

Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина

**ФИТБОЛ-АЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
«ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»**

Парциальная программа

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2016

ББК 74.100.5

С12

Рекомендовано институтом постдипломного образования и кафедрой гимнастики и фитнес-технологий Института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена

Рецензенты:

Р. Н. Терехина — доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики НГУ им. П. Ф. Лесгафта;

А. Н. Дитятин — кандидат педагогических наук, доцент, трехкратный олимпийский чемпион, заведующий кафедрой гимнастики и фитнес-технологий РГПУ им. А. И. Герцена;

Н. В. Казакевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий РГПУ им. А. И. Герцена.

Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В.

С12 Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с.

ISBN 978-5-906797-90-2

В книге раскрыто программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с дошкольниками, представлена уникальная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», в которую входят образно-танцевальные комплексы упражнений разной направленности. Упражнения программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально-ритмических способностей.

Издание предназначено для специалистов по физическому воспитанию ДОО, слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров, педагогов дополнительного образования, инструкторов по детскому фитнесу и ЛФК, учителей физической культуры, преподавателей и студентов высших физкультурных учебных заведений.

ББК 74.100.5

ISBN 978-5-906797-90-2

© Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина, 2015
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2016

Введение

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой.

В то же время, несмотря на агитацию и пропаганду в СМИ здорового образа жизни и занятий физической культурой для подрастающего поколения, они еще не стали достаточно значимыми и жизненно необходимыми каждому человеку. Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ. Популярность аэробики основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Возможности применения направлений и видов аэробики широки, диапазон упражнений огромен. Под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности ребенка.

Фитбол-аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических

мячей — фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий фитбол-аэробикой связана прежде всего с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид занятий воистину привлекательным. Однако для достижения результативности любого процесса оздоровительных занятий необходимы прежде всего педагог-профессионал в данной области и научно обоснованная программа, по которой будут проходить занятия.

Анализ используемого педагогами по детскому фитнесу программного материала показывает, что подавляющее большинство составляют парциальные или авторские программы, в которых зачастую решаются разные задачи, иногда не соответствующие цели данной программы, или они носят просто развлекательный характер. Использование инновационных программ происходит не всегда обоснованно, даже можно сказать — стихийно, и это представляет достаточно серьезную проблему как для физического развития, так и для эмоционального благополучия детей. Практика показывает, что, несмотря на свободу выбора фитнес-программ, специалисту очень трудно разобраться в их многообразии, а тем более разработать свою.

Авторами разработана и апробирована уникальная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для дошкольников «Танцы на мячах», не имеющая аналогов в России. Содержание программы включает образные, танцевальные комплексы упражнений различной направленности (общеразвивающей, силовой, игровой, музыкально-ритмической, профилактико-коррекционной и др.).

Эффективность программы подтверждена многолетними педагогическими исследованиями и заключается прежде всего в ее комплексном оздоровительно-развивающем воздействии на дошкольников. Занятия по данной программе способствуют эффективному развитию двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактике нарушений и коррекции осанки, плоскостопия, повышают уровень физической подготовленности занимающихся и интерес к занятиям физическими упражнениями.

ГЛАВА 1

КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На кафедре гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена была разработана комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В., 2006) для работы с детьми дошкольного возраста (5—7 лет), рассчитанная на два года обучения.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, инструкторов по детскому фитнесу, руководителей по физическому воспитанию в дошкольных общеобразовательных учреждениях.

При разработке программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей дошкольного возраста.

Логику построения программы, ее особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

— непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;

— целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;

— личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;

— наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно аэробным механизмам энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы занимающихся).

Программа по фитбол-аэробике, как и все современные фитнес-программы, имеет общую цель — сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся, а также ряд общих признаков и закономерностей построения, отвечающих принципам фитнеса и оздоровительной тренировки. К **основным признакам** фитнес-программ относятся следующие.

1. *Направленность на достижение целей фитнеса* (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т. д.).

2. *Инновационность* (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования).

3. *Интегративность и модификационность* (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежной; их модификация).

4. *Вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий).

5. *Мобильность* (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий).

6. *Адаптивность к контингенту занимающихся* (простота и доступность).

7. *Эстетическая целесообразность* (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца; ориентация на воспитание «школы движений» и т. д.).

8. *Эмоциональная направленность* (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон).

9. *Результативность* (удовлетворенность от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности).

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» является комплексной, включающей разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Целью программы являются содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

5. Содействовать профилактике плоскостопия.

6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.

7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.

7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Структурную основу комплексной оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое обеспечение процесса обучения (рис. 1).

Практическая часть программы включает следующие разделы: «Фитбол-гимнастика» (общеразвивающая направленность); «Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмическая направленность); «Фитбол-атлетика»

(общеукрепляющая направленность); «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность); «Фитбол-игра» (креативно-игровая направленность).



Рис. 1. Структура содержания программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»

Каждый из этих разделов учебно-практического материала программы состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики, рассчитанных на два года обучения. Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

3.1. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

«Ушастый нянь»

Упражнение для подготовительной части занятия, для развития координации движений, с элементами самомассажа.

Музыкальное сопровождение — песня «Ушастый нянь» (муз. и сл. Д. Воскресенского).

И. п. — сед на мяче.

Первый куплет.

I. 1 — согнуть правую вперед, предплечье вверх, кисть вниз («лапка зайчика»).

2 — повторить счет 1 левой рукой.

3—4 — руки поочередно на пояс.

5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I.

3—4 — руки поочередно к плечам.

5—8 — повторить счет 1—4.

III. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I.

3—4 — руки поочередно за голову.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I.

3—4 — руки поочередно вверх.

5—6 — погрозить пальцем правой руки перед собой, левая рука на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 левой рукой.

Припев.

I. 1—2 — поочередно руки за голову, кисти вверх («ушки зайчика»).

3—4 — поочередно руки на пояс.

5—6 — наклон вперед, руки вперед — в стороны.

7—8 — руки на пояс.

II. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4.

5—6 — руки вверх.

7—8 — руки на пояс.

III. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4.

5—6 — круг руками внутрь.

7—8 — руки на пояс.

IV. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4.

5—6 — два круга правой кистью перед лицом («умываемся»).

7—8 — повторить счет 5—6 левой кистью.

Проигрыш.

1—2 — левая рука вперед.

Второй куплет.

I. 1—4 — четыре круговых движения кистью правой руки, растирая левую руку (от кисти к плечу).

5—8 — повторить счет 1—4 другой рукой.

II. 1—4 — поочередные круговые движения руками по левой ноге (от бедра к стопе) («моемся»).

5—8 — повторить счет 1—4 по другой ноге.

III. 1—4 — руки согнуты назад, пальцы на позвоночник врозь, большой палец вперед, четыре встряхивающих движения вперед с нажимом по бокам туловища.

5—8 — то же по ягодичным мышцам.

IV. 1—2 — четыре круга назад кистью правой руки, растирая левое плечо.

3—4 — повторить счет 1—2 другой рукой.

5—8 — круговые движения кистями от лба к затылку («моем голову»).

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I. 1—8 — восемь шагов на месте.

II. Повторить упражнение I.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I—II. Повторить упражнения проигрыша.

Припев.

I—II. Повторить упражнения III—IV припева.

III. Повторить упражнения IV припева, счет 5—8, два раза.

«Часики»

Упражнение способствует закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища.

Музыкальное сопровождение — песня «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. 3. Петровой).

И. п. — сед на мяче.

Проигрыш.

I. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

II. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

Первый куплет.

I. 1—4 — руки вперед.

5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками.

II. 1—4 — руки вверх.

5—8 — четыре хлопка над головой.

III. 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по мячу.

IV. 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5—6 — два хлопка перед собой.

7—8 — руки вниз.

Проигрыш.

Повторить упражнения I проигрыша.

Второй куплет.

I. 1—4 — руки за голову — держать.

5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II. 1—4 — руки к плечам — держать.

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III. 1—4 — руки на пояс — держать.

5—8 — четыре шага на месте, разводя ноги врозь с высоким подниманием бедра.

IV. Повторить упражнение IV первого куплета.

Проигрыш.

Повторить упражнения I проигрыша.

Третий куплет.

I. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5 — поворот туловища направо.

6 — и. п., руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II. 1—2 — наклон вправо.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить упражнение I, счет 5—8.

III. 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить упражнение I, счет 5—8.

IV. Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.

7—8 — руки вперед наружу ладонями вверх.

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. Комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного возраста	5
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Характеристика разделов программы.....	11
1.3. Содержание программного материала и требования к уровню подготовленности занимающихся.....	14
Требования к уровню подготовленности занимающихся.....	19
Материально-техническое обеспечение процесса обучения.....	20
ГЛАВА 2. Методика проведения занятий по фитбол-аэробике с дошкольниками	21
2.1. Требования к организации и проведению занятий.....	22
2.2. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике	24
2.3. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики.....	32
2.4. Музыкальное сопровождение занятий	37
2.5. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок.....	44
2.6. Учет психофизических особенностей детей дошкольного возраста при проведении занятий фитбол-аэробикой.....	49
ГЛАВА 3. Комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» различной направленности	53

3.1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	54
3.2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).....	70
3.3. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)	78
3.4. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)	86
3.5. Фитбол-игра (игровая направленность)	95
ГЛАВА 4. Особенности методики проведения упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»	101
4.1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.....	102
4.2. Упражнения для формирования осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	109
4.3. Упражнения для развития силовых способностей и укрепления различных мышечных групп	115
4.4. Упражнения для развития гибкости и методика расслабления	124
4.5. Методика проведения сюжетных занятий.....	130
4.6. Методика проведения подвижных игр (этапы).....	138
Литература.....	142
<i>Приложение 1. Положение о соревнованиях на первенство района по фитбол-аэробике для детей дошкольного и школьного возраста среди учреждений дополнительного образования</i>	<i>146</i>
<i>Приложение 2. Тесты на проверку знаний по фитбол-аэробике и ответы на них</i>	<i>149</i>
<i>Приложение 3. Основные термины фитбол-аэробики.....</i>	<i>152</i>
<i>Приложение 4. Основные движения фитбол-аэробики</i>	<i>153</i>

Елена Гавриловна Сайкина, Светлана Владимировна Кузьмина

Фитбол-аэробика для дошкольников. Парциальная программа

Учебно-методическое пособие

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. А. Ушакова
Художник И. Н. Ржевцева
Корректоры Е. С. Русанова, Н. И. Григорьева
Дизайнер Ю. Б. Кулевич
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 15.12.2015.

Формат 70×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 10,0. Тираж 10 000 (1-й завод 2000) экз. Заказ №

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