

МО «Чурапчинский улус (район)»  
МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса»

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ Чурапчинского улуса»



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста  
(фитнес аэробика)

**Составитель:** Фомина Д.В., тренер-преподаватель

**Научный руководитель:** Артеменко Е.В., к.п.н., доцент кафедры ГД

с.Чурапча, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1. Характеристика физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.2. Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста.....	16
1.3. Формы и методы внедрения фитнес аэробики в дошкольном образовательном учреждении.....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ .....	26
2.1. Методы и приемы .....	26
2.2. Программа по фитнес аэробики .....	27
ВЫВОДЫ.....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	36
БИБЛИОГРАФИЯ.....	37

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. О состоянии здоровья школьной молодежи в документах Министерства здравоохранения за 2019 год опубликовано: 50% школьников считаются с нарушенным здоровьем, 20-35% школьников имеют хроническую патологию, 27% болезней – биологически обусловлены, а 43% болезней являются следствием пагубного образа жизни. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему дошкольного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре дошкольников [20].

Развиваясь и совершенствуясь направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности, при этом он может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе оздоровительных занятий, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных, современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возможности выбора фитнес-программ, ориентированных, как на культурные традиции Запада, так и Востока.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования.

Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. [15].

**Объект:** процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Предмет:** развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством внедрения программы фитнес аэробики.

**Цель:** теоретически изучить и практически обосновать эффективность внедрения программы фитнес аэробики для развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Гипотеза:** внедрение программы фитнес аэробики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста будет способствовать повышению уровню их физических качеств.

**Новизна:** подобраны методики по изучению развития физических качеств детей дошкольного возраста, разработана Программа по фитнес аэробики для ДОУ.

**Практическая значимость** – разработанные практические рекомендации могут быть использованы в работе инструкторов, воспитателей, педагогов по физической культуре в ДОУ.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Характеристика физических качеств детей старшего дошкольного возраста

«Физические качества» – это сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростносиловые и временные характеристики движения человека. Вопросами развития физических качеств человека занимались такие авторы как Е. Н. Вавилова [2], Д. В. Хухлаева [27], Н. А. Бернштейн [1], В.М. Зациорский [8], Р. Е. Мотылянская [14] и другие.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости [9].

«Ловкость» – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [1]. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников [12].

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур) [16].

«Быстрота» – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [25]. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей

скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья[3].

«Гибкость» – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении[7]. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих [21].

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [31]. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [30].

«Выносливость» – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время [2]. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др.

Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [3]. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости. Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям

и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально [12].

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома [18].

Правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие. Определённый уровень развития физических качеств их гармоничность позволяют детям совершать разнообразные движения более целесообразно и экономно. При меняющихся условиях среды развитые физические качества способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания. Физические качества позволяют легко осваивать технику движений, более свободно владеть телом, распоряжаться своим телом в пространстве, используя хорошо развитое мышечное чувство. Целесообразное формирование физических качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки к школе [20].

Наибольший прирост в показателях скоростных способностей отмечается у детей 5 и 6 лет. На пятом году он составляет от 43,2 до 63,6%, на шестом от 42,6 до 54,5%. Максимальные величины прироста в показателях скоростно-силового и силового характера приходятся на шестой год жизни. В показателях, характеризующих быстроту и точность движений, значительный прирост отмечен на седьмом году жизни, а общей физической работоспособности в старшей группе [10].

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объёма и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги. Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка [17].

Проявление ловкости - это формы управления движениями, но в высшей форме. Это связано с тем, что координационные способности в большей мере обусловлены центрально - нервными влияниями, зависят от пластичности

корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний [1].

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх. Она соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Её уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования.

В методической литературе указывается на то, что воспитание ловкости складывается:

- ✓ из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия;
- ✓ из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- ✓ в воспитании повышенной точности восприятия своих движений в пространстве и времени.

Способы развития ловкости:

- 1) ловкость хорошо развивается при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений способность к обучению снижается. Поэтому важно включать не только движения, которыми дети владеют, но и элемент новизны;
- 2) желательно давать усложнения, новые сочетания уже знакомых движений, менять привычные условия выполнения движения [2].

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят не продолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- ✓ применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения - сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- ✓ изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- ✓ смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, споворотом;
- ✓ использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- ✓ выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3 - 4 человека;
- ✓ более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;
- ✓ использовать упражнения, в которых необходимо сохранять равновесие



либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге [12].

«Быстрота» - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Данное определение дают многие исследователи: Е.Н. Вавилова [3], Э.Я. Степаненкова [21], Л.В. Волков [4], В.М. Зацюрский [8].

Быстрота проявляется в разнообразных формах, основными из которых являются:

- ✓ быстрая реакция на сигнал к двигательным действиям или их смене. Э.Я. Степаненкова, В.М. Зацюрский дают определение данной форме как латентное время двигательной реакции;

- ✓ скорость одиночного движения;

- ✓ способность повышать в короткое время темп движения по звуковому сигналу или в занятии игрой;

- ✓ частота циклических движений [8].

Эти формы проявления быстроты относительно друг к другу независимы. Воспитанник может владеть быстрой реакцией, но быть не торопливым в движении, и наоборот. Сложное сочетание этих форм определяет все случаи проявления скорости движений, по единичному проявлению нельзя судить о развитии других скоростных способностях.

Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бега, прыжков). Однако скорость в целостном сложно-координированном движении зависит не только от уровня быстроты, но и от других причин. Например, в беге скорость передвижения зависит от длины шага, а длина шага, в свою очередь, от длины ног и силы отталкивания. Поэтому скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека, и при детальном изучении именно элементы формы проявления быстроты являются наиболее показательными [11].

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 10 или 20 м) для развития ловкости и координации движений – челночный бег [19].

Проявление и развитие быстроты движений является рядом морфологических, биохимических изменений, происходящих в организме человека.

С точки зрения биохимии быстрота зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах и скорость её расщепления под влиянием нервного импульса, а также от быстроты её ресинтеза [7].

Максимальная частота движений зависит в основном от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот, т. е. скорость движения зависит от подвижности нервных процессов.

Проявление быстроты движений зависит от их координационной сложности, от степени их автоматизации, величины волевых усилий интенсивности напряжения внимания.

Быстрота необходима для формирования и совершенствования бега, прыжков, метания, в подвижных играх, для успешного овладения многими

видами спортивных игр. Также быстрота способствует развитию умения ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки [22].

Для дошкольников характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма; их нервной системой, которая характеризуется повышенной чувствительностью, быстрой сменой процессов возбуждения и торможения. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения для проявления быстроты, интересные игровые задания.

Для развития быстроты реакции используются:

- ✓ старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, из упора на коленях, спиной назад.

- ✓ чередование основных движений: прыжки – приседания, ходьба - прыжки

- ✓ изменение направления движений при ходьбе и беге по звуковому сигналу.

- ✓ изменение темпа движений: ходьба-бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением.

Для лучшего развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

- ✓ бег в максимальном темпе на дистанции 20 – 25 – 30 м 5 – 6 раз;

- ✓ бег с ускорением;

- ✓ бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад.

Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют следующие средства:

- ✓ бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, уменьшенном, увеличенном);

- ✓ бег по обручам скрестным шагом [3].

## **1.2. Особенности развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности, двигательный опыт детей расширяется. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, так необходимые при выполнении большинства движений. К тому же девочки имеют некоторое превосходство перед мальчиками [5].

У детей в этом возрасте стремительно развиваются крупные мышцы туловища верхних и нижних конечностей, мелкие мышцы остаются еще слабыми, особенно кистей рук. Инструктор по физической культуре и воспитатель уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старшие дошкольники технически правильно выполняют большинство физических упражнений. Они

способны критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Расширяются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего так необходимо мыть руки, чистить зубы и т.д.), занятий утренней гимнастики, спортом, закаливания. Дети 6-7 лет уже проявляют интерес к своему здоровью, обогащают знания о своем организме (органы движения, чувств, дыхания, пищеварения) и практические умения по уходу за ним [9].

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегулирования. Эмоциональные реакции в 20 этом возрасте становятся более устойчивыми. Ребенок уже не так быстро утомляется и становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). У детей на седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, эмоциональном, познавательном и социально-личностном развитии, формируется готовность к предстоящему обучению в школе [17].

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной точностью и координированностью. Они хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Увеличилась возможность пространственной ориентировки, заметно повысились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов. У старших дошкольников вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают улавливать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр [23].

Дети старшего дошкольного возраста активно знакомятся с нормами здорового образа жизни. В интересной, наглядно-практической форме инструктор по физическому воспитанию обогащает понятия детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей становятся довольно устойчивыми. Возникает привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, быть опрятными и аккуратными, пользоваться носовым платком, причесываться [28].

Повышаются общие умения детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, важности охраны органов чувств (слуха, зрения), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), ведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, некоторых приемах первой помощи в случае травмы (порез, ушиб, ссадина), некоторых правилах ухода за больным 21 (выполнять просьбы, предложить чай, не шуметь, подать градусник, грелку, и т. п.) [29].

Освещенность спортивного зала, воздушный и тепловой режимы должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6-7 лет отличается активизацией ростового процесса. Происходит быстрый рост конечностей.

Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому следует постоянно контролировать позу и осанку каждого ребенка – это обязательное условие нормального физического [13].

Воспитание физических качеств – обязательное условие полноценного физического развития дошкольников. Чтобы ходить, бегать, прыгать, ползать, метать – нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые нужно вовремя развивать. Количество двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у дошкольников, дается в программе воспитания в детском саду, он может быть углубленным при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации педагогов [15].

### **1.3. Формы и методы внедрения фитнес аэробики в ДОУ**

Детский фитнес — это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию, и другие виды физической активности. В первую очередь, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими малышами [17].

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса 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 [6].

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес;

Применение свойств фитнес-технологий в дошкольном образовательном учреждении формирует интерес детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а так же к активному и здоровому отдыху, дает базовые

представления о фитнесе как об одном из способов организации активного досуга [25].

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми младшего школьного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5 кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов ( высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Высота ступеньки определяется с помощью теста: Ребенок должен:

1. Безбоязненно подниматься на ступеньку
2. Заскакивать на нее с легкостью
3. Спускаться с доски с помощью одного шага
4. Стоять на ней уверенно

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми младшего школьного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Детский стэп – одно из любимых занятий детей младшего школьного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные инструктором комплексы «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. На платформу не только шагают и вокруг них, но и применяют платформы в эстафетах – как препятствие, которое нужно бежать, или перепрыгнуть.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление. Степ не только способствует сжиганию большого количества калорий, но и дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Специалисты считают, что степ - аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодич. А, применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса.

Особое внимание хочу обратить на развитие мышц толчковой ноги у тех детей, которые регулярно занимаются степ - аэробикой. Учащимся легко даются прыжковые упражнения, и выполняются ими более качественно.

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности[24].

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повисить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Успешным результатом этой работы я вижу: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик;

снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с детьми младшего школьного возраста способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.



## ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

### 2.1. Методы и приемы

#### Педагогическое тестирование

Для оценки уровня развития физических качеств у детей 6-7 лет можно применить следующие тесты.

#### 1. Бег на 30 м. ( с ).

**Оборудование.** На беговой (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер

#### Методика проведения

До начала выполнения бега на 30 м выполняется комплекс упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный суставы.

Затем на старт выходят два мальчика или две девочки. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Педагог, стоя рядом с детьми, подает команды:

«Внимание!» - и поднимает флажок, «Марш» - и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняются 2 попытки.

**Количественный показатель быстроты:** продолжительность бега в секундах.  
**Качественные показатели бега:**

- Небольшой наклон туловища, голова прямо;
- Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь;
- Быстрый вынос ноги маховой ноги (под углом примерно 60 – 70°);
- Прямолинейность, ритмичность бега.

#### 2. Бег на 10 м между предметами ( с ).

**Оборудование.** На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 1 м; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

#### Методика проведения

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется две попытки.

**Количественный показатель ловкости:** время, в секундах, затраченное на выполнение задания.

**Качественные показатели бега:**

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем

вперед-внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги;

- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения( бег без задеваниякеглей).

3. Теппинг-тест( движение руками, стоя на месте за 10 с).

Методика проведения.

И.П. – о. стойка по команде «марш» испытуемый начинает «беговые» движения руками. Время выполненного теста – 10 с. Подсчитываются количество движений ребенка за 10 с. Движения выполняют обе руки, а подсчет идет по движению правой или левой руки т.е. по одной руке, которая выполняет движения вперед-назад[12].

4. Бег на месте за 10 с.

Тестирование проводится в помещении. Между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена испытуемого, согнутого под прямым углом ноги.

Методика проведения.

По команде «марш» испытуемый начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Под счет шагов ведется по касанию правым или левым бедром ноги натянутого бинта и умножается на 2 [12].

Занятие по фитнесу длится 35 минут, разделено на три части. В подготовительной части обеспечивается разогревание организма, и подготовка его к главной физической нагрузке и проводится в легком ритме. В основной части упражнения выполняются под энергичную музыку в чередовании быстрого и медленного темпа. Также проводится подвижная игра с использованием с использованием физкультурного инвентаря( например: если занятие проводится с использованием степов, то подбирается подвижная игра «Бездомный заяц», «Охотники и обезьяны»). В заключительной части занятия используется упражнения на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Основным содержанием занятий по детскому фитнесу являются:

- ✓ степ-аэробика;
- ✓ фитбол-гимнастика;
- ✓ игровой стрейчинг.

Степ-аэробика состоит из следующих упражнений:

Основной шаг.

- ✓ Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- ✓ Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- ✓ Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) касание платформы носком свободной ноги.
- ✓ Шаг через платформу.
- ✓ Выпади в сторону и назад.
- ✓ Приставные шаги в право, лево, вперед, назад, споворотами.
- ✓ Шаг на угол.
- ✓ Прискоки (наскок на платформу на одну ногу).
- ✓ Прыжки.

- ✓ Выпады.
- ✓ Шасси – боковой галоп, в сторону небольшими шажками.
- ✓ Танцевальные шаги.

Методы математико-статистической обработки материала.

Результаты исследования обрабатывались с помощью специальных программ Excel для Windows с помощью нахождения среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической. Достоверность различий определялись по методике Стьюдента.

## 2.2. Программа по фитнес аэробике

Фитбол-гимнастики:

Комплекс №1

1. И.п. – сидя на фитболе, кисти положить на плечи. 1 – опустить кисти на фитбол, 2 – и.п. (повторить 8-10 раз)
2. И.п. – о.с.: лицом к фитболу, руки за спиной, ноги врозь. 1 – 2 – наклон вперед (спину не округлять, ноги прямые), положить ладони на фитбол; 3- 4 – и.п. (повторить 8-10 раз).
3. И.п. – сидя на фитболе, руками держимся за фитбол. 1-2- левую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – и.п. То же выполнить правой ногой (повторить 6-8 раз, каждой ногой).
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, коснуться правой ноги рукой; 3-4 – и.п. то же выполнить в другую сторону( выполнить 6-8 раз в каждую сторону).
5. И.п. – сидя спиной к фитболу, держимся руками за фитбол. 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – ноги согнуть (выполнить 6-8 раз)
6. Ходьба вокруг фитбола в чередовании с подскоками с ноги на ногу.
7. И.п. – сидя на фитболе, руки через стороны – вдох. Опустить руки – выдох (повторить 10 раз).

Комплекс №2

1. «Хлопки» И.п. – о.с. лицом к фитболу. На счет 1-2 – руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши, произнести слово «хлоп», на счет 3-4 – и.п. (выполнить 8 раз).
2. «Достань носки» И.п. – сидя на фитболе ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2 – руки через стороны вверх, наклониться вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – и.п. (выполнить 6-8 раз).
- 3 «Приседание» И.п. – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – и.п. (выполнить 10-12 раз).
4. «Поворот» И.п. – спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот на право, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 – и.п. то же выполнить в левую сторону. Ноге не сгибать, смотреть в сторону поворота( повторить 6-8 раз в каждую сторону).
5. «Ноги врозь» И.п. – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола

(выполнить 6-8 раз).

6. «Шаги и прыжки» И.п. – стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте( выполнить 6-8 раз).

### Комплекс №3

1. «Шагают пальцы» И.п. – стоя на коленях, сесть на пятки. Фитболс права. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же выполнить влево( повторить 6 раз).

2. «Насос» И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выходе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4 – вернуться в и.п. (выполнить 6-8 раз).

3. «Работают ноги» И.п. – сидя на полу лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре по бокам. 1 – согнуть правую ногу; 2 – и.п. тоже левой ногой. Одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот.( выполнить 12 раз).

4. «Посмотри на руку» И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот на право, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – и.п. тоже выполнить в лево( повторить 6 раз в каждую сторону).

5. «Спрячемся» И.п. – сидя на полу лицом к фитболу, ноги врозь, спина прямая. 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклонится; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. (выполнить 6 раз).

6. «Высоко» И.п. – стоя с фитболом в руках. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернуться в и.п. (выполнить 6 раз).

### Комплекс №4

1. И.п. – сидя на фитболе, руки к плечам. 1-4 – круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад. (выполнить 4 раза).

2. И.п. – сидя на фитболе руки вверх, правая нога вправо. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – и.п. тоже выполнить влево (повторить 6 раз в каждую сторону).

3. И.п. – лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и.п.; 3-4 тоже левой ногой. (выполнить 6 раз каждой ногой).

4. И.п. – сидя на фитболе держась на него руками. 1-4 – переступить ногами вперед, перейти в положение лежа спиной на фитболе; 5-8 – и.п. (повторить 6 раз).

5. И.п. – лежа на полу, ноги прямые на фитболе. 1-2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол (выполнить 6 раз).

6. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – и.п.; 3-4 – выполнить то же в другую сторону (повторить 6 раз).

7. Прыжки с фитболом в руках.

В содержание игрового стретчинга входили следующие упражнения:

Упражнение №1 «Деревце»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища.

1) Поднять руки над головой сделать – вдох.

2) Опустить руки вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение №2 «Кошечка»

И.п. - стоя в упоре на колени и ладони.

1) Прогнуться в позвоночном отделе, поднять голову вверх, вперед-вдох.

2) Округлить позвоночник, опустить голову вниз- выдох.

Упражнение №3 «Звездочка»

И.п. – основная стойка, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять руки в стороны ладони вниз, сделать -вдох.

2) Опустить руки вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение №4 «Дуб»

И.п. – основная стойка, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела.

1) Поднять руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприед, ногами хорошо упираться в пол сделать- вдох.

2) Опустить руки, расслабиться -выдох.

Упражнение №5 «Солнышко»

И.п. – основная стойка, правая(левая) стопа развернута наружу, руки в развести в стороны.

1) При выдохе - наклон в право (лево), пока правая (левая ) рука не коснется земли, левая( правая) рука поднята вверх.

Упражнение №6 «Волна»

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу

Упражнение №7 «Лебедь»

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую( левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая( правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

Упражнение №8 «Слоник»

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение №9 «Рыбка»

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на выдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение №10 «Змея»

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение №11 «Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение №12 «Гора»

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота –вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение №13 «Большая ель»

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение №14 «Цапля»

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого( правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение №15 «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение №16 «Заяц»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение №17 «Медведь»

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их.

Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение №18 «Носорог»

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение №19 «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

## ВЫВОДЫ

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость.

2. Для повышения уровня развития быстроты и ловкости на занятиях с дошкольниками была внедрена Программа фитнес аэробики с комплексами упражнений по степ-аэробике, фитбол-гимнастике, по игровому стретчингу.

3. В процессе внедрения Программы по фитнес аэробике зафиксирована эффективность их воздействия на развитие быстроты и ловкости у дошкольников 6-7 лет, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Согласно выше сказанному можно сделать вывод, что занятия фитнесом способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость.

Физические качества - это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека.

Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая

(материально выраженная) активность человека. Воспитание физических качеств в дошкольном возрасте имеет свои особенности. В школьном возрасте происходит качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. Также широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Мы определили, что психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Предлагается ряд рекомендаций по организации и проведению занятий в ДОУ, реализация которых способствует повышению физических качеств детей дошкольного возраста.

1. При разработке содержания занятий необходимо применять разнообразные подвижные игры.

2. Инструкторам следует в занятиях с детьми больше использовать комплексы упражнений направленные на совершенствование физических качеств.

3. Использовать наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.

4. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий -фитболов, -степов в двигательную деятельность детей.

5. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

6. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

7. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

8. Пояснение сопровождается конкретным показ движений или уточняет отдельные его элементы.

9. Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.



## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Базовая аэробика: Теория и методика: Учебно-методическое пособие/, Нов. ГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, – 2009. – 205 с.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Т. Л. Богина – М.: Мозайка-Синтез, 2015 – 112 с.
3. Вишневский В.А. «Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) – Москва.: Теория и практика физической культуры, 2012.–270 с.
4. Волков Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. / Л.М. Волков – М.: АСТ, 2013. – 220 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2011. - 176 с.
6. Детский фитнес. Учебное пособие. / – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 160 с.
7. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду, в начальной школе. – М., АРКТИ, 2014. – 264 С.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья / М.Ю. Картушина – М., ТЦ Сфера, 2009. – 189 с.
9. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.:АРКТИ, 2016. – 64с.
10. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – Москва: Владос, 2010 –271с.
11. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» //Теория и практика физической культуры. - 2013. - №8. – с. 44-46.
12. Мотылявская Р.Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылявская, Э. Я. Каплан , В.К. Велитченко // Теория и практика физической культуры. - 2008. – № 7.- с. 14
13. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. / Н.А. Ноткина – СПб.: Питер, 2014. – 192 с.
14. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.- 304 с.
15. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова – М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 320 с.
16. Никитина С.В. Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики: Программа и условия реализации. – Вестник, Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева, –2017. – 230 с.
17. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных

образовательных учреждениях. / Т.И. Оверчук - М.:АРКТИ, 2004. – 256 с.

18. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина - М., 2016. -304с.

19. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет / Л. И. Пензулаева - М., 2008.-143с.

20. Погадаев Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2013. – 96 с.

21. Селуянов В.Н. «Основы теории оздоровительной физической культуры»/Селуянов В.Н. , Сарсания С.К., Мянйченк Е.Б. и др. Учебное пособие для инструкторов физической культуры. – М.: Владос, 2010.– 68 с.

22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика - Синтез, 2016. - 96 с.

23. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Э. Я.

Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 368с.

24. Сулим Е.В. Детский фитнес - физкультурные занятия для детей 5-7 лет/ Е.В.Сулим.– М.: Учитель, 2015.–224с.

25. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с.

26. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс» / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Питер, 2007.- 348 с.

27. Фирилева В.Г., Сайкина Н.Г. «Сафи-Дансе» / В.Г. Фирилева, Н.Г. Сайкина. - Пособие. Санкт-Петербург: Детство – Пресс, 2016.- 154 с.

28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2011. – 481 с.

29. Шебеко В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2010. - 178 с.

30. Юрко Г.П. Функциональные возможности физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста / Г. П. Юрко – М., ТЦ Сфера, 2009. – 234 с.