, три

Так же быстро разойдемся раз, два, три

Мы попрыгаем немножко раз, два, три

И потянемся раз, два, три

А потом обнимемся.

Практическая деятельность с целью показать доступность применения упражнений.

№ п/п.	Название направления и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
Направление «Йога», выполняемые авторские упражнения:			
1.	«Котик проснулся и потянулся». И.п. лежа на животе, упор на бедрах, ладонями касаемся пола, упор на предплечья.	Зафиксировать позу 5-6 секунд.	Медленно выпрямлять руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремлен вверх.
2.	«Кораблик плывет по волнам» И.п. лежа на животе, руки прямые вперед.	Зафиксировать позу 5-8 секунд.	Сделать вдох и немного приподняться вверх, поднимая голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины, ноги прямые, носки натянуты от себя. Вернуться в и.п. и

			расслабиться.
Направление «Зверобика», выполняемые авторские упражнения:			
1.	«Слоник» И.п. Узкая стойка, руки за головой.	4-6 раз	Имитировать движение, как слон шевелит ушами. Выполнять наклоны вправо, влево. Затем плавно переходить в и.п.
2.	«Верблюд» И.п. стойка на коленях и упор на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть в поясничном отделе.	4-6 раз	Имитировать движение, как верблюд идет и шевелит горбами на спине. Затем плавно переходить в и.п.
Направление «Фитбол-гимнастика», выполняемые авторские упражнения:			
1.	«Озирающаяся обезьянка» И.п. сед углом. Упор спиной на мяч. Руками обхватить мяч. 1. Наворот головы вправо. 2. И.п. 3. Поворот головы влево. 4- И.п.	2-4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
2.	«Качели» И.п. лежа на мяче. Широкая стойка. Стопы отрываются от пола. Руки вперед. 1. Наклон туловища вперед, руки вперед, немножко прокатиться на мяче. 2. И.п. Обхватить мяч руками. 3-4 тоже.	2-4 раза	При выполнении наклона вперед, сохранять равновесие на мяче, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.
Направление «Степ-аэробика», выполняемые авторские упражнения:			
1.	«Шагаем-играем» И.п. правая нога на степе, правая рука в сторону, в левой руке мяч. 1-шаг левой ногой на степ. Мяч переложить в правую руку. 2. и.п. 3-4 тоже.	8 раз	Выполнять в медленном темпе под счет. Можно менять положение постановки ног, левая нога на степе, в правой руке мяч, с перекладыванием мяча в левую руку.
2.	«Сильные ребята» И.п. Стоять правым боком правая нога на степе, гантели к плечам. 1-шаг левой ногой на степ. гантели вверх. 2. и.п. 3-4 тоже.	6-8 раз	Выполнять в медленном темпе под счет. Можно менять положение тела, стоять левым боком, левая нога на степе, гантели к плечам.
Направление «Игровой стретчинг», выполняемые авторские упражнения:			
1.	«Тишина». И.п. сед на коврик, колени открыты в стороны, руки соединить ладонь к ладони. Упражнение положительно	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять растяжку в медленном темпе, махи коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно. Руками

	влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.		тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга.
2.	«Пирамидка». И.п. стойка на одной ноге, вторая нога, согнутая в колене в сторону, руки прямые вверх, ладони соединенные друг с другом. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.	Зафиксировать положение 3-4 секунд	Сохранять устойчивое положение тела, руками тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга.

3. Блок-Заключительная часть.

Педагог знакомит коллег с картотекой упражнений, предлагает каждому взять буклет для накопления «педагогической копилки».

Уважаемые педагоги, на сегодняшнем практическом занятии вы познакомились с направлениями детского фитнеса, структурой проведения упражнений, повысили знания в области здоровьесберегающих технологий.

Выполняя с детьми упражнения по направлениям детского фитнеса в режимных моментах, у детей:

1. Повысится уровень физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни.
2. Укрепитесь опорно-двигательный аппарат, что способствует профилактики плоскостопия.
3. Развиваются физические качества у детей 5-7 лет (координация, чувства равновесия, гибкость).
4. Сформируются знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.
5. Сформируются знания об «Йоге», «Зверобике», «Фитбол-гимнастике», «Степ-аэробике», «Игровой стретчинге».
6. Обогатится двигательный опыт.
7. Повысится эмоциональное самовыражение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

В заключении мне хотелось бы услышать ваше мнение:

- Что нового вы узнали?
- Что больше всего вам понравилось?
- Что больше всего показалось вам трудным? И самым легким?
- Где бы вы применили эти знания?

**На этом наше практическое занятие закончено!
Всего вам доброго, будьте здоровы.**

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. - М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Борисова, Марина Михайловна. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие / Марина Борисова. - Москва: Обруч, 2014. - 256 с.
3. Возрастные особенности детей 5-7 лет. [Электронный ресурс].
https://vk.com/doc42817258_526949178?hash=55a72e0a65efc34e86
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. - М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. - 1136 с, ил. - (Библиотека всемирной психологии).
5. Детский фитнес. Учебное пособие.- М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
6. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
7. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. -СПб.,2011.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. -СПб.: Речь,2001.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно - методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
12. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». - С-Пб., 2008.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2020.-224 с. (Будь здоров, дошкольник!).

