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 | Время  Дозировка | 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 присогнута  Пятка 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 перемещаетсявниз  Затем, 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 упореВенсон  Конечное 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 назад  Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к стопам, в голеностопных суставах осуществляется петлеобразноедвижение  Затем, 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 руки   1. 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 ноги   1. 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 толькокисти   1. 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   1. 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 кбедрам  Перейти 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 кбедрам  Перейти 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 сек  2 мин  1 мин  30 сек  2 мин  **30 мин**  Элементы выполняются на 8 счетов  Элементы выполняются на 8 счетов  Элементы выполняются на 8 счетов  Элементы выполняются на 8 счетов  Элементы выполняются на 8 счетов  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  4-6 раз  4-6 раз  2-4 раза  2 раза  2-4 раза  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  По  10 раз  По 10 раз каждой ногой  По 10 раз каждой ногой  По 10 раз каждой ногой  Удержив. позу 3секунды  Удержив. позу 3секунды  Удержив. позу 3секунды  Удержив. позу 2 секунды в конце поворота  Удержив. позу 2 секунды в конце поворота  Удержив. позу 2 секунды в конце поворота  Держать 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 естественнойосанкой  Верхняя 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 бедер  Ноги согнуты в коленях, не касаясь пола.  Ноги прямые.  Ноги прямые.  Спина прямая.  Прямым положением тела, поясница не проваливается.  Обе ноги должны бытьпрямыми  Обе ноги должны быть прямыми, параллельными полу испине  В этом положении выполняется«отжимание»  Конечное положение: безопорныйВенсон  Сохраняя 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 параллельныполу  Ноги согнуты вт/б суставах, разведены врозь(минимальный угол 90°) ипараллельныполу  Менять положение рук на полу не менее 2раз  Менять положение рук на полу не менее 2раз.  Менять положение рук на полу не менее 4раз  Темп музыки 120-125  Спина прямая, вдох руки вверх, выдох – наклон.  Дыхание меленное, глубокое. |