

**А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина,
М. А. Архипова**

ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2017

ББК 74.100.5

Н59

Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А.

Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-906852-49-6

Авторами книги предложена система занятий на основе детского фитнеса. Пособие содержит подробные конспекты проведения физкультурных занятий и спортивных развлечений. На занятиях используются разнообразные направления фитнеса: элементы фитбол-гимнастики, ритмики, гимнастики на степках, игровых образно-подражательных движений, подвижных игр с использованием современного оборудования. Важная роль в занятиях отведена музыке, которая способствует развитию эмоций, движений, чувства ритма, побуждает к активности, обогащает яркими художественными впечатлениями.

В приложении данной книги представлены комплексы ОРУ с фитболами, музыкально-ритмические композиции, подвижные игры с использованием ритмичной музыки, фитболов, парашюта, подборка игровых образно-подражательных упражнений и художественное слово к ним, карточки-схемы для занятий.

Настоящее издание является результатом многолетнего опыта и совместной работы коллектива специалистов по физическому воспитанию дошкольников МАДОУ № 91 «Яблонька» г. Северодвинска.

Книга адресована педагогам, специалистам по физическому воспитанию ДОО, а также может быть полезна родителям и гувернерам в домашних занятиях с детьми.

ББК 74.100.5

© А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина,
М. А. Архипова, 2016

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2016

ISBN 978-5-906852-49-6

ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения — одна из актуальных задач современных дошкольных образовательных организаций. Основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, познавательными, увлекательными?

Многолетний опыт работы инструктором по физической культуре показал, какую огромную роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играет мотивация. Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес. Чтобы самые распространенные физические упражнения малыши выполняли с удовольствием и физически развивались, нами была разработана система занятий на основе детского фитнеса. Она основана на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений и музыкального сопровождения во всех частях занятия. Особенность данной системы заключается в проведении занятий по физической культуре для дошкольников в форме сказок, путешествий, встреч с любимыми героями с использованием музыкально-двигательного материала. Для физкультурных занятий по предлагаемой системе используется спортивное оборудование, представленное в Примерном перечне игрового оборудования для учебно-материального обеспечения дошкольных образовательных учреждений. (Утвержден Министерством образования и науки РФ от 21 ноября 2011 г.) Кроме того, мы используем дополнительный инвентарь: игровой парашют, активные кольца (резиновые), степ-платформы, «Твистер Кольца», плоские обручи, большое количество предметов для ОРУ, балансиры разных видов.

Данное пособие содержит подробные конспекты проведения физкультурных занятий и спортивных развлечений. При разработке конспектов учитывалось содержание образовательной области «Физическое развитие» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова. Детство. Комплексная образовательная программа. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015). Следует отметить использование

на занятиях разнообразных направлений фитнеса. Это элементы фитбол-гимнастики, ритмики, гимнастики на степсах, игровых образно-подражательных движений, подвижных игр с использованием современного оборудования. Важнейшая роль в занятиях отведена музыке, которая способствует развитию эмоций, движений, чувства ритма, побуждает к активности, обогащает яркими художественными впечатлениями.

В приложении данной книги представлены комплексы ОРУ с фитболами, музыкально-ритмические композиции, подвижные игры с использованием ритмичной музыки, фитболов, парашюта, подборка игровых образно-подражательных упражнений и художественное слово к ним, карточки-схемы для занятий.

При составлении конспектов и подборке игровых упражнений наряду с авторскими мы использовали детские стихи русских и современных поэтов.

Весь практический материал был апробирован в детском саду № 91 «Яблонька» г. Северодвинска Архангельской области. Предлагаемая система физического воспитания в детском саду позволила существенно повысить интерес дошкольников к физкультурным занятиям и стимулировать их двигательную активность, что благотворно сказывается на состоянии их здоровья. Занятия детским фитнесом дарят детям приятные эмоции и хорошее настроение. Настоящее издание является результатом многолетнего опыта и совместной работы коллектива сотрудников ДООУ по физическому воспитанию дошкольников.

Уважаемые коллеги! Мы надеемся, что представленный нами практический материал вызовет у вас интерес и будет полезен в работе. Творческих вам успехов в работе с дошколятами!

Коллектив авторов выражает слова благодарности Н. И. Буковской, заведующему, и М. П. Горбуновой, заместителю заведующего по ВМР МАДОУ № 91 «Яблонька» г. Северодвинска за помощь в создании этого пособия.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Детский фитнес появился в России сравнительно недавно. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». Фитнес — это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей. Фитнесу для детей — новому средству физического развития — уделялось большое внимание в Москве, на семинарах «Фитнес в школе» и «Фитнес для малышей» для преподавателей физической культуры общеобразовательных и дошкольных учреждений в рамках 17 и 18 Международных фестивалей физкультуры и спорта.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве. Занятия фитнесом способствуют воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Детский фитнес, как и любые другие коллективные занятия, способствует развитию навыков общения. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни — крепкое здоровье, высокую работоспособность.

В детском фитнесе есть несколько **направлений**.

- *Ритмическая гимнастика* — система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру и выполняемые под ритмичную музыку.

- *Зверобика* — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т. д.
- *Логоритмика* — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- *Фитбол-гимнастика* — гимнастика на больших разноцветных мячах. 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 платформ — ступен. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми старшего дошкольного 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.
- *Игровой стретчинг* — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
- Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования.
- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

Музыка — существенная часть занятий детским фитнесом. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказывать стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

му: частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений ритмической гимнастики. Чтобы его определить, необходимо высчитать количество ритмических акцентов в минуту. Наиболее подходящий темп музыки для вводной части занятия — 110—120 ритмических акцентов в минуту, для основной части — 150—170, для упражнений из исходного положения лежа — 100—120, а для заключительной части занятия — 90 акцентов в минуту и менее. При подборе музыки для занятий следует отметить, что все музыкальные отрывки должны представлять собой завершённую мысль.

Задачи детского фитнеса

1. Развитие физических качеств — выносливости, координации движений, ловкости.
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Формирование правильной осанки.
4. Развитие музыкальности, чувства ритма.
5. Улучшение психологического состояния, снятие эмоционального напряжения.
6. Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
7. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
8. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Организация занятий детским фитнесом возможна лишь при соблюдении ряда **дидактических принципов**, выработанных теорией и практикой физического воспитания.

Принцип научности предполагает построение организованной двигательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений и навыков.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ «В ГОСТИ К НАМ ПРИШЕЛ ПЕТРУШКА» ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Задачи

1. Учить детей прокатывать мяч в прямом направлении, учить правильно толкать мяч — выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно.

2. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.

3. Содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

4. Развивать интерес к физическим упражнениям.

Оборудование: мячи (по одному на пару детей), погремушки (по две на каждого ребенка), кукла бибабо Петрушка, магнитофон, аудиозаписи ритмичной музыки.

Предварительная работа: знакомство детей с игрушкой Петрушка, игры с Петрушкой в группе.

Ход занятия

Вводная часть

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Инструктор показывает детям Петрушку — куклу-бибабо.

И н с т р у к т о р. Посмотрите, кто к нам пришел!

В гости к нам пришел Петрушка,
Он — веселая игрушка.
С нами будет он играть,
Бегать, прыгать, танцевать!

Хотите поиграть с Петрушкой? Вставайте друг за другом, и шагаем за Петрушкой, будем выполнять все, что он нам скажет.

Музыкальное сопровождение — ритмичная музыка (минусовка) — 1,5—2 минуты).

1. Обычная ходьба в колонне друг за другом.

2. Ходьба на носках — «на носочках мы идем».

3. Ходьба «змейкой» за Петрушкой.

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ «В ГОСТИ К БУРАТИНО» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Задачи

1. Формировать у детей осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль движений.
3. Развивать и закреплять двигательные умения: прыжки через скакалку, метание в цель, ползание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
4. Развивать физические качества: силу, ловкость, координацию движений.
5. Развивать чувство ритма.

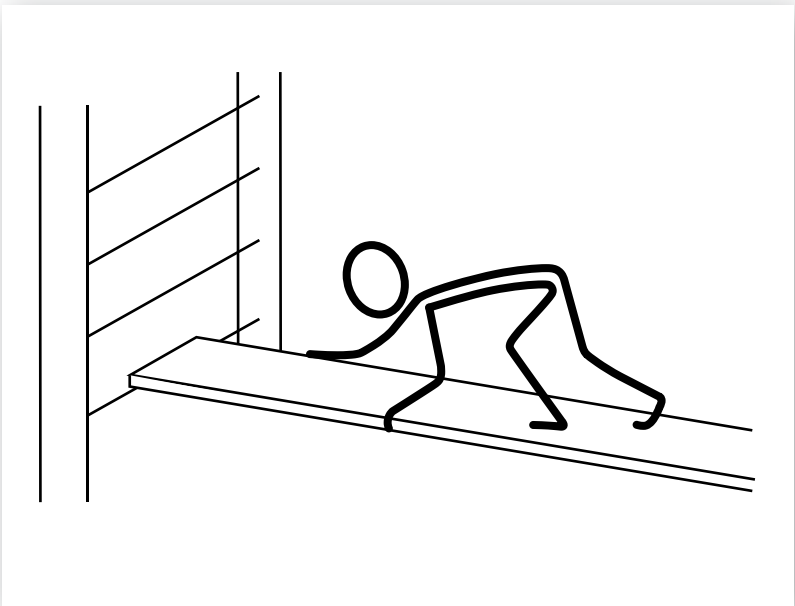
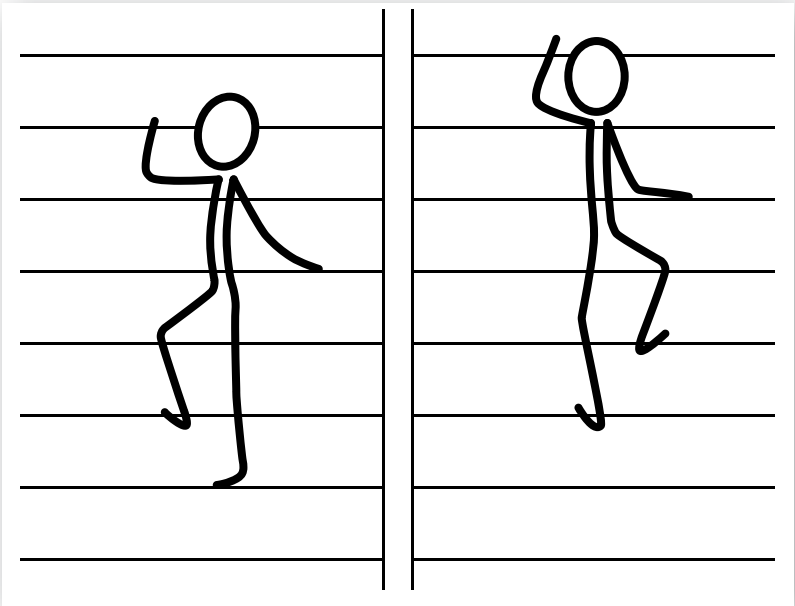
Оборудование: степы (по количеству детей), набивные мячи массой 1 кг, скакалки, фитболы, гимнастическая стенка, плоские обручи, карты-схемы выполнения ОВД и упражнений на фитболах; книга А. Толстого «Золотой ключик, или Приключения Буратино», бутафорский золотой ключик, магнитофон, аудиозаписи песен и музыки из фильма «Приключения Буратино» (муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина).

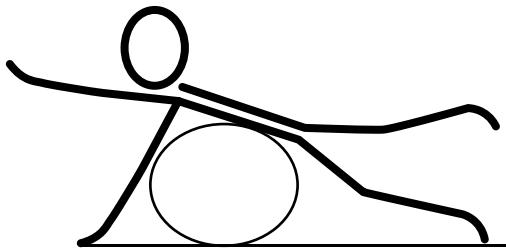
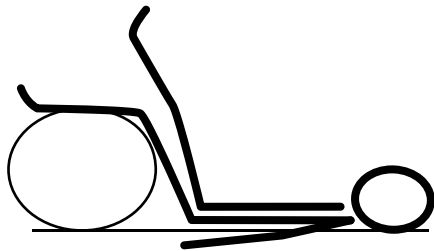
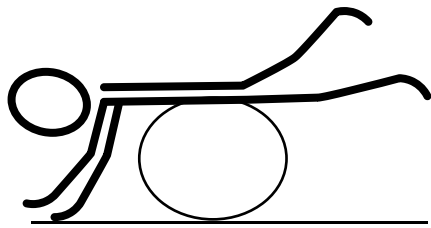
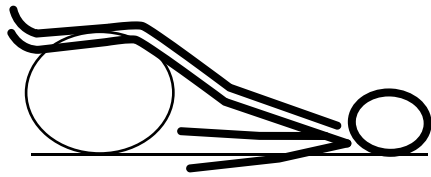
Предварительная работа: чтение сказки А. Толстого «Золотой ключик, или Приключения Буратино», игра-викторина по мотивам сказки, творческая мастерская по изготовлению атрибутов к игре «Приключения Буратино».

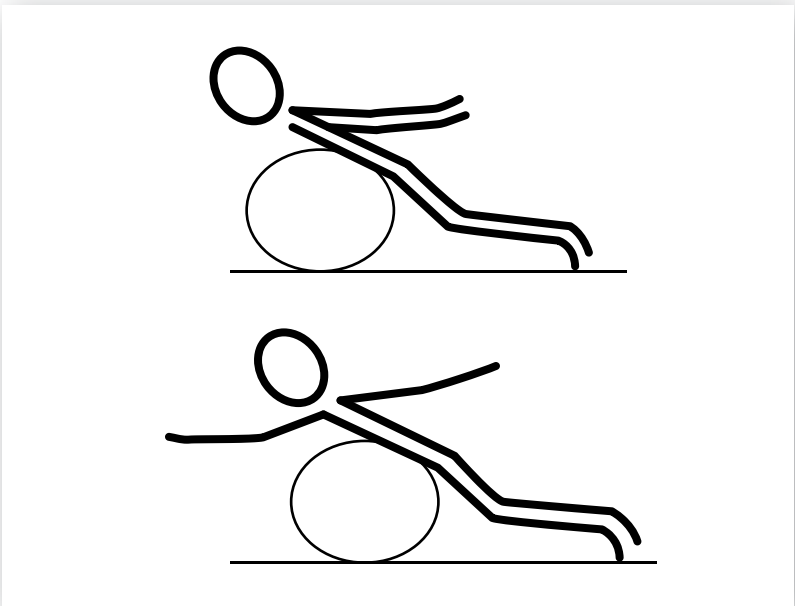
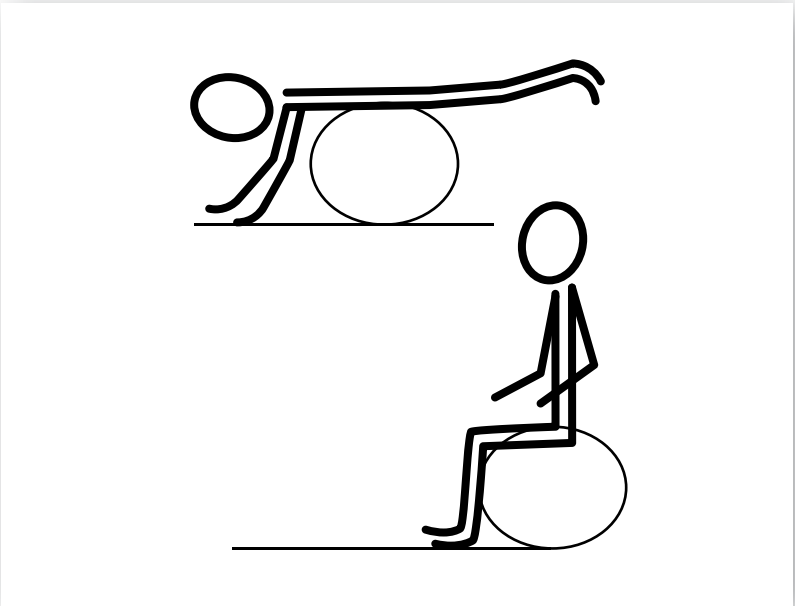
Ход занятия

Ин с т р у к т о р. Мальчик с азбукой под мышкой —
Деревянный шалунишка.
Победил он Карабаса,
Не подвел друзей ни разу.
Кто не слушался Мальвину?
Глупый добрый... (*Буратино*).
В. Аношина

Кто написал книгу «Золотой ключик, или Приключения Буратино»? (*Ответы детей.*) Буратино приглашает нас в театр







ЛИТЕРАТУРА

1. *Аверина И. Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие. — М.: Айрис-Пресс, 2008.
2. *Антонова О. В.* Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007.
3. *Буренина А. И.* Ритмическая мозаика (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
4. *Вавилова Е. Н.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1983.
5. *Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н.* Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. — М.: УЦ «Перспектива», 2012.
6. *Желобкович У. Ф.* Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. — М.: Скрипторий-2003, 2009.
7. *Иванова О. А., Шарабарова И. Н.* Занимайтесь ритмической гимнастикой. — М.: Советский спорт, 1988.
8. *Колесникова С. В.* Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
9. *Левченкова Т. В., Сверчкова О. Ю.* Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. — М.: Центр Фитбол, 2007.
10. *Михайлова М. А., Воронина Н. В.* Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. — Ярославль: Академия развития, 2000 (Серия «Детский сад день за днем»).
11. *Михайлова М. А., Горбина Е. В.* Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996.
12. *Потапчук А. А., Овчинникова Т. С.* Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь, 2002.
13. Практическое пособие «Лечебная физкультура и массаж». — М.: Аркти, 2006.
14. *Сулим Е. В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
15. *Сулим Е. В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5—7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2015.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Детский фитнес как средство физического развития детей дошкольного возраста	5
Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в соответствии с ФГОС ДО	9
Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса.....	12
Игровые образно-подражательные движения.....	16
Фитбол-гимнастика.....	17
Ритмическая гимнастика	19
Игры с парашютом.....	20
Конспект физкультурного занятия «В гостях у сказки „Колобок“» во 2-й младшей группе	21
Конспект физкультурного занятия «Путешествие в осенний лес» во 2-й младшей группе.....	26
Конспект физкультурного занятия «В гости к нам пришел Петрушка» во 2-й младшей группе	31
Конспект физкультурного занятия «В гости к Бабушке-Забавушке» в средней группе	35
Конспект физкультурного занятия «В гости к Гномику» в средней группе	40
Конспект физкультурного занятия по мотивам сказки «Бременские музыканты» в средней группе	45
Конспект физкультурного занятия «В Страну северного сияния» в группе компенсирующей направленности для детей 5—7 лет с ТНР.....	49
Конспект физкультурного занятия «Путешествие на Сказочную поляну веселых подвижных игр» в старшей группе.....	55

Конспект физкультурного занятия «В гости к Буратино» в подготовительной к школе группе	62
Конспект спортивного развлечения «Посылка от моряков- подводников» ко Дню защитника Отечества в группе компенсирующей направленности для детей 5—7 лет с ТНР	68
Конспект спортивного развлечения «Путешествие в город Радуга колец» для детей 5—6 лет	74
Конспект спортивного развлечения «Морское путешествие» для детей 6—7 лет	80
Приложения	88
<i>Приложение 1.</i> Игровые образно-подражательные движения	88
<i>Приложение 2.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений с фитболами	106
<i>Приложение 3.</i> Подвижные игры с фитболами для детей 5—7 лет	115
<i>Приложение 4.</i> Музыкально-ритмические композиции	125
<i>Приложение 5.</i> Музыкально-подвижные игры	143
<i>Приложение 6.</i> Игры с парашютом	149
<i>Приложение 7.</i> Карточки-схемы	152
Литература	157

Методическое пособие

**Арина Антоновна Нечитайлова, Наталья Сергеевна Полунина,
Мария Алексеевна Архипова**

Фитнес для дошкольников

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Художник Н. М. Эрстед
Корректоры: Е. С. Русанова, Н. И. Григорьева
Дизайнер С. А. Козубченко, Н. С. Сенченкова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 05.12.2016.

Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 10,0. Тираж 10 000 (1-й завод 1000) экз. Заказ № .

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.