**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОЛИМП» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Центр

дополнительного образования «Олимп»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Амиров

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30 сентября 2020 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ**

Возраст: от 7 до 12 лет

Срок реализации: 1 год

Составил: тренер преподаватель

Нургалиев Вадим Фидратович

Буздяк - 2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Введение

Анализ результатов развития двигательных качеств детей

по итогам занятия кружка «Детский фитнес»

Учебно-тематический план

Календарно-тематический план

Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

**Раздел 1 Детский фитнес с использованием степ-платформы**

**Раздел 2 Фитбол – гимнастика**

**Раздел 3 Стретчинг**

**Раздел 4 «Логоритмика»**

**Раздел 5 Диск «Здоровье»**

*Приложение 1*

Диагностика

*Приложение 2*

Индивидуальная карта физической подготовленности

*Приложение 3*

Использование степ - платформ на занятии по физической культуре

Список литературы

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа по детскому фитнесу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);
3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район республики Башкортостан»;
7. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Детский фитнес».

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол мяч, степ платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травмоопасным (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

***ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:***осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

***ЗАДАЧИ*:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;

- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи хопы, степ платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);

- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

- диагностировать уровень физического развития.

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС** в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

**Особенность и новизна программы:** использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 60 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

- основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

**Предполагаемые результаты обучения**

По итогам обучения дети будут:

***Знать:***

-о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;

- о здоровом образе жизни;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

-основные виды закаливания организма;

***Уметь:***

-выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)

-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

***Воспитательные результаты:***

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;

- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;

- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Программа кружка «Детский фитнес»**

**Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом**

**Общая физическая и технико-тактическая подготовка**

развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.

Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения

Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.

Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.

Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.

Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.

Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».

Подвижные игры под музыку, логоритмика.

**3 Развитие личностных качеств**

Индивидуальные композиции.

**4 Итоговый раздел**

Контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из положения лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из положения стоя, сидя, шпагат.

Показательные выступления: на городских мероприятиях,

открытое итоговое занятие, внутри садовских праздниках.

**Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»**

**Раздел 1**

**Детский фитнес с использованием степ-платформы**

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ- платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во- первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

**Раздел 2**

**Фитбол-гимнастика**

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол - гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол - гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

**Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.**

Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

Основная часть- физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругла вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол - гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятие, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

**Раздел 3**

**Стретчинг**

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

**Раздел 4**

**«Логоритмика»**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

**Раздел 5**

**Диск «Здоровье»**

Диск "Здоровье" предназначен для тренировки вестибулярного аппарата; укрепляет мышцы ног и живота, улучшает кровообращение, увеличивает подвижность всего позвоночника, снижает вес, улучшает кровообращение органов малого таза.

В подготовительной части проводятся упражнения общеразвивающего и общеподготовительного характера. Разминка проводится в течение 10 минут. Сначала даются упражнения в статике на гибкость и разогрев всех групп мышц (круговые вращения головой, руками, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте, потягивания вверх "достать до солнышка", "мельница" и другие упражнения). Потом выполняются упражнения в ходьбе, беге, используются элементы лечебной гимнастики (ходьба на носочках, на пятачках, как "мишки косолапые", прыжки, как лягушка, могут использоваться гимнастические палки).

Основная часть представляет собой объемную часть занятия (60 минут). В ней главная задача состоит в том, чтоб научить ребенка какому-то новому движению и закрепить старые умения и навыки, например лазанию на шведской стенке, поднимание ног на уровень прямого угла там же, обучение кувыркам на мате, ползанию, умение делать "мостик", "березку", "лягушку", прыгание на гимнастических мячиках, на скакалке, умение манипулировать простым мячом, даются упражнения на пресс и многое другое. Так же в конце основной части занятия проводятся игры с инвентарем и без него.

В заключительной части (5 минут) даются упражнения на расслабление и растягивание мышц, обязательно занимаемся на фитболах (полезно для мышц спины, вестибулярного аппарата, для укрепления ног, против плоскостопия и многое другое). Для достижения хорошего результата применяются следующие **методы и приемы**:

**Использование голосового диапазона**. Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

**Не заставлять делать то, что ребенок не хочет**. Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

**Не проводятся монотонные занятия**. От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

**Применять поощрение.** Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараются), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны , так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

**П Р И Л О Ж Е Н И Е 1**

***Диагностика гибкости***

Методика:

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

***Статическое равновесие:***стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой-на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

***Быстрота*** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

***Скоростно-силовые способности***, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

***Сила -*** способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200 гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

**П Р И Л О Ж Е Н И Е 2**

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА**.**

Ф. И. ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст, вес, рост.

Группа здоровья

Скоростные способности. Бег на 30 м., сек

Силовые способности.

Метание Мешочка (150-200 г), м. Подтягивание, раз.

Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.

Гибкость: наклон вперёд, см

Статическое равновесие.

Уровень физической подготовленности

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице (диагностические методики см. в приложении).

**П Р И Л О Ж Е Н И Е 3**

**Использование степ - платформ на занятии по физической культуре старший дошкольный возраст.**

**ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ И КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**Цель занятия:**

Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики;

закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх;

общую выносливость; закреплять умение передавать мяч стоя на платформе; развивать

чувство равновесия, ориентировку в пространстве; закреплять, приобретенные ранее

навыки и умения. Воспитывать морально волевые качества: выдержку,

внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Оборудование:** степ - платформы, мячи.

**Подвижная игра «Кто вперёд»** (на степах). Под музыку дети бегут по кругу, когда пауза- занимают свободный степ. Проигравший берёт любой степ и уходит.

**Танцевальная композиция «Виноватая тучка».**

**Физкультурное занятие "Мир вокруг нас"**

**(фитбол-гимнастика)**

***Цель:*** организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

***Задачи:***

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: фитнес зал, тренажерный зал

Длительность: 45-60 минут.

**Комплекс базовых упражнений:**

* Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
* Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
* Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.
* Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

Каждое упражнение повторять десять раз.

На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

**Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей**

**направленности для старших дошкольников**

**Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

**Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

**Основная часть**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Подготовительная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

**Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

**Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса**

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)

Подготовительная часть (10 минут)

2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)

3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута. Направлено на профилактику плоскостопия

4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)

5. Бег с захлестом голени

6. Бег левым боком

7. Бег правым боком

8. Бег спиной вперед

9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)

10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)

11. Круговые движения головой

12. Круговые движения руками

13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как - будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в и.п.(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть (15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.

2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Занятие с гимнастической палочкой:

1) основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка.лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание "лягушки" (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть (5 минут)

**Комплексы**на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например: степы раскладываются в три ряда

**1-я часть.**

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

**2-я часть.**

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

**Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

**Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)**

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.

7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться ви.п.

9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

**Основная часть (2-й музыкальный отрезок)**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться ви.п.

6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

**(3-й музыкальный отрезок)**

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться ви.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться ви.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться ви.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

**Стретчинг-упражнения**

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. Встаем носочками на край степ-платформы. Опускаем медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксируем это положение, а потом снова встаем на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.

2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.

3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ноги.

4. Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.

5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение делаем с другой ногой.

**Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.**

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток то пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены пред собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании: вдох- выдох.

**Список литературы:**

* Анисимов О.Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.
* Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
* Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
* М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
* Т.А.Тарасова, “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
* Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
* Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
* Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровье формирующее физическое развитие". М. 2001.
* Н.А. Фомина**–**методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
* Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровье формирующее физическое развитие". М. 2001.
* Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.