

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В доу.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ





Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕС?

Фитнес

(англ. fit — соответствовать, быть в хорошей форме)
в более широком смысле –
это оздоровительная методика,
позволяющая достигать и поддерживать
определённый уровень физической
подготовленности.



ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ

Детский фитнес – это система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию

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



ВИДЫ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

- занятия на тренажерах;



- игровой стретчинг;



-фитбол- гимнастика;

-степ- аэробика;



-черлидинг;

- пилатес



- **Звероробика** – то же, что и аэробика, но носит так сказать более подражательный характер.
- **Лого-аэробика** – это дисциплина, занимаясь которой малыш выполняет не только физические упражнения, но и произносит звуки и четверостишья.
- **Фитбол** – гимнастические упражнения, выполняемые на больших разноцветных мячах.
- **Step by Step** – основание навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, способствование развитию мелкой моторики пальцев.
- **Baby top** – фитнес-занятия, позволяющие укреплять свод стопы.
- **Baby Games** – игра в подвижные игры (эстафеты, конкурсы, соревнования).
- **Детская йога** – комплекс упражнений для гармоничного и грамотного роста
- **Детский фитнес в бассейне.** В этом виде детского фитнеса используются элементы аквааэробики.

ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

- Повышение сопротивляемости организма.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений.

ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

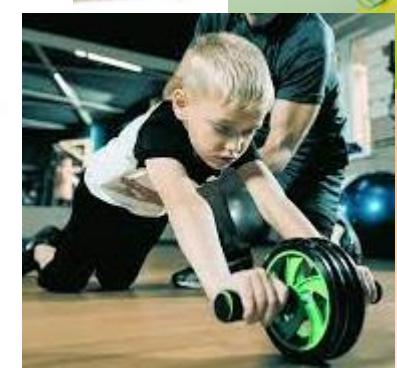
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.



ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ.

В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: 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 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.



ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ.

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.

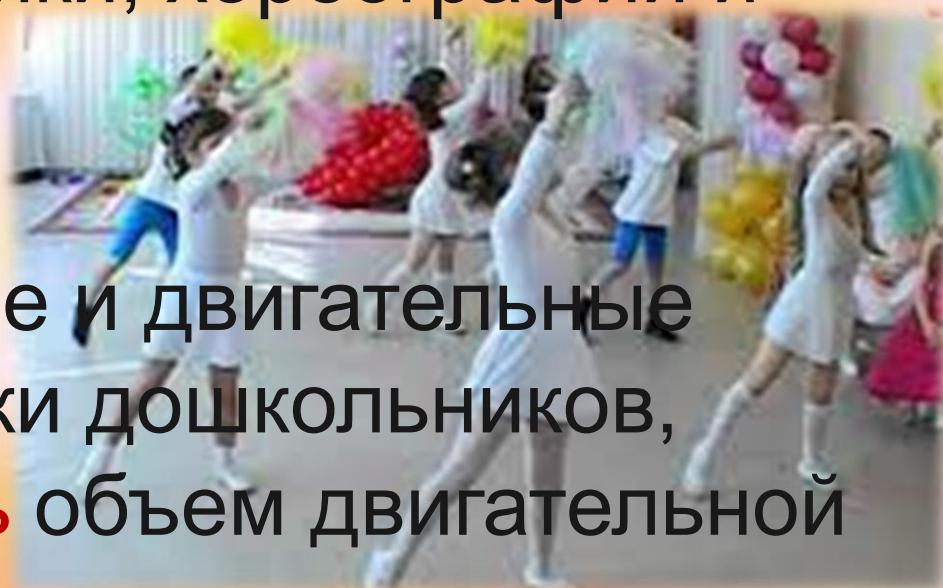
Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с
простых упражнений.

ЧЕРЛИДИНГ

Это 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.



СТЕП-АЭРОБИКА

Это танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножки- 7 и шириной – 4см).



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.

ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России

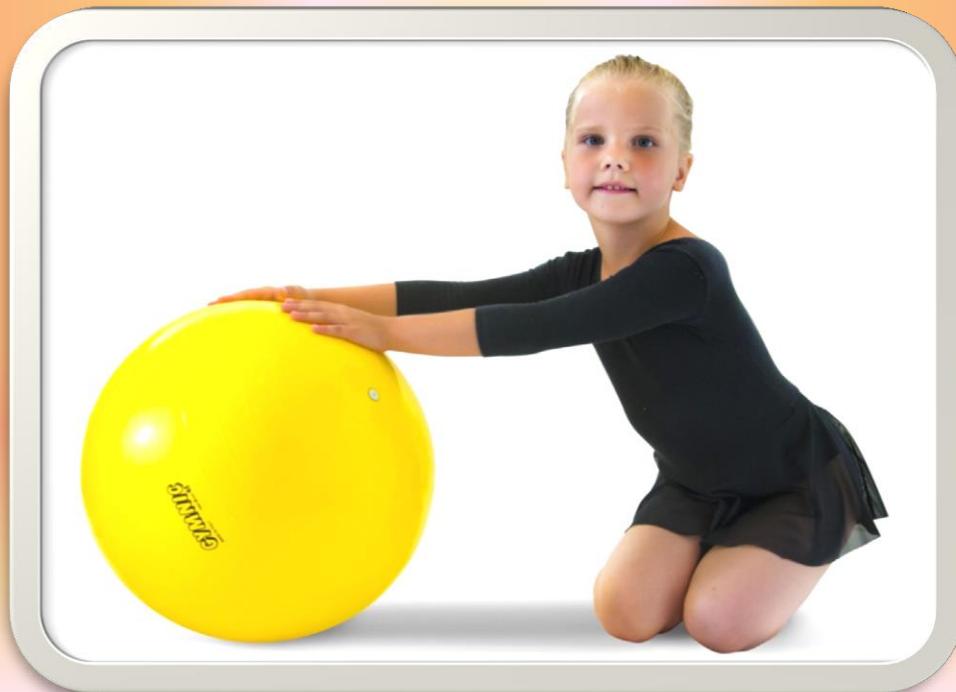
За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Новизна «Фитбол – гимнастики» заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей.

Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛА

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации
- как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



ДОСТОИНСТВА ФИТБОЛА:

- Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.
- Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки.
- Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать.
- Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.
- Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также при работе с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Физические свойства фитбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных упражнений, - это его достоинство.



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.

Следить за правильной посадкой на мяче.

Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек



Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛОМ

- Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.
- Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- В основной части занятия используются и. п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

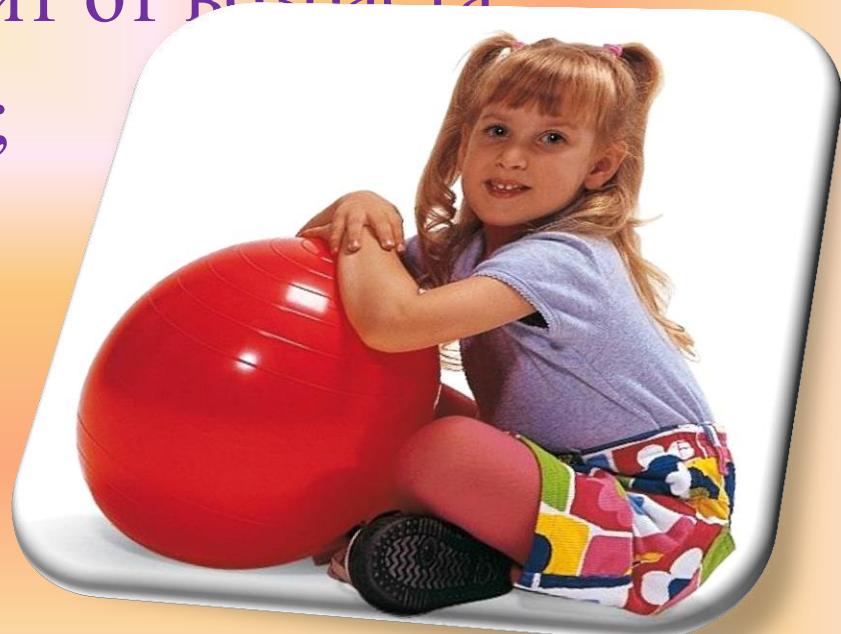
- Занятия желательно проводить 2 раза в неделю по подгруппам 6-12 человек, продолжительность каждого занятия 20-35 минут в различных формах (*упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты*), протяженность зависит от **возраста**.

3 – 4 года – 20 минут;

4 – 5 лет – 25 минут;

5 – 6 лет – 30 минут;

6 – 7 лет – 35 минут.



ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается
правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;

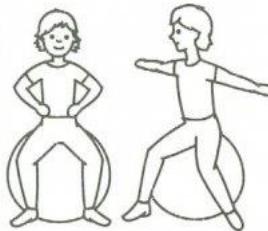
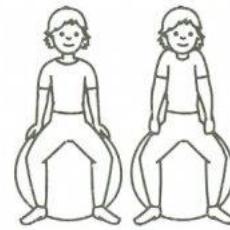
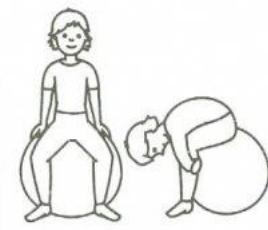
- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

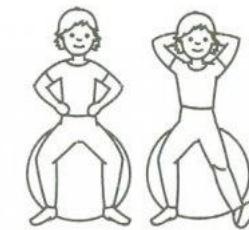
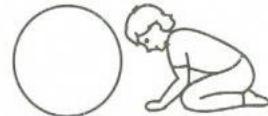
- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;

- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;

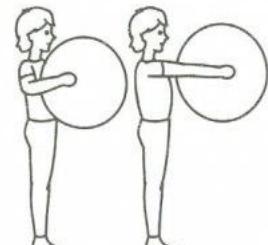
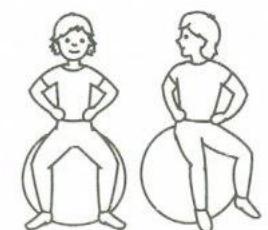
- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;



№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
4	Содержание: ходьба вокруг мяча с хлопками Дозировка: 1 круг	
5	Содержание: и. п. — сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону ОМУ: пружинить мяч туловищем. Дозировка: 5—6 раз	
6	Содержание: и. п. — сед на мяче, согнув ноги. 1 — плечи вверх; 2 — и. п. ОМУ: кисть сжата в кулак. Дозировка: 6—8 раз	
7	Содержание: и. п. то же. 1 — наклониться вперед, обхватить колени руками; 2 — и. п. ОМУ: опустить голову. Дозировка: 5—6 раз	

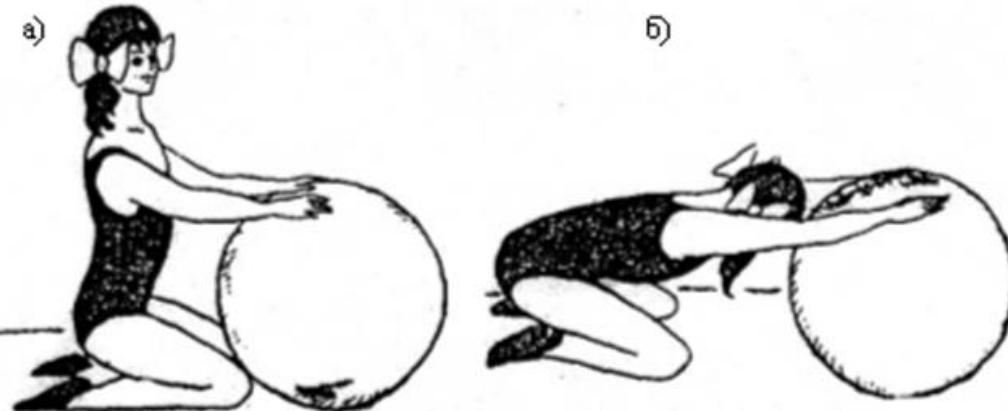
№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
8	Содержание: и. п. — сед на мяче, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на пятку; руки за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой ОМУ: пружинить мяч туловищем. Дозировка: 5—6 раз	
9	Содержание: с последним музыкальным аккордом сесть за мяч на пятки ОМУ: «спрятаться». Дозировка: 1 раз	

Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом

№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
1	Содержание: «Покажи мяч» И. п. — узкая стойка, мяч на груди. 1 — мяч вперед; 2 — и. п. ОМУ: стараться не опускать мяч. Руки разогнуть. Дозировка: 4—5 раз	
2	Содержание: «Оглянись» И. п. — сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо, посмотреть назад; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. ОМУ: ноги с места не сдвигать. Дозировка: 4—5 раз	



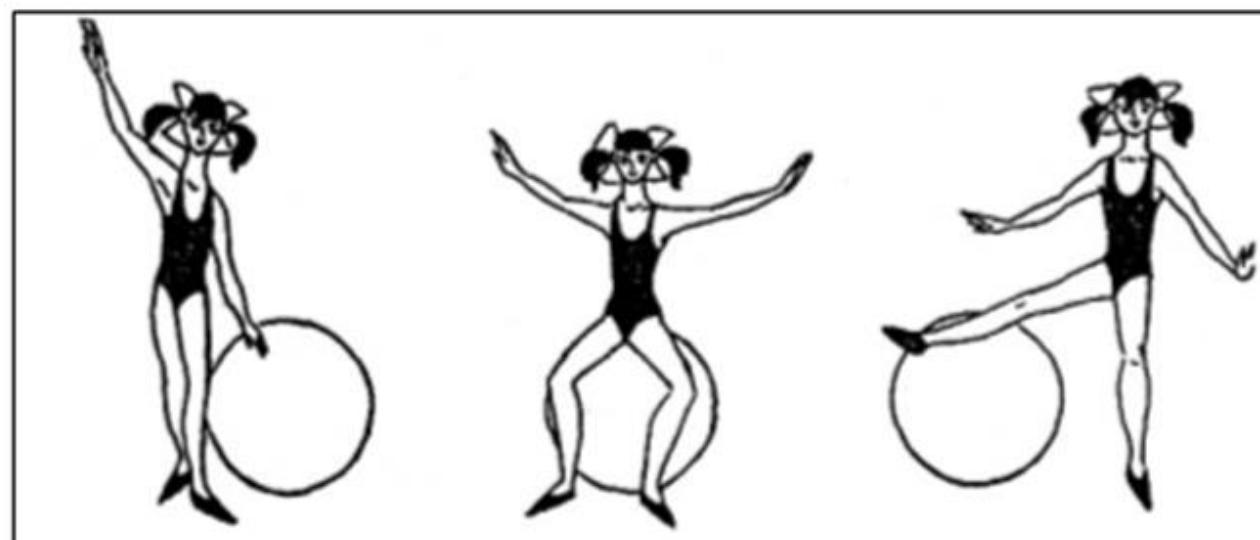
Присед с опорой руками на фитбол



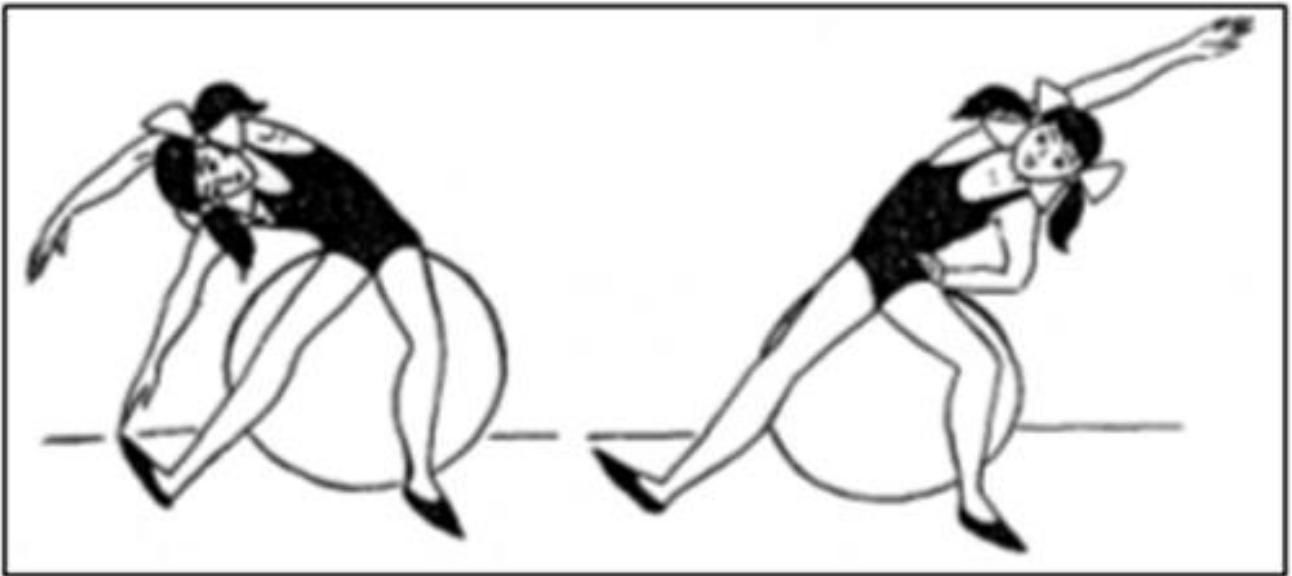
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



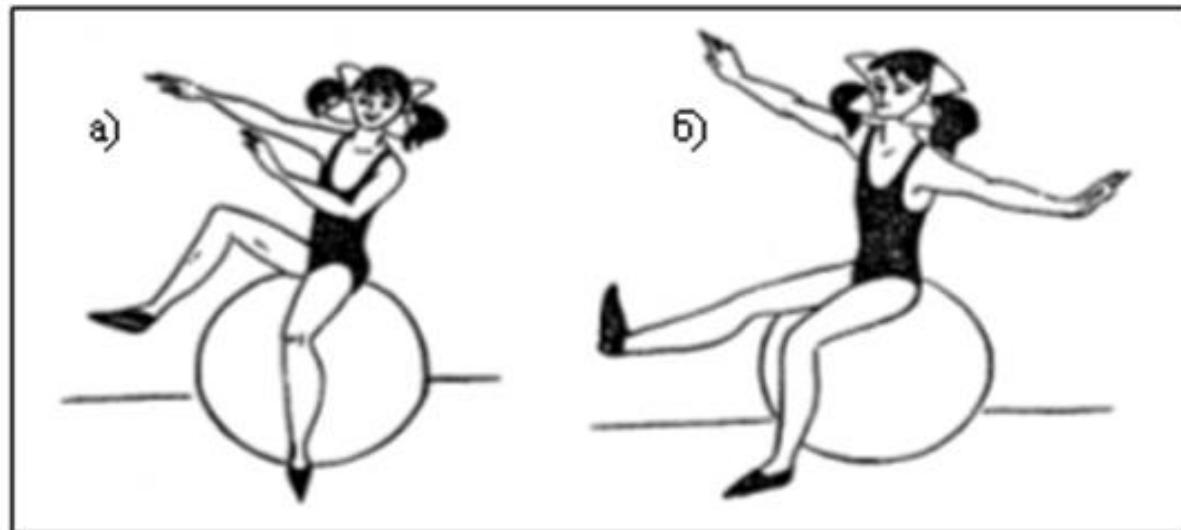
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



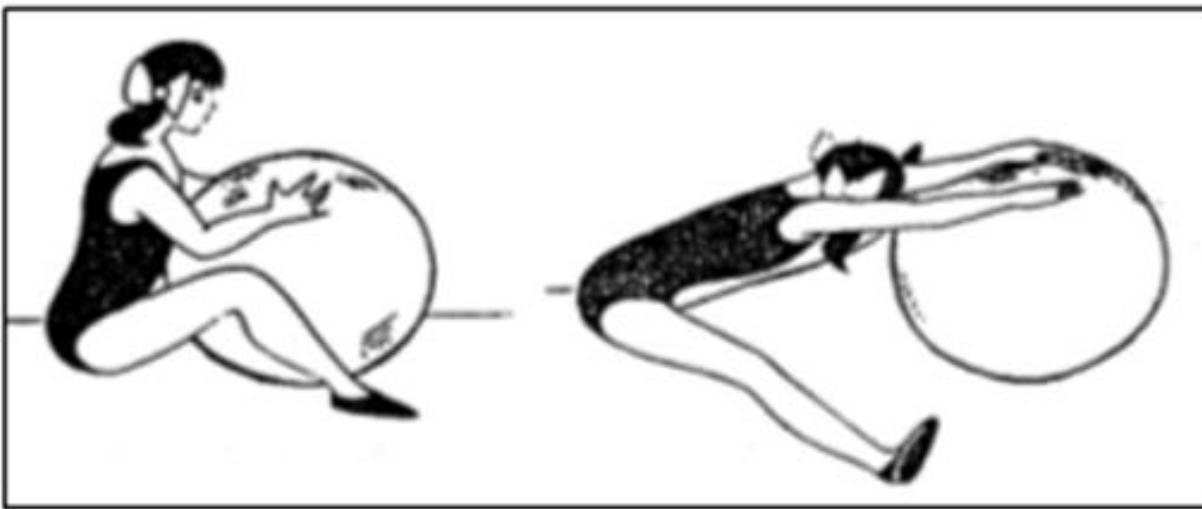
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



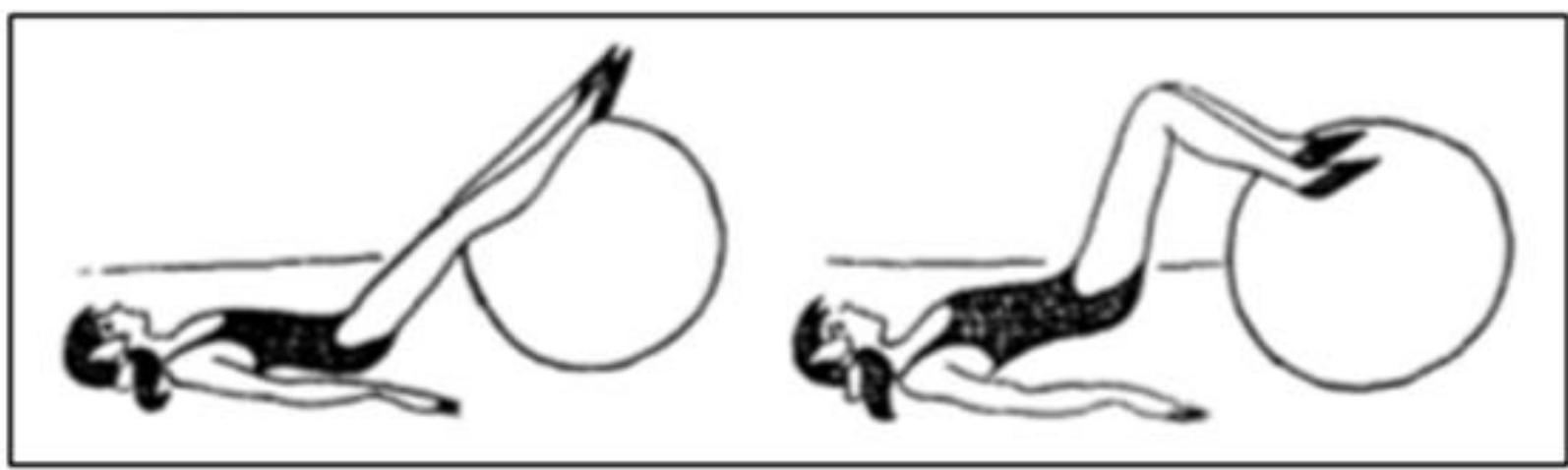
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



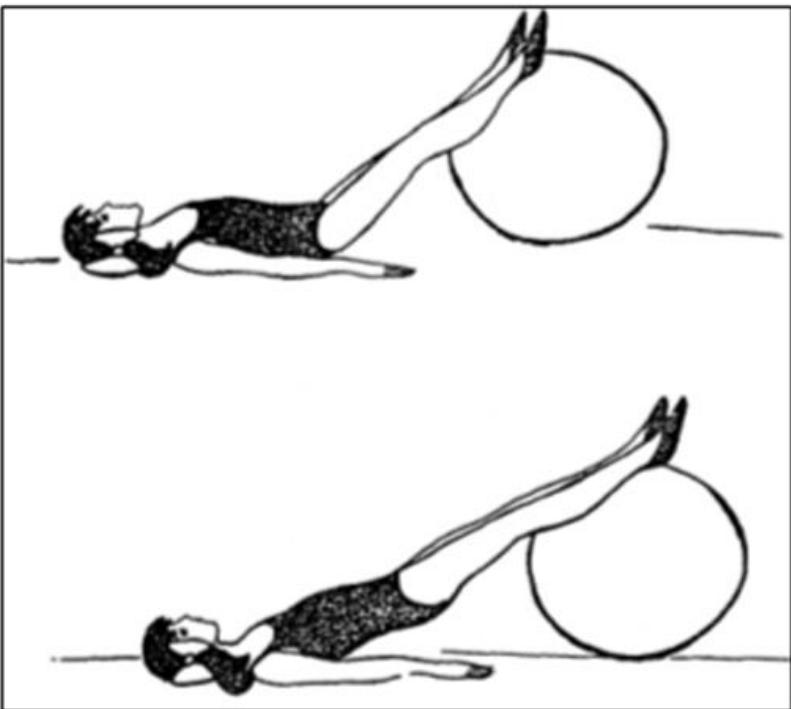
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а;
сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



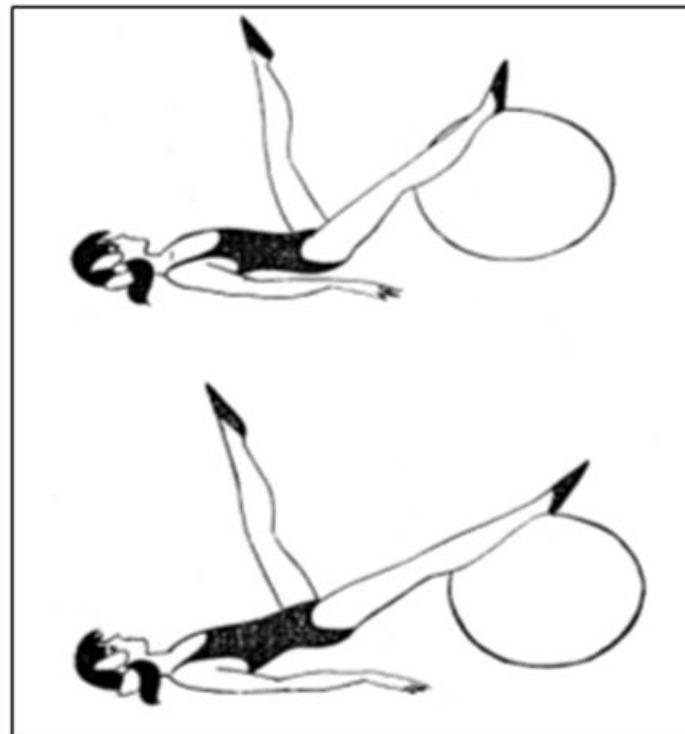
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



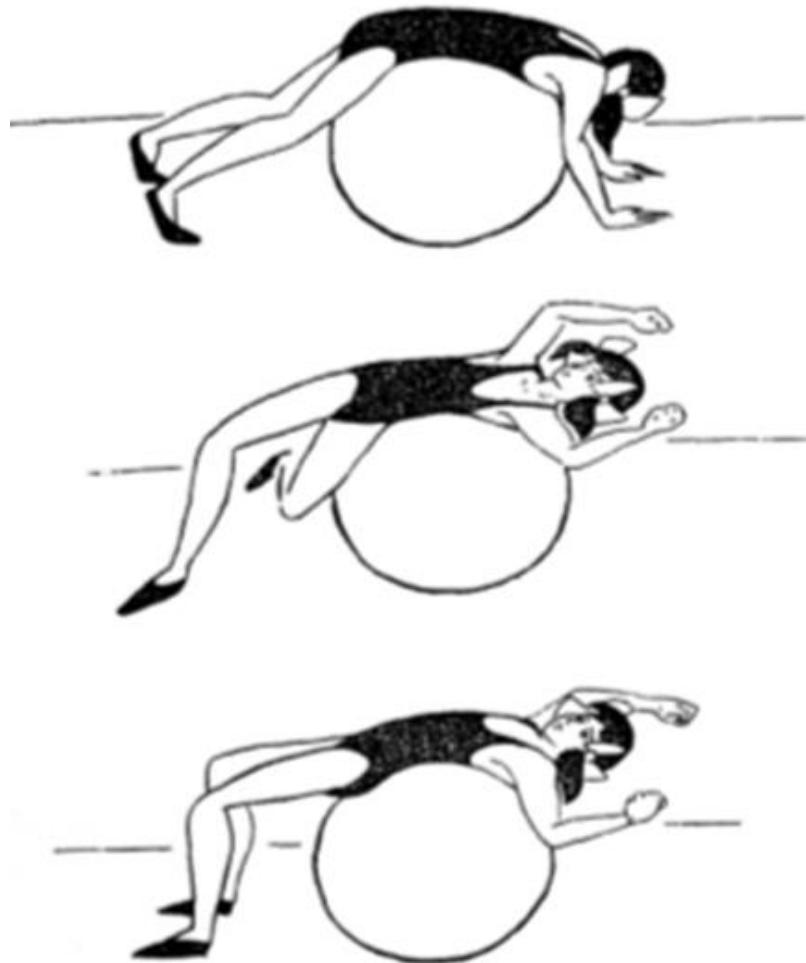
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе,
приподнять таз (держать)



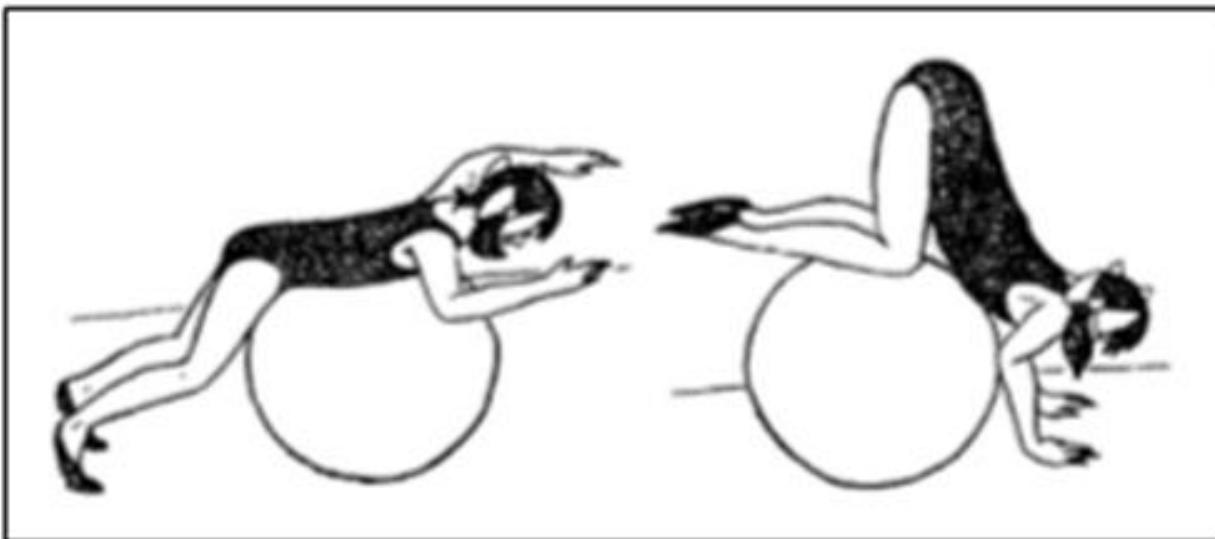
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз,
с поочередным махом левой и правой ногой вверх



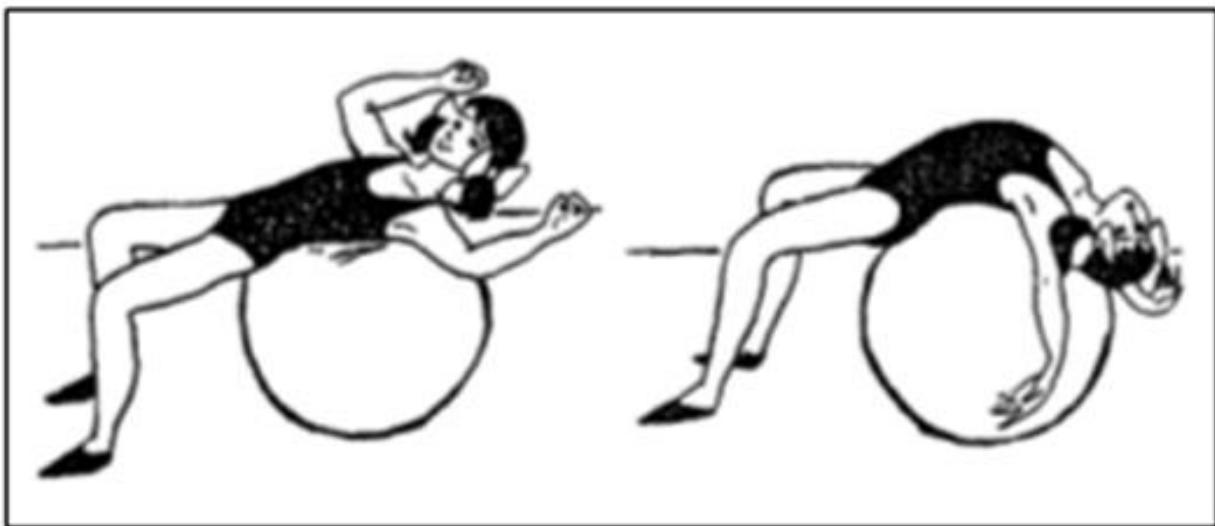
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади,
фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу,
перенести ее вправо и наоборот



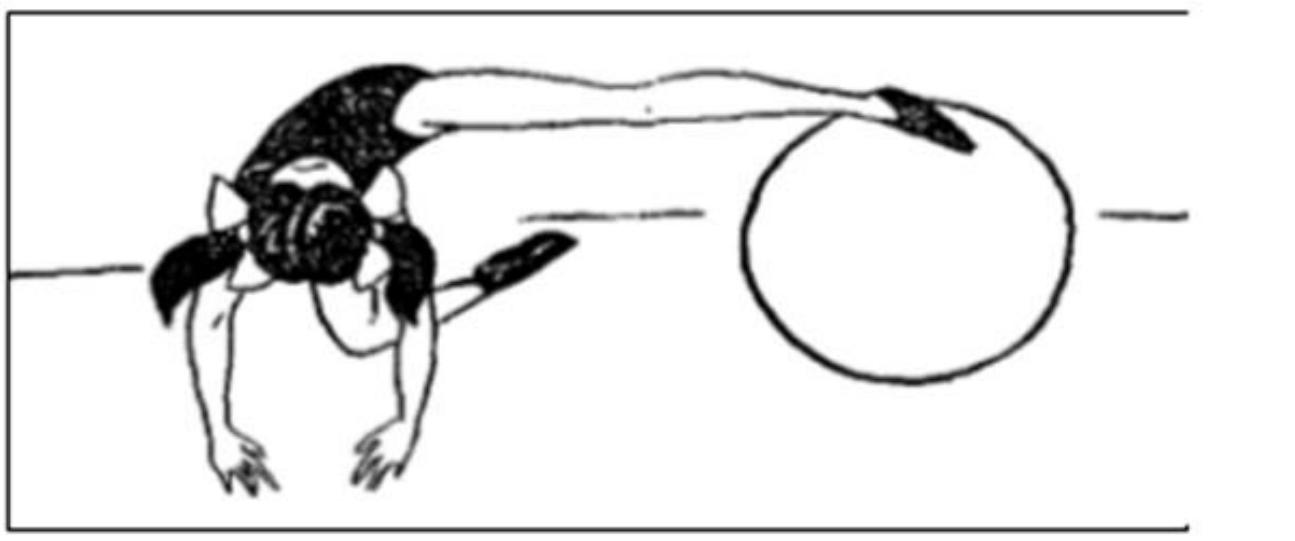
Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение
лежа на фитболе на спине



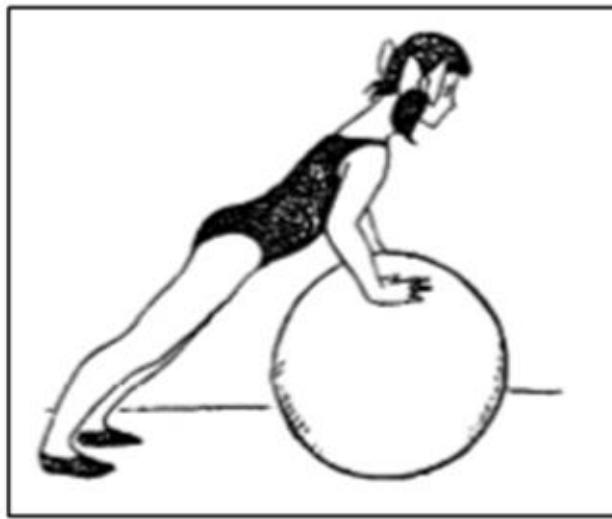
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



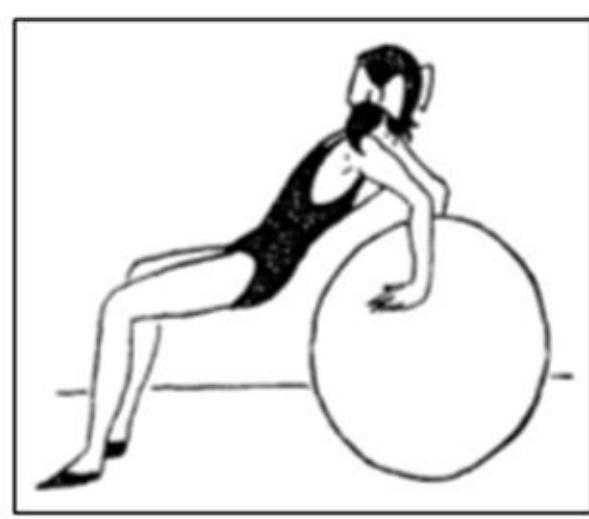
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки;
упражнение в расслаблении



Из колено-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Отжимание в упоре руками
на фитбол, ноги на полу



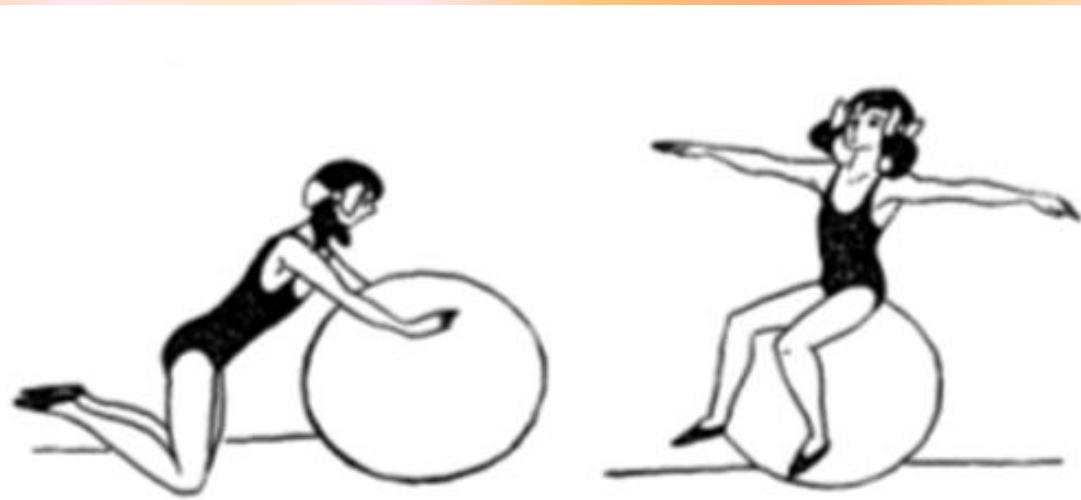
Упор руками сзади на фитболе,
не касаясь ягодиц, ноги на полу



Упражнение в расслаблении,
сидя на полу, фитбол сбоку



Упражнение в балансировке
фитбола на спине



Виды балансировки на фитболе

ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

- ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

- ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

- **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых - увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др.
- При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.
- Мяч создает хорошую амортизацию и поэтому во время выполнения динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.
- Дети, занимающиеся фитбол-гитмнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Регулярные занятия фитнесом способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Дети становятся более дисциплинированными и организованными. Физические упражнения улучшают умственную активность и психологическую устойчивость. Ребенок становится более уравновешенным, учится в течение длительного времени (в зависимости от возраста) удерживать внимание на одном объекте или действии.



*Детский фитнес –
это не дань моде,
это жизненная необходимость!*

*Желаю удачи!
Будьте здоровы!*

