Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад присмотра и оздоровления с приоритетным осуществлением санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур № 332 г. Челябинска

Методическая разработка занятия по детскому фитнесу в ДОУ

С учетом ФГОС

Конспект

Непрерывной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» детей подготовительной к школе группы

Тема: «Фитнес»

Инструктор по физкультуре высшей категории

Дядюк Алена Игоревна

Г. Челябинск, 2020г.

**Цель:** Достижение гармоничного развития всех систем организма, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни через фитнес.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. 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.
3. 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.
4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
7. Улучшение психо-эмоционального состояния.

**Оборудование:** коврики по количеству детей, магнитофон, флэшкарта с музыкой, гантели (масса 250гр), утяжелители (масса 250 гр), эспандеры.

**Методы:** словесные: беседа, художественное слово; наглядные: показ способа действия; практические.

**Ход занятия:**40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | ВремяДозировка | Методические указания |
| **1.****2.****3.** | **Вводная часть**Построение в одну шеренгу.*Инструктор: Группа, равняйсь! Смирно! Направо, в обход налево шагом марш!*Ходьба по кругу шагом, круговые движения руками, руки в стороны; кисти рук на плечах, круговые движения в плечевом суставе.Ходьба на носках, на пятках, руки вверх.Бег «трусцой», бег «взахлест».Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.Построение в колонну по одному через середину зала.Прыжки друг за другом:- вверх, ноги вместе;- «взахлест»;- в группировку;- «джек»;- «ланч»;- «скип».**Основная часть****Базовые элементы**1.Шаг(марш). . И.П. – основная стойка Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и коленномсуставах.Припостановкеноги показывает четкий перекат от носка кпятке .И.П. рук разное: на поясе, в стороны, сгибание предплечий и т.д.2. Степ тач. И.П. – основная стойка. Шаг в сторону, приставить рядом вторую ногу. То же самое в обратную сторону (в исходное положение). И.П. рук разное: на поясе, в стороны, сгибание предплечий, круговые движения руками, руки вперед, руки вверх, руки из стороны в сторону и т.д.3. Выпад. И.П. – основная стойка. Одна нога прямая (без сгибания колена) отводится назад в сагиттальномнаправлении (как при шаге налыжах), опорная нога присогнутаПятка задней ноги опускается на пол с контролемдвижений.4.Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jack). И.П. – основная стойка. Подскок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.и стопы направленынаружу.Прыжок в стойку ноги вместе: стопы/пятки вместе, носки направлены вперед.5.Мах. И.п.- основная стойка. Высокий мах прямой ногой не ниже90° (идеальный вариант: пятка выше плеча, приблизительно 145°).**Упражнения, для развития мышц спины, живота, рук.**1. И.п.: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Сгибания туловища к коленям и вернуться ви.п.
2. И.п.: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Сгибания туловища к коленям и вернуться ви.п.
3. И.п.: лежа на полу, ноги прямые, руки вытянуты за головой. Сгибания туловища и ног навстречу друг друга и вернуться ви.п.
4. И.п.: лежа на полу, ноги прямые, руки вытянуты за головой. Сгибания туловища и ног навстречу друг друга и вернуться ви.п.
5. И.п.: лежа на полу, ноги прямые, руки вытянуты за головой. Сгибания туловища и ног поочередно навстречу друг друга и вернуться ви.п.
6. И.п.: стоя в упоре лежа. Стоять не двигаясь максимальное количество времени.
7. И.п.: Упор лежа.

Выполнить отжимание с фазами сгибания (вниз) иразгибаниярук (вверх) в упор лежа.1. И.п.:Упор лежа на 1ноге. Выполнить отжимание, с прямым положениемтела, поясница не проваливается. Вернуться в упор лежа на 1 ноге
2. ***ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА НОГИ ВРОЗЬ.***.И.п.: упор лежа ноги врозь, стопы разведены максимум на ширинуплеч

В отжимании четыре фазы, когда тело перемещаетсявнизЗатем, плечи и общий центр тяжести тела перемещаются в сторону - в латеральномнаправлении(фазасгибаниярук -внизу),локотьставитсявсторонуна пол.После, плечи перемещаются обратно к середине. Затем, локти разгибаются, и тело возвращается вИ.П.1. ***ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН .***И.п.: Упор лежа, одна прямая нога опирается о верхнюю часть трицепсас одноименной стороны(Венсон).

Выполнит отжимание в упореВенсонКонечное положение – упорВенсон.1. ***ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ*** .И.п.:Упор лежа. Ноги должны быть вместе на протяжении всегодвижения.

В отжимании четыре фазы, при которых ОЦТ опускается вниз и смещается назадЛокти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах осуществляется петлеобразноедвижениеЗатем, тело (ОЦТ) передвигается вперед и возвращается вИП.12. ***ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН***.И.п.:Упор лежаспереди.Одна прямая нога опирается на верхнюю часть трицепса с одноименной стороны.Нога, находящаяся сзади, поднята над полом - (безопорный Венсон). .1. ***ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ НОГИ НА ПЛЕЧАХ «ЛЯГУШКА».*** И.п.:Сидя ноги врозь (упор вне)

Ноги прямые врозь опираются на верхнюю часть трицепса, параллельны полу.**Упражнения с использованием гантелей.**1. И.п.: о.с.,ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, слегка согнуты в локтевых суставах. Поднять руки в стороны, вернуться ви.п.
2. И.п: о.с.,ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, слегка согнуты в локтевых суставах. Поднять руки вперед, вернуться ви.п.
3. И.п.: о.с. Руки над головой, плотно прижав, сгибаем руки назад, вернуться в и.п.
4. И.п.: о.с. руки внизу. Держать гантели хватом снизу, локти в упоре на тазобедренные кости. Сгибать и разгибать руки к груди.

**Упражнения с использованием утяжелителей.**Утяжелители одеты на руки1. И.П.- о.с., руки внизу. Поднимать руки вперед и опускать.
2. И.П.- о.с., руки внизу. Поднимать руки в стороны и опускать.
3. И.П.- о.с., руки в стороны. Поднимать руки вперед и опускать.
4. И.П.- о.с., руки в стороны. Поднимать руки вверх и опускать.

Утяжелители одеты на ноги1. И.П.- о.с., ноги на ширине плеч. Мах правой ногой вперед, вернуть ви.п., повторить с левой ногой.
2. И.П.- о.с., ноги на ширине плеч. Мах правой ногой в сторону, вернуть ви.п., повторить с левой ногой.
3. И.П.- лежа на спине, ноги вместе прямые. Поднимание прямых ног на 90 градусов, вернуться ви.п.

**Упражнения с использованием эспандера.**1. И.П.- о.с., ноги вместе, упор руками на пол возле ног. На ноги одет эспандер под номером 1 и 9. Мах правой ногой вверх. Вернуться в и.п. Повторить левой ногой.
2. И.П.- лежа на спине, ноги вместе прямые на ногах эспандер. Мах правой ногой до правого плеча, вернутся ви.п. Повторить с левой ногой.
3. И.п.- сидя, ноги вместе, на ногах эспандер, обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко кбедрам

Перейти в упор, тело удерживается на двух руках, в контакте сполом находятся толькокисти1. И.п.- сидя, ноги врозь, на ногах эспандер, обе руки расположены перед телом (упорвне).

Поднять тело в упор на двух руках, только ладони в контакте сполом1. И.п.- сидя, ноги врозь, на ногах эспандер, обе руки расположены перед телом (упорвне).

Поднять тело в упор на двух руках, только ладони в контакте сполом. Раскачивание тела вверх-вниз на упоре.1. И.п.- сидя, ноги врозь, на ногах эспандер, обе руки расположены перед телом Упор углом ноги врозь.

Повернуться на90° (ноги и таз не касаются пола во время поворота), только ладони в контакте с полом.18. И.п.- сидя, ноги врозь, на ногах эспандер, обе руки расположены перед телом Упор углом ногиврозь.Повернуться на180° (ноги и таз не касаются пола во время поворота), только ладони в контакте с полом.19. .И.п.- сидя, ноги врозь, на ногах эспандер, обе руки расположены перед телом Упор углом ногиврозь.Повернуться на360° (ноги и таз не касаются пола во время поворота), только ладони в контакте с полом.20. И.п.- сидя, ноги вместе, на ногах эспандер, обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко кбедрамПерейти в упор, тело удерживается на двух руках. Повернуться на180° в контакте с полом находятся только кисти.21. И.п.- сидя, ноги вместе, на ногах эспандер, обе руки располагаются с двух сторон от тела, близко кбедрамПерейти в упор, тело удерживается на двух руках. Повернуться на 360° в контакте с полом находятся только кисти.**Заключительная часть**1. И.п.: сидя, ноги врозь, руки вверху. Тянем вверх поочередно руки.
2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки вверху. Наклоны туловища к правой и левой ноге. Вернуться в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки вверху. Наклоны туловища вперед, касаясь пола.
4. И.п.: лежа на спине, руки и ноги в стороны, глаза закрыты.
 | **6 мин**30 сек2 мин1 мин30 сек2 мин**30 мин**Элементы выполняются на 8 счетовЭлементы выполняются на 8 счетовЭлементы выполняются на 8 счетовЭлементы выполняются на 8 счетовЭлементы выполняются на 8 счетов10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз4-6 раз4-6 раз2-4 раза2 раза 2-4 раза 10 раз10 раз10 раз10 разПо 10 разПо 10 раз каждой ногойПо 10 раз каждой ногойПо 10 раз каждой ногойУдержив. позу 3секундыУдержив. позу 3секундыУдержив. позу 3секундыУдержив. позу 2 секунды в конце поворотаУдержив. позу 2 секунды в конце поворотаУдержив. позу 2 секунды в конце поворотаДержать позу 2 секунды перед, во время или после поворота.**4 мин.** | Строй ровный, спина ровная, плечи опущены.Темп музыки 130 уд в мин.При ходьбе сохранять правильную осанку.Во время бега соблюдать дистанцию друг между другом. Бежать ритмично, сохраняя правильную осанку, не шаркая ногами.Руки во время прыжков на поясе.Темп музыки 132-135 уд.в мин.Верхняя часть тела  удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника и естественнойосанкойВерхняя часть тела удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника, естественнойосанкой.Расстояние между ногами приблизительно равно длине 2-3 стоп.Контролируемые, но мощные отталкивание и приземление. Точные и управляемые движения в голеностопных суставах - перекаты с носков ног напятку.Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая– придвиженииколеноне сгибается, носок оттянут.Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно10°.Верхняя часть тела удерживается прямо, естественной осанкой.Стопы параллельно друг другу и прижаты к полу (расстояние между стоп – 1 стопа)Стопы не отрываются от пола, колени остаются не подвижными (не разводятся и не сводятся)Грудью не касаться поверхности бедерНоги согнуты в коленях, не касаясь пола.Ноги прямые.Ноги прямые.Спина прямая.Прямым положением тела, поясница не проваливается.Обе ноги должны бытьпрямымиОбе ноги должны быть прямыми, параллельными полу испинеВ этом положении выполняется«отжимание»Конечное положение: безопорныйВенсонСохраняя положение параллельное полу - выполняется «отжимание» на двух руках, только ладони в контакте с полом.Спина прямая, руки слегка согнуты, в медленном темпе.Спина прямая, руки слегка согнуты, в медленном темпе.Спина прямая, руки слегка согнуты, в медленном темпе.Спина прямая, руки слегка согнуты, в медленном темпе.Упражнения выполнять в быстром темпе под постоянном мышечном контроле.Нога перед рукой при махе.Спина плотно прижата к полу.Мах делать максимальный преодолевая эспандер.Мах делать максимальный преодолевая эспандер.Согнутьсявт/б в суставах, ноги параллельныполуНоги согнуты вт/б суставах, разведены врозь(минимальный угол 90°) ипараллельныполуМенять положение рук на полу не менее 2разМенять положение рук на полу не менее 2раз.Менять положение рук на полу не менее 4разТемп музыки 120-125Спина прямая, вдох руки вверх, выдох – наклон.Дыхание меленное, глубокое. |