Утверждаю Барчукова И.Г.
Заведующий МБДОУ детский сад №92

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Иркутска детский сад № 92

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты

3. Организационно –педагогические условия

4. Учебный план

5. Календарный учебный график

6. Содержание программы

7. Оценочные материалы

1. Пояснительная записка

Актуальность

Лет 20-ть назад вопросов о малоподвижности детей ни у кого не возникало — во дворах с раннего утра и дотемна звенели детские голоса. Подвижные игры были неотъемлемой частью детства — футбол и хоккей, прятки и катание на велосипедах. Приятная усталость к вечеру и спокойный здоровый сон ночью. Современные дети большую часть времени, как известно, проводят с планшетами и ноутбуками. О физическом развитии при таком образе жизни и речи не идет.

Детский фитнес, как увлекательное и подвижное мероприятие, решает эту проблему.

В чем его отличие от обычных занятий физкультурой и спортивных школ?

- Формат занятий — игровой и увлекательный.
- Программы — индивидуальные, исходя из психофизического состояния ребенка.
- Развитие всех групп мышц происходит равномерно.
- Отсутствует система личностных соревнований и оценок. Дети посещают занятия с удовольствием — расстраиваться от проигрыша не придется.
- Обязательная физкультура и спортивные занятия в секциях прельщают ребенка меньше, чем игровые мероприятия под музыку в комфортных психологических условиях и с учетом адаптированных нагрузок.
- Малая травматичность. То есть, безопасность занятий.
- Разнообразие занятий.

Что же представляет собой детский фитнес? В первую очередь, это комплекс игровых занятий, гармонично соединяющих в себе элементы хореографии и аэробики, а также гимнастики и др.

Данная программа «Детский фитнес» – это спортивные комплексные занятия, которые включают в себя аэробику, йогу, восточные единоборства, хореографию, степ-аэробику, упражнения на осанку, с фитболами, а также элементы гимнастики. Такой себе получается микс, нацеленный на общее развитие.

Основная цель фитнеса для детей — развитие артистичности и силовых качеств, чувства ритма, гибкости и выносливости, координации

Цель программы:

Осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, подвижность суставов и т.д.)

- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы детского организма;

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

2. Планируемые результаты обучения

По итогам обучения дети будут:

Знать:

-о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;

- о здоровом образе жизни;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

Уметь:

-выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)

-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

3. Организационно – педагогические условия

- Проектор;
- Материально-техническая база;
- Видео записи (мультфильмы) о строении человеческого тела;
- Аудио записи.

Материально – техническое оснащение.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения является достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии есть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики (маты, палки, гантели, обручи), мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п №	Название раздела	Количество часов
1.	Степ - аэробика	24
2.	Занятия с фитболом	8
3.	Спортивная гимнастика	8
4.	Элементы гимнастики у-шу	8

5.	Звероаэробика	8
6.	Йога	8
7.	Промежуточная аттестация	Открытое занятие
Итого:		64

Промежуточная аттестация проводится за счет часов, отведенных для занятия.

Текущий контроль осуществляется в ходе занятия.

5. Календарный учебный график

Образовательный период осуществляется с 01 октября по 29 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг –с 01 по 12 октября

итоговый мониторинг –с 18 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Месяц	Старшие группы	Подготовительные группы
октябрь	10 часов	10 часов
ноябрь	8 часов	8 часов
декабрь	8 часов	8 часов
январь	7 часов	7 часов
февраль	7 часов	7 часов
март	8 часов	8 часов
апрель	8 часов	8 часов
май	8 часов	8 часов
Итого:	64 часа	64 часа

Качество и продолжительность

Занятия проводятся подгруппой 8-10 детей. Продолжительность занятий в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей составляет:

Старшая группа (5-6 лет) – 25 мин

Подготовительная группа (6-8 лет) – 30 мин

Структура занятий

1.Подготовительная (разминочная) часть –5-7 минут.

Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия; Построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и упражнения на дыхание, разминку мышц;

2.Основная часть (15-20 минут). Упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

3.Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление. Стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения

6. Содержание программы

Месяц	Степ -аэробика	Детская йога	ушу	звероаэробика	Фитболы	Гимнастика
октябрь	Бейсик-степ, ходьба на месте, степ-тач, сидя на платформе выпрямление ног, «Самолеты», «оловянные солдатики». п/и «птички на ветке»	Потянуться макушкой, круговые движения головой, круговые движения руками, «велосипед», «тянемся за мороженым», «отдыхаем», «собака», «кошка», «собака воет», «дерево», «зернышки».	Сидя на полу, ноги накрест: гимнастика для глаз, «водопад», повороты туловища. Ходьба на пятках, носках, «пингвины», спиной вперед, простая ходьба. Бег через обруч, через два, змейкой через три. Растяжка. п/и: «Эстафета»	Ходьба, бег с остановкой «цапля», «цирковая лошадка», ходьба, полуприсед, «лев», «обезьянки», «лягушки», «слон», «змея», «пингвин», «ленивец», «пони». п/и «бабочки, лягушки, цапли».	Знакомство с техникой безопасности. «Пружинка», «разгибание на шаре», «барабанщик», «подними шар», «кошечка», отжимание, прыжки, «муравьи». В парах приседания, повороты туловища. п/и «Кошки-мышки», «сдуй шар»	С обручем: руки вперед, наклоны, повороты, обруч за плечами. Силовая гимнастика: «повернись», «поднимись», «загораем», «солнышко». Пальчиковая гимнастика «колокольчики». п/и «море волнуется».
ноябрь	Ходьба, бег.бейсик-степ, «носок, носок», степ-тач, «кик», сидя на платформе поднимание прямых ног, шаг одной ногой, шаги на платформе. «самолет», «пингвины», «аист на крыше».	Потягушки, «крутим юлу», «самолеты», «гора». Путешествие в сказку: «Шмумблики», «Шмямблики», «дерево», «лодка», «перекаты», «лягушки», «за клубникой», «мостик». п/и «волшебные елочки»	Сидя на полу, ноги накрест: гимнастика для глаз, «водопад», повороты туловища. Ходьба на пятках, носках, «пингвины», спиной вперед, простая ходьба. Перекаты, разучивание стойки «гун-бу». Растяжка. п/и: «Эстафета»	Ходьба, бег с остановкой «цапля», «цирковая лошадка», ходьба, полуприсед, «лев», «обезьянки», «лягушки», «слон», «змея», «пингвин», «ленивец», «пони». п/и «бабочки, лягушки, цапли».	Знакомство с техникой безопасности. «Пружинка», «разгибание на шаре», «барабанщик», «подними шар», «кошечка», отжимание, прыжки, «муравьи». В парах приседания, повороты туловища. п/и «Кошки-мышки», «сдуй шар»	С обручем: руки вперед, наклоны, повороты, обруч за плечами. Силовая гимнастика: «повернись», «поднимись», «загораем», «солнышко». Пальчиковая гимнастика «колокольчики». п/и «море волнуется». Стретчинг: «дуб», «вафелька», «самолет», «лисичка», «колобок»

декабрь	Ходьба:на носках, пятках, по платформам. Бег с высоким подниманием колен, змейкой. Прыжки двумя ногами через платформы. С мячом: Бейсик-степ, степ-тач, ногу на платформу, наклон, повороты туловища, прокатывать мяч ногами. п/и «найди свой дом»	Повторить правила поведения на занятии. Макушки тянем вверх, рисуем круги головой, мельница, роем ямку, дерево, поза лотоса, качели, греемся на солнце. Кошка, обезьяна, черепахи, попугаи, купаемся, расслабляемся. Дых.упражнение «нюхаем цветок»	Ходьба разными способами. «Паучки», «гусеница», в парах «тачка», стойка «гун-бу», разучивание стойка «Мабу». Растирание суставов, круговые движения в колене, голеностопе. «Водопад», самомассаж «пятиступенчатая кисть». п/и «Два мороза»	Потянулись, лошадка, жираф, крокодил, тигр, прыжки, ветер качает деревья, муравьи. Ходьба по скамейке: на носочках, на пятках, на ладонях и стопах боком над скамейкой. Подтягивание на скамейке, прыжки с продвижением: на скамейку, в стороны. п/и «скажи ласковое слово»	Повторить технику выполнения упражнений. Сидя на мячах: повороты головы, руки в стороны, вверх, руки к плечам, по сигналу встали-оббежали. Приседания возле мяча. Лежа на спине поднимание таза. Прокатывание мяча от груди к носкам. п/и «скажи наоборот»	Разминка с мячом: разминка стопы, «встанем», «плие», «махи в стороны», «боковой подъем», «трубач», «каша кипит», «наклонись», «мостик», «ванька-встанька», «мяч выше». Пальчиковая гимнастика «гриб». п/и «мой мяч».
январь	Шаги на месте, шаг-колено, приставные шаги, приседания, бейсик-степ, шаг-кик, приседания, шаг в сторону с платформы, шаг одной ногой. п/и «ручейки-озера».	Жужжание черной пчелы, вентиляторы, собака, кошка, поза героя, кольцо, прячемся в норку, кобра, черепаха, полощем ноги в воде, гусеница, мостик. Пожелаем добра, круговые движения головой. Дых. упражнение «вдох-выдох»	«Паучки», «гусеница», в парах «тачки», кувырки вперед, повторение стоек гун-бу и мабу. Как правильно складывать кулак. Круговые движения в стопе, колене, локтях, плечах. Растирание суставов. П/и «два мороза». Массаж «шар», «водопад».	Ходьба с вращением кистей, с хлопком в ладоши. Бег с захлестыванием. «обезьянки», «гусеница», «поезд», «велосипед», «мы растем», «змейка», «паучок», «игра с плечами», «жеребенок», «спрячемся», «лебедь», «неваляшка», «морская звезда». п/и «скажи наоборот»	Повторение основной техники. Приседания лицом к мячу, лежа на спине передавать мячи из рук в руки. В парах: стоя на коленях перекатится на пятки, лежа на спине перекатывать мяч из стороны в сторону, поднимание таза лежа, ноги по мячу перебирать, подъем туловища к коленям.	С мячом: «подъем», «хоп», «арабеск», «боковые махи», «канатоходец», «отбей и прыгни», «прокатывание мяча друг другу, стоя спиной. «полоса препятствий». п/и «Скажи наоборот». Дых. Гимнастика «Самолет»

февраль	Шаги на месте, выпады в стороны, выпад с махом рукой, «полочка», «шаг кик», шаг в сторону с платформы, бейсик-степ, стоя на платформе, носок на пол впереди-сзади, носок на платформу. Дых. Гимнастика «насос».	«Ловим удачу», «загребаем удачу», круговые движения коленями, наклон вперед. «Собака», «корзинка», «прячемся в норку», «кобра», «червячок», «мостик», «дерево». п/и «волшебные елочки». Сова, пожелаем добра, бабочки.	Ходьба, бег. Равновесие «ласточка», скрестно-приставной шаг, повторение стойки гун-бу и мабу, складывание пальцев в кулак, верхний блок. Круговые движения в голеностопе, колене, тазобедренный сустав. Растирание суставов, перекаты, «расчеши хвост лошади. п/и «ловишки парами».	Ходьба, бег, игровые упражнения «обезьянки», «гусеница», «поезд». «Велосипед», «Мы растем», «змейка», «паучок», «игра с плечами», «жеребенок», «спрячемся», «лебедь», «неваляшка», «морская звезда». Полоса препятствий: ходьба по скамейке спиной вперед, по мягкому бревну с хлопком под коленом, кувырок боком. п/и «скажи наоборот».	Покачивание с закреплением техники выполнения, движения руками. Сидя на мяче: ходьба на месте, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону. Выставлять ногу в сторону, на носок, с различным положением рук, наклон вперед, ноги врозь; наклоны в стороны, к выставленной ноге; руки в стороны, одна нога вперед; несколько шагов вперед, лечь спиной на мяч, лежа на животе «пройти на руках вперед, поднимание ног из положения лежа на животе. п/и «ручейки-озера»	С гантелями: Ходьба, бег. «Прямой удар», «павлин», «боковой удар», «самолет на вираже», «бокс», «потянулись», «сели-встали», «самолет на посадке», «мостик», «змейка». Школа мяча: передай мяч на ракетку, от стены на ракетку, отбей мяч (после отскока об пол). Дых. Гимнастика «шарик красный». п/и «шел крокодил».

март	Ходьба, бег. Носок на платформу, ходьба на месте: руки в стороны, к плечам; бейсик-степ, V- степ, поворот туловища, встать на одно колено, опустить кулак на платформу, симпл (шаг, колено), прыжки на двух ногах. п/и «мы веселые ребята»	Дыхание А_О_М. Тянемся за удачей, загребаем удачу руками, круговые движения коленями, наклон вперед, растем. «Велосипед», «тянемся за мороженым», «отдыхаем», «кобра», «червячок», «мостик», «дерево». п/и «змея». Стретчинг: сова, пожелаем добра, бабочка.	Ходьба, бег. Повторение стойки гун-бу, мабу. Скрестно-приставной шаг, складывание пальцев в кулак, прямой удар рукой, блок верхний, вращение палки, вращение палки между пальцами. п/и «мышеловка». Дых. упражнение «насос»	«Потянулись», «лошадка», «жираф», «крокодил», «тигр», прыжки, «ветер качает деревья, «муравьи». Ходьба на скамейке. Подтягивания на скамейке, ходьба на ладонях и стопах по скамейке, прыжки на скамейку двумя ногами с продвижением, с высоким подниманием ног. Игра «скажи ласковое слово»	Ходьба, бег. «Пружинка», «разгибание на шаре», «подними шар», «барабанщик», «кошечка», отжимание, прыжки, «тараканьи бега». Упражнения в парах: спиной друг к другу, подъем мяча; передача руками с поворотом. п/и «кошки – мышки», дых. «сдуй шар».	Ходьба, подскоки, бег, «крокодил», «мячики». «Играем плечами», «шаги в сторону», пружинка, наклоны, «велосипед», «спрячемся», «присядем». Школа мяча: перебрасывание в парах, с отскоком, «попади в окошко». п/и «кто скорее добежит до флажка»
апрель	Ходьба на носках, пятках. Бейсик-степ, степ-тач, смотрим, шаг в сторону, шаг-колено, смотрим, шаг в сторону, переход через платформу, шаг в сторону. п/и «бабка-ежка»	Тянемся макушкой, круговые движения головой, руки к плечам, ноги к груди. «Велосипед», «тянемся за мороженым», «отдыхаем», «собака», «кошка», «собака воет», «дерево». «Зернышки», «проростают зернышки». Дыхат.: спокойный вдох-выдох.	Ходьба, бег. Повторение стойки гун-бу, мабу. Скрестно – приставной шаг, складывание кулака, прямой удар кулаком, блок верхний, «расчеши хвост лошади», «зеркало». п/и «мышеловка». Дых.упр. «насос»	Ходьба, бег, «цирковая лошадка». Ходьба, повороты, полуприседы, «лев», нога в сторону, «обезьянки», прыжки с хлопками над головой, «слон», «змея», «змея», «пингвин», «ленивец», «пони». п/и «бабочки, лягушки, цапли». Дых. «веточка».	Ходьба по кругу, змейкой, бег. «Пружинка», «разгибание на шаре», «подними шар», «барабанщик», «кошечка», отжимание, прыжки, «тараканьи бега». Упражнения в парах: спиной друг к другу, подъем мяча; передача руками с поворотом. п/и «третий лишний», дых. «сдуй шар».	Ходьба, боковой галоп, «гномики», «лягушки, «раки». С мячом: руки вверх, наклоны стоя коленями на мяче, сидя на мяче выпрямлять ноги, наклоны, прокатывание мяча вперед под животом, поднимание ногами. Худ. гимнастика: перебрасывание мяча из руки в руку с отскоком, с хлопком. Прыжки через перекладину, запрыгивание на предмет. Дых. Упр. «ветер».

май	Ходьба, бег змейкой. Прыжки через степы, боком с продвижением. «Покажи обруч», «бейсик-степ», «кик», «арабеск», «покажи обруч», «бейсик-степ». п/и «бездомный заяц». Дыхательное упр. «визжалка».	Сидя на полу А-О-М, рисуем головой цифры на потолке, вращение кистей, в локтевом суставе, в плечевом суставе, вращение стопы, в коленном суставе, вращение тазом. Прогибание в тазе, руки вперед наклон, простукивание по телу, прыжки, поднимание ног вверх, «треугольник», «погрели пятки на солнышке». Расслабляемся, полощем ноги в воде. Подведение итогов.	Спокойный вдох, выдох. Гимнастика для глаз, «водопад», повороты туловища, «пингвины», «бегемот», бег. Бег через обруч, через два, змейкой через три, ходьба спиной вперед, простая ходьба. Стретчинг: наклоны сидя на полу к одной ноге, к двум прямым ногам, ноги в стороны, наклон по очереди к ногам, между ног. Повторение стоек, складывание пальцев в кулак, перекаты. п/и : «эстафета»	Ходьба, бег с высоким подниманием колен, гимнастическим шагом. «Кошка просыпается», «тигр готовится к прыжку», «черепаха выглядывает из панциря», «медведь осматривается вокруг», «сова вглядывается в темноту», «орел испытывает свои крылья», «аист стоит на одной ноге и чистит перья», «журавль шагает», «змея сбрасывает кожу». п/и : «кошки – мышки».	Способы ходьбы и бега по предложению детей. Перебирая руками прокатиться вперед на мяче, отжимания, нога на мяче, покачивания; лежа боком на мяче выпрямить ноги, копчик на мяче, прокатывание, лежа спиной, поднимание ног поочередное; «барабан», «кошечка», «загораем». п/и: «возьми платочек»	Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками, «раки пятятся», «поезд». Аэробика: «птички», «повороты головы», «махи», «твист», «пружинка», «мостик». Школа мяча: ходьба по скамейке с отбиванием мяча с разных сторон, остановка подбросить, поймать. Прыжок с разбега, в высоту, ползанье на животе. п/и: «хитрая лиса».

7. Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств –гибкости, быстроты, координационных способностей;

способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

пол	5 лет	6 лет
мальчики	8,7 -12	12,1 –25,0
девочки	7,3 –10,6	10,7 –23,7

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

Уровни	5-6 лет	6 -7лет
Мальчики Высокий Средний Низкий	 7 см 2 –4 см Менее 2 см	 6 см 3–3-5 см Менее 3 см
Девочки Высокий Средний Низкий	 8 см 4 –7 см Менее 4 см	 8,8 см 4–4 -7 см Менее 4 см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий–соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний–испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого и справляется.

Низкий–не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий–свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний–выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий–затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег (с)

пол	5 лет	6 лет
мальчики	12,7	11,5
девочки	13,0	12,1

Вопросы викторины:

Знания о технике безопасности:

1. Как правильно вставать на степ-платформу?
2. Сидя на мяче, где должны стоять ноги?
3. На каком расстоянии друг от друга нужно идти по скамейке?
4. Покажите, как держат гимнастическую палку во время ходьбы.

Знания о здоровом образе жизни:

1. Собери картинку (разрезные картинки). Для чего полезны эти продукты?
2. Собери скелет.

3. «Вредные привычки и полезные советы детей родителям»
4. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?

Оценочный лист на каждого ребенка

	Начало года	Конец года
Знание о ТБ на занятиях		
Знания о ЗОЖ		
Подвижные игры (самостоятельность)		
Равновесие		
Гибкость		
Чувство ритма		
Знание базовых шагов		
Координационные способности		
Уровень освоения программы		

Работа с родителями:

-Проведение открытого занятия для родителей.

Технологическая карта занятия МБДОУ детский сад г.Иркутска №92

Мещерякова О.В.

Интегрированное занятие (фитнес)

Цель: формирование позитивного отношения детей к ЗОЖ, развитие физических качеств.

Задачи:

1. Развивать физические качества в командной игре.
2. Закреплять знания детей о ЗОЖ:
- знания о строении тела человека;
- повторить какие продукты полезны для человека;
3. Закрепить навыки работы с фитболами (удерживать равновесие, гибкость)
4. Создавать эмоционально комфортную атмосферу для взаимодействия детей и педагогов.
5. Воспитывать желание быть здоровым, помогать другим.
6. Знакомство с новым комплексом гимнастики на степах.
7. Воспитывать интерес к русскому-народному творчеству.
8. Поддерживать командный дух, морально-волевые и физические качества;

Материалы и оборудование:

Степ платформы, обручи, разрезные картинки «Полезный завтрак», конусы, столы, проектор, экран, муляжи скелетов, фитболы по количеству детей.

Мотивационный этап. Создаётся мотивация.

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране «Здоровейка».

-Ребята, смотрите какие интересные часы висят. (изображение проецируется на экран)

(шум, облако появляется, злобный смех. На часах исчезает циферблат)

-Ребята, что случилось? Что изменилось? Что есть на часах? А чего у них не хватает?

Слышится голос (заколдовали циферблат, чтобы вернуть надо выполнить задание- на экране появляется карта)

Ориентировочный этап. Организовать самостоятельный выбор собственной деятельности.

- Ребята, микробы похитили циферблат. Что делать? Предлагают выполнить задание, вы согласны? Не испугаетесь?

Рассматривание карты – маршрутного листа. (на экране)

- Посмотрите, это же карта страны «Здоровейка». На ней отмечены разные задания. Прежде чем приступить к серьезным заданиям нам надо сделать разминку.

Исполнительный этап. Демонстрируют двигательные умения и навыки.

1. Гимнастика на степах

Музыка: «Валенки» Балаган лимитед.

1. Приставной шаг

И.п. – о.с., руки вниз. Делаем шаг в сторону, подставили ногу. Тоже в другую сторону. (6 раз)

Добавляем круговые движения руками. Шаг-руки через верх в сторону, присед, тоже в другую сторону. (6 раз)

Приставной шаг с круговым движением кисти. (6раз)

Шаг в право и правой кистью круг чертим, шаг влево и круг левой рукой.

2. Бейсик - степ. (6 раз).

И.п.- ноги на полу узкой стойкой, руки на поясе;

1- поставить правую ногу на платформу, 2- подставить левую ногу. Прямые руки выносим вперед. 3 –правую ногу вниз, 4- левую поставить на пол, руки через стороны на пояс.

Ноги ставить на всю стопу. Спина прямая, плечи расправлены, голова приподнята. Ступни должны отстоять друг от друга на 5-7 сантиметров.

3. Барабанщики.

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Локти на уровне плеч в стороны, кисти в кулак перед собой. Кулаки по очереди вверх – вниз – стучим по барабану. (10 сек)

Тоже с прыжками на двух ногах (10 сек)

4. Бейсик - степ. (6 раз).

И.п.- ноги на полу узкой стойкой, руки на поясе;

1- поставить правую ногу на платформу, 2- подставить левую ногу. Прямые руки выносим вперед. 3 –правую ногу вниз, 4- левую поставить на пол, руки через стороны на пояс.

Ноги ставить на всю стопу. Спина прямая, плечи расправлены, голова приподнята. Ступни должны отстоять друг от друга на 5-7 сантиметров.

5. Пошалим

И.п. – о.с., руки согнуты перед собой. Толчки поочередно руками вперед (10 сек)

Добавляем движение бедрами из стороны в сторону. (10 сек)

Меняем направление прыжком. Прыжок вправо – движение руками вперед – назад и бедрами влево – вправо. (10*4 сек)

6. Бейсик - степ. (6 раз).

И.п.- ноги на полу узкой стойкой, руки на поясе;

1- поставить правую ногу на платформу, 2- подставить левую ногу. Прямые руки выносим вперед. 3 –правую ногу вниз, 4- левую поставить на пол, руки через стороны на пояс.

Ноги ставить на всю стопу. Спина прямая, плечи расправлены, голова приподнята. Ступни должны отстоять друг от друга на 5-7 сантиметров.

7. Приставной шаг

И.п. – о.с., руки вниз. Делаем шаг в сторону, подставили ногу. Тоже в другую сторону с круговые движения руками. Шаг-руки через верх в сторону, присед, тоже в другую сторону. (6 раз)

Приставной шаг с круговым движением кисти. (6раз)

Шаг в право и правой кистью круг чертим, шаг влево и круг левой рукой.

8. Бейсик - степ. (6 раз).

И.п.- ноги на полу узкой стойкой, руки на поясе;

1- поставить правую ногу на платформу, 2- подставить левую ногу. Прямые руки выносим вперед. 3 –правую ногу вниз, 4- левую поставить на пол, руки через стороны на пояс.

Ноги ставить на всю стопу. Спина прямая, плечи расправлены, голова приподнята. Ступни должны отстоять друг от друга на 5-7 сантиметров.

- Отлично, мы размялись и готовы к выполнению заданий.

-Ура, появилась часть часов!!

И второе задание:

2.йога

-я загадываю вам загадки, а отгадки надо показать

Его весной и летом
Мы видели одетым,
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки. (дерево)

Будто тазик кверху дном,
Крепкий панцирь. Кто же в нем?
Вдоль по берегу без страха
Шла большая...
(Черепаха)

Выгнул спинку он дугой,
Замяукал. Кто такой?
Потянулся сладко —
Вот и вся загадка.
(Кошка)

На цепи сидит,
Дом сторожит.
(Собака)

Царь зверей раскатисто рычит,
Всех зверей собрать спешит,
На камень грациозно сев,
Скажите, кто же это...
(Лев)

- Прекрасно, вы молодцы, посмотрите микробы вернули часть циферблата (получили вторую часть циферблата).

- Посмотрите, какое следующее испытание?

3. Эстафета «собери человека»

Переходим к следующему заданию. Вот это задание, перед вами части тела человека. Для этого задания необходимо разделиться на две команды. Отлично и так чтобы получить следующий кусочек циферблата надо быстро и правильно собрать человека.

- Мы собрали скелет человека. Скажите, все части на месте? Не хватает?!! Каких частей не хватает? (руки) Посмотрите, появилась вторая часть циферблата, значит мы все сделали правильно! (уже три части на экране)

- Умнички, микробы хотели нас обхитрить, но им это не удалось! Наши дети не только быстрые, но и внимательные.

4. Полезный завтрак (разрезные картинки)

- Следующее задание: собрать полезный завтрак. Хм, интересно. Здесь конверты. Посмотрим, что внутри?

Предлагаем детям разделиться на 4 команды (3 человека на один конверт) и собрать картинку.

-Что у вас получилось? Что это за продукты? Вы знаете, для чего полезны именно эти продукты?

- Отлично, и с этим заданием вы справились. Ура появилась еще одна часть циферблата. (четвертая часть).

5. на фитболах

Ребята, часы мы собрали, но они не идут. Посмотрите внимательно на рисунок часов. Это же части суток. Если мы правильно покажем, когда и чем надо заниматься, возможно часы заработают.

Утро

1. Сидя на мячах повороты головы.

2. Потянулись. Ладони соединить и потянуться вверх.

День

3.- Сели на мячи и покачиваемся из стороны в сторону. Стопы стоят плотно на полу, спина прямая.

4. Пружинка. Сидя на мяче

Вечер

5. Прокатывание на мяче вперед и назад. Лечь на мяч и перебирая руками прокатиться вперед и назад

Ночь

6. лечь на мяч спиной, руки и ноги в стороны расслабиться.

7. перевернуться. Тоже, лежа на животе на мяче.

- Ура! Мы расколдовали часы!

Рефлексивный этап. Осознание выполненной цели мероприятия, подведение итогов, оценивание своей деятельности.

-Вот это приключение! Пришли на занятие в зал, а тут такое. Что мы делали?

-Мы победили и расколдовали часы. Ребята, кому понравилось сейчас поднимут руки вверх, а кому не очень присядут.

Перспективный этап

Дети могут применять свои знания в своей повседневной деятельности

- Памятка для родителей

Зачем нам нужен детский фитнес

Детский фитнес — это особые занятия, которые соединили в себе некоторые элементы гимнастики, аэробики, хореографии. Занятие детским фитнесом развивают координацию, чувство ритма, гибкость, силовые качества, артистичность и много других навыков и свойств.

Детей в группе детского фитнеса не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования инструктора.

С появлением компьютеров и усложнением школьных программ дети все чаще вынуждены вести малоподвижный образ жизни. Согласно опросу фитнес-специалистов, движение должно быть одной из главных составляющих гармоничного развития ребенка. Увы и ах! Именно движения и не хватает современным детям.

Главное отличие детского фитнеса от взрослого – это работа с ребенком в комфортных для него психологических условиях и использование адаптированных нагрузок.

При помощи разработанных специалистами программ ребенок знакомится с возможностями собственного тела, учится чувствовать его, получать удовольствие от физической активности. Игровая форма, в которой проводятся занятия, создает непринужденную атмосферу и комфортные

психологические условия. Ребенок воспринимает тренировки, как часть игры, с удовольствием участвуя в них. При помощи таких подвижных тренировок - игр у малышей развивается координация движений, способности ориентироваться в пространстве. Т.к. занятия проходят в группах, то тренировки обладают также и социальным аспектом, развивая общительность ребенка, его лидерские качества.

Не удивительно, что детские фитнес-тренировки дети посещают с удовольствием и даже без напоминания родителей. Программы рассчитаны на то, чтобы у ребенка сложилось и закрепилось позитивное отношение к фитнесу и здоровому образу жизни посредством увлекательных и веселых занятий. Обязательным элементом детской фитнес-тренировки является игра. Это могут быть салки, командные игры.

Кроме общего укрепления организма детский фитнес качественно улучшает сон ребенка, справляется с проблемами опорно-двигательного аппарата. В результате занятий у ребенка формируется мышечный корсет, улучшается подвижность суставов, развивается координация, внимательность, сила, гибкость и выносливость.