



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4
от «25» 08 20 17 года

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ Школа № 1210
С.С.Сехин
Приказ № 69/3-4
от «25» 08 20 17 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Бахтеев Сергей Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес — это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».

Фитнес – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание. Он дарит людям прекрасное самочувствие и настроение, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье.

Первые фитнес-клубы возникли в США. Но сама идея фитнеса отнюдь не нова – она восходит еще к эпохе античности.

Теорию гармоничного развития духовных и физических качеств разрабатывали многие выдающиеся умы древности: философы Платон и Аристотель, знаменитый врач Гиппократ. Греческие и римские атлеты стремились к сочетанию внутренней и внешней красоты и здоровья. Те, кто посвящал жизнь различным видам спорта (главным образом бегу, плаванию, метанию диска и копья, управлению колесницей), в своем искусстве достигали совершенства. В мирное время атлетика была, как сказали бы сейчас, элитной профессией, уделом избранных. А на время Олимпийских игр даже прекращались войны, что говорит о глубоком почтении греков к спортивным состязаниям. И возрождение Олимпийских игр в 1896 году служило именно этой цели - укреплению дружбы и взаимопонимания во всем мире, повышению интереса к спорту и активной жизни.

И в наше время многие, подобно древним атлетам, посвящают свою жизнь фитнесу, совершенствуются в этой области сами и тренируют других.

О фитнесе как об образе жизни в США заговорили несколько позже, в конце 60-х – начале 70-х годов прошлого века, когда тестирование физического состояния, проведенное среди различных слоев населения, выявило довольно безрадостную картину. Стало ясно, что спасти здоровье нации может только фитнес.

Первые фитнес-клубы в России открылись менее десяти лет назад. Тогда, в начале 90-х годов, казалось, что времена массового увлечения спортом прошли. Основателям и сотрудникам первых фитнес-клубов пришлось разъяснять потенциальным клиентам смысл фитнеса, раскрывать особенности современных фитнес-программ и здорового питания, учить людей правильно заниматься.

Фитнес – это не просто определенные виды физических упражнений, а целая наука, которая занимается проявлениями и формированием механизмов двигательной активности человека и ее влиянием на организм.

Эффективность фитнеса заключается в улучшении показателей силы, выносливости и гибкости в результате регулярных тренировок. Основной эффект фитнеса – активизация анаболизма, то есть накопление пластических веществ, формирующих ткани организма, и энергетических веществ, для обеспечения его жизнедеятельности.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже школьники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами), это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, вместо возрастного развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Детский фитнес – это нечто среднее между собственно фитнесом, лечебной физкультурой и игровым клубом.

Все существующие фитнес-упражнения можно условно разделить на пять групп (по принципу развития физических качеств – выносливости; силы; скорости; координации движений; гибкости). На практике фитнес-программа представляет собой гармоничную комбинацию упражнений из всех пяти групп.

Для повышения интереса детей мы используем образные игровые сюжеты.

Детский фитнес призван удовлетворить потребность каждого ребёнка в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить к здоровому образу жизни.

Актуальность:

Особого внимания заслуживает тот факт, что сегодня фитнес активно применяется в работе не только практически всех фитнес-клубов, которых в настоящее время только в Москве более 200, но и в различных формах занятий в государственных учреждениях дополнительного образования, детских садах и школах.

Полноценное осуществление этого процесса благодаря фитнесу и приводит к улучшению здоровья, когда организм человека функционирует так, что обеспечивает полное физическое и психическое благополучие.

На данном этапе развития российского общества в отечественной физической культуре, как и в системе образования в целом, возобладали тенденции общегуманного, гуманитарного, оздоровительного характера, а так же культурно-образовательные, направленные на воспитание гармонично развитой личности, которые присущи и детскому фитнесу.

Педагогическая целесообразность:

Есть много причин развития и популяризации детского фитнеса:

- Это приобщение детей к культурным ценностям общества.
- Большие возможности для удовлетворения физических, психологических, эстетических и нравственных потребностей самых разных слоев населения делают его популярным и модным.
- Сегодня появляется большое количество учебных заведений, реализующих, помимо базовых, разнообразные вариативные программы. Это даёт возможность свободного выбора родителями и детьми, как самого образовательного учреждения, так и дополнительных услуг.
- Детский фитнес предоставляет широкие возможности социализации ребёнка.
- Для детей огромное значение имеет установление адекватного, доброжелательно контакта, как со сверстниками, так и со взрослыми членами общества.
- Важную роль играет внешняя привлекательность занятий детским фитнесом.
- Посещение фитнес-клубов, учреждений дополнительного образования позволяет детям ощутить свою причастность к миру взрослых, сильных, здоровых и успешных людей продемонстрировать значимость перед сверстниками, что весьма немаловажно, особенно для подростков.
- И наконец, весьма существенной причиной развития и популяризации детского фитнеса является желание расширить границы традиционных занятий физической культурой.

Цель образовательной программы – поддержание физической формы обучающихся и укрепление их здоровья.

В основу разработки программы по детскому фитнесу был положен ряд основных принципов:

- оздоровительная направленность
- естественное стимулирование двигательной активности
- интеллектуальная (мыслительная) активность

Но важнейшим принципом в таком разделе дополнительного образования, как «детский фитнес», является принцип индивидуально-дифференцированного подхода, который помогает обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, его активности и самостоятельности.

Для этого дети распределяются на подгруппы по 10-20 человек с учетом их возраста и общей физической подготовленности.

Каких результатов можно достичь, занимаясь «детским фитнесом»?

- профилактика мышечной недостаточности и нарушений осанки;
- коррекция неправильных двигательных стереотипов;
- профилактика развития плоскостопия;
- профилактика функциональных нарушений со стороны многих органов и систем (частые или хронические воспалительные

заболевания верхних дыхательных путей, вегетоневрозы, ослабление механизмов иммунной защиты);

- регуляция психомоторных функций (возможность синхронного повторения движений, быстрота реакции, применение дозированных усилий, и т.д.).

Задачи:

- Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей (обучающая задача).
- Сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни (воспитательная задача).
- Способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям (воспитательная и развивающая задача).

Основная задача – создать необходимые условия, где ребенок с нарушением зрения, опираясь на сохранные анализаторы, мог бы научиться игровым действиям и овладеть основными движениями. Процесс обучения организуется так, чтобы под воздействием комплекса средств физического и коррекционного воспитания дети достигли необходимого уровня развития, обеспечивающего им подготовку к школе, к жизни, к труду.

Отличительные особенности программы:

Работа по программе «Детский фитнес» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия: педагог – ребенок – родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка. Длительность занятий устанавливается от 45 до 60 мин. в зависимости от возраста детей. Возможно проведение этих занятий вместе с родителями детей. Группы набираются без предъявления требований к базовым умениям.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то, что в ней представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения новых нетрадиционных занятий – фитнес-тренировок.

В программе представлены комплексы фитнес-тренировки, разработанные на весь учебный год. Даются упражнения тренирующего характера, комплексы ритмических упражнений выполняемых под музыку, новые оригинальные подвижные игры с речевками, интересные игры малой подвижности. А так же разработан маршрут выполнения движений в массажной зоне и в тренажерном зале.

Физкультурно-оздоровительные занятия по фитнесу проводятся 3 раза в неделю по 45 – 60 минут (соответственно возрасту детей). Все занятия организуются в соответствии с перспективным планом, составленным с

обязательным сохранением двигательной нагрузки, учетом интереса, индивидуальных особенностей.

Возраст обучающихся: от 6-х до 12-ти лет. Чем старше ребенок, тем больше усложнений вводится по каждой теме обучения. Группы детей формируются по следующим принципам:

- по возрасту;
- по степени физической подготовленности;
- по уровню двигательной активности.

Краткая характеристика обучающихся:

Условно можно выделить детей с большой, средней и малой подвижностью. Дети большой подвижности всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений, большой двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время у этих детей плохо развиты ловкость и координация движений. Им свойственна однообразная деятельность на прогулке, в основном включающая игры с преобладанием бега и прыжков. Основное внимание в развитии двигательной активности дошкольников этой группы следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями.

Дети средней подвижности отличаются разнообразием двигательного поведения. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны, целеустремлены. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений.

Дети малой подвижности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движений (ОВД) и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные задания и участвовать в играх-соревнованиях. У малоподвижных детей нужно воспитывать интерес к движениям, приобщая их к ведущим ролям в подвижных играх, а так же давая им несложные задания, требующие проявления выносливости, скоростно-силовых качеств. Учитывая уровень ДА, медлительным детям необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, так как спешка еще больше замедляет их реакции. Кроме того, ускорить выполнение заданий помогает поддержание позитивного эмоционального фона.

Однако на практике такое распределение детей неудобно, поэтому мы выделяем только две группы:

- 1) дети со средним и высоким уровнем ДА и с хорошей физической подготовленностью;
- 2) дети с низким уровнем ДА и плохой физической подготовленностью.

В каждой используется свой набор игр и упражнений в основных видах движений.

Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной

активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

Предполагаемые результаты к концу года обучения:

1. Направленное развитие всех двигательных качеств детей.
2. Развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы.
3. Формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки.
4. Музыкально-ритмическое воспитание
5. Выполнение коррекционных упражнений.
6. Базовые группы мышц и упражнения для их развития.
7. Выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей школьного возраста.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание программы

№ пп	Тема занятия	Основные предметные цели Условные обозначения: Уч. -учить; С -совершенствовать; Т -тренировать; В -воспитывать; Ф -формировать; Уп. -упражнять; Р -развивать	Кол-во часов (занятий)
1.	Фитнесс в ЗОЖ. Инструктаж по Т/Б.	Уч- Т/Б на занятиях, формирование о знаниях физических качеств и выполнений правильной техники выполнения; С- функциональные возможности организма ребенка; В- морально-волевые качества.	1
2.	Круговая тренировка. Базовые группы мышц.	Уч- согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений; Т- технику выполнения упражнения; В- волю и терпение при выполнении упражнений.	19
3.	Развитие выносливости и координации.	Уч- построениям соблюдению дистанции во время движения; Ф- умения и навыки правильного выполнения движений; Уп-в умении управлять своим телом, овладеть нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); Создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	8
4.	Развитие ловкости и скорости.	Уп- в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; Ф- навыки сохранения правильной осанки; Уч- соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	8
5.	Развитие силовых качеств.	Р- силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; С- функциональные возможности организма; Уч.- соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	8
6.	Развитие гибкости и баланса.	Р- силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; С- функциональные возможности организма; Уч.- соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	8
7.	Развитие и владение спортивным инвентарем.	Уч.- ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; Уп.- в умении отталкиваться при прыжках на на двух ногах; Ф- правильную осанку В- волю и терпение. Уч.- правильному исходному положению во время бросания мяча; Уп.- в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах, группироваться в перекатах на спину из положения сидя на полу, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; Ф- правильную осанку; В- волю и терпение.	8

8.	Развитие и укрепление грудных мышц и мышц спины.	<p>Р- силу основных мышечных групп, растяжение и укрепление мышц и связок;</p> <p>С- тренировке всех функций организма, обеспечивая высокую двигательную активность;</p> <p>В- чувство товарищества, умение действовать в коллективе.</p> <p>У- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;</p> <p>С- технику работы с мячом;</p> <p>Ф- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма.</p>	8
9.	Развитие и укрепление мышц ног.	<p>Р- физические качества: силу, гибкость;</p> <p>Ф- потребность в движении;</p> <p>В- повышать умственную и физическую работоспособность.</p> <p>Р- красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</p> <p>Т- функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем;</p> <p>В- внимание, быстроту реакции на сигнал;</p> <p>Создавать радостное настроение.</p>	8
10.	Развитие и укрепление мышц рук и пресса.	<p>У- быстрому овладению новыми комбинациями движений;</p> <p>Р- координацию движений;</p> <p>С- функциональные способности организма;</p> <p>В- нравственно-волевые черты личности, выносливость.</p> <p>Уч.- бросать мяч из положения сидя на корточках;</p> <p>Р- физические качества: равновесие и гибкость;</p> <p>С- навык прокатывания мяча;</p> <p>Ф- потребность в систематических занятиях физ. упр.;</p> <p>Уп.- в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков.</p>	8
11.	Развитие и укрепление мышц плеча.	<p>Уч.- перебрасывать мяч спост. из-за головы, сидя</p> <p>Уп.- в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>С- навыки ползания на четвереньках с различными заданиями;</p> <p>В- ответственное отношение к правилам при выполнении физ. упр. и в подвижных играх.</p> <p>Уч.- ходьбе по мягкому бревну, ползать на животе; закреплять;</p> <p>С- развитие всех групп мышц, навык отталкивания при выполнении прыжков;</p> <p>Р- волю и терпение при выполнении упражнений</p>	8

12.	Спортивно-подвижные игры	<p>Уч.- Правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки при лазании вверх и вниз;</p> <p>Р- умение ловли мяча с хлопком и с подпрыгиванием;</p> <p>С- навык подтягивания во время ползания на животе по скамейке;</p> <p>Ф- чувство радости и удовлетворения от выполнения физ. упр.</p> <p>Уч.- ловить мяч после удара его о скамейку;</p> <p>Уп.- в ползании по скамейке;</p> <p>Р- координацию, ловкость движений, глазомер, красоту и грациозность выполнения физ. упр. под музыку;</p> <p>С- формирование положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.</p> <p>Ф- умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; навык выполнения точных движений при работе с мячом;</p> <p>Р- психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость;</p> <p>С- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</p>	10
Всего:			76

Теоретические занятия в этом курсе не предусмотрены, однако перед выполнением того или иного упражнения предполагается объяснение специфики его выполнения

Содержание:

Данная программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» включает в себя:

Фитнес – Система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Игровой стретчинг – Специально разработанная система упражнений, проводимая в игровой форме, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.

Ритмопластика – Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику.

Дыхательная гимнастика – Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

Гимнастика для глаз – Упражнения для снятия глазного напряжения.

Самомассаж – Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног)

Релаксация – Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия, возбуждения и торможения, и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)

Технология музыкального воздействия – Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Каждое занятие – своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Разделение на группы по степени физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения.

Занятия фитнесом организованы как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

МОНИТОРИНГ

Способ определения результативности:

Формы работы в Детском фитнесе направлены на развитие не только основных видов движений, но и необходимых физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, чувства равновесия.

При определении уровня физической подготовленности ребенка педагог ориентируется на следующие факторы:

- Степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- Общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в школьном учреждении.

Во время тестирования учитывается:

1. индивидуальные возможности ребенка;
2. особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

Педагогический контроль выполнения программы осуществляется на контрольных и текущих занятиях кружка и оценивается по следующим параметрам: заинтересованность,

качество выполнения упражнений,
отсутствие утомляемости,
равновесие,
ловкость,
чувство ритма.

Это основные знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети к концу учебного года. К концу учебного года дети должны правильно и последовательно выполнять упражнения.

Начальный контроль проводится в начале учебного года на самых первых занятиях с целью определения уровня физического развития детей, развития у них физических качеств и определения индивидуальной двигательной активности каждого ребенка.

Текущий контроль Оцениваются начальные умения необходимые для формирования определенных навыков и дальнейшего их совершенствования.

Промежуточный контроль проводится в форме открытого занятия и выступления перед родителями детей. На совместных занятиях в детско-родительской паре.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Дети демонстрируют свои умения и навыки, полученные на занятиях «Детским фитнесом». Организуются выступления детей на праздниках, досугах, соревнованиях, днях здоровья и т.д.

Для оценки эффективности работы кружка используются результаты плановой диагностики, которая проводится в начале и в конце учебного года.

Показателями эффективности работы кружка служит индекс здоровья и снижения заболеваемости детей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В целях методического обеспечения детского фитнеса в созданы все условия для занятий детским фитнесом.

Процесс обучения проходит в благоустроенном физкультурном зале который для проведения – ОРУ, ритмических упражнений, школы мяча, подвижных игр, эстафет и т.д.;

Условия реализации программы:

В целях охраны и укрепления здоровья детей работа кружка ведется в следующих направлениях:

- 1. *Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей.*** Она включает выполнение ОРУ на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика), а также повышение физической и умственной активности. В итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.
- 2. *Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка в школе.*** Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности.

- 3. *Развитие физических качеств и психических процессов.***

Физические качества – быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость.

Психические процессы – слуховое и зрительное восприятие, внимание, понимание словесных инструкций.

Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки

(тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения контролировать работу мышц.

4. **Развитие умственной сферы.** В процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке.

Элементы Детского фитнеса я использую не только на занятиях кружка, но и ввожу их в повседневные занятия с детьми.

Успешным результатом этой работы мы видим в большой заинтересованности и активности детей, родителей и педагогов в реализации данных методик, а так же в повышении положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

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

Работа с родителями:

- создать условия для полноценной двигательной деятельности детей;
- способствовать формированию основных двигательных умений и навыков дома;
- повышать функциональные возможности детского организма наряду с школьным учреждением;
- развивать и совершенствовать физические качества и способности;
- воспитывать у детей интерес к разным занятиям по физической культуре.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Инструктор детского фитнеса подскажет короткий и верный путь в достижении целей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» Издательство: Сфера-2013г.
2. Зимонина В.Н. «Расту здоровым» Издательство: Сфера-2013г.
3. Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. ФГОС» Издательство: Учитель-2014г.
4. Стефанович И.А. «Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет» Издательство: Учитель-2014г.
5. Токаева Т.Э. «Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет» Издательство: Учитель-2014г.
6. Асачева Л.Ф.; Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Издательство: Детство-Пресс, 2013г.
7. Чекменева А.А.; Ушакова-Славолюбова О.А. «Коммуникативно-ориентированная предметная сфера физкультурного образования дошкольника» Издательство: Детство-Пресс, 2013г.
8. «Учимся находить по схеме! Развитие зрительно-двигательной координации. Для детей 5-6 лет» Издательство: ВК Дакота, 2013г.
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Издательство: Сфера-2015г.
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Издательство: Сфера-2015г.
11. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» Издательство: Учитель-2014г.
12. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. Практическое пособие» Издательство: ИП Лакоценина, 2012г.
13. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)» Издательство: Детство-Пресс, 2015г.
14. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» Издательство: АРКТИ, 2014г.
15. Фирилева Ж., Сайкина Е. «Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс. Учебное пособие» Издательство: Детство-Пресс, 2014г.
16. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» Издательство: Сфера-2008г.
17. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет» Издательство: Сфера-2013г.
18. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста» Издательство: Детство-Пресс, 2013г.
19. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» Издательство: Детство-Пресс, 2014г.
20. Юматова Д.Б. «Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность младших дошкольников» Издательство: Ювента, 2013г.
21. Соколова Л.А. «Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет ФГОС» Издательство: Учитель-2014г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы озеразвивающих упражнений:

1. Без предметов.
2. С предметами:
 - с мячом;
 - с платочком;
 - с кубиками;
 - с ленточками;
 - с обручем;
 - с большим мячом;
 - с гимнастической палкой;
 - с массажным кольцом.

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки:

Название	Содержание
<i>«Большие лягушки»</i>	Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.
<i>«Великаны»</i>	Выпрямиться, встать на носки и поднять руки вверх.
<i>«Гномики»</i>	Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной – веселый гномик; тоже самое упр. с согнутой спиной, руки на коленях – уставший гномик.
<i>«Зайки»</i>	Прыжки на месте на двух ногах.
<i>«Звезда»</i>	Прыжок вверх, руки и ноги в стороны.
<i>«Колобок»</i>	Выполняется сидя. Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.
<i>«Лошадки»</i>	Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.
<i>«Муравьишки»</i>	Ползание на ладонях и коленях.
<i>«Неваляшки»</i>	Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.
<i>«Обезьянки»</i>	Ползание с опорой на ладони и стопы.
<i>«Раки»</i>	Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.
<i>«Самолеты»</i>	Бег на носках, руки в стороны.
<i>«Цирковая лошадка»</i>	Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.