

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»  
(ННГУ)  
Арзамасский филиал**

**Психолого-педагогический факультет  
Кафедра дошкольного и начального образования**

**Выполнила:  
Белова Ю.В.,**  
студентка V курса  
заочной формы обучения,  
направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
направленность (профиль) Дошкольное образование)

Даю согласие на размещение текста работы  
в электронно-библиотечной системе ННГУ

---

(подпись студента)

**Выпускная квалификационная работа  
бакалаврская работа  
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ  
ДЕТСКОГО ФИТНЕСА**

**Научный руководитель:**  
кандидат педагогических наук, доцент  
**Наумова Т.В.**

**Арзамас  
2022**

## Содержание

Введение.....	3
<b>Глава 1. Теоретические основы повышения двигательной активности детей младшего дошкольного возраста .....</b>	<b>8</b>
1.1. Проблема развития двигательной активности детей в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Особенности организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации.....	13
1.3. Возможности использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.....	20
Выводы по главе 1.....	26
<b>Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.....</b>	<b>28</b>
2.1. Диагностика уровня развития двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.....	28
2.2. Практическая работа по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.....	36
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	41
Выводы по главе 2.....	49
Заключение.....	50
Список источников и литературы.....	54
Приложение	

## Введение

**Актуальность исследования.** Дошкольный возраст имеет огромное значение в формировании основ психического, физического, духовного и социального здоровья ребенка. Эмоциональное благополучие, укрепление и охрана психического и физического здоровья детей является самой важной задачей дошкольных образовательных организаций.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из основных задач ДОО является укрепление и охрана психологического и физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Согласно ФГОС ДО образовательная область физического развития включает в себя: «Приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; овладение подвижными играми, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта» (3).

Физическая активность является жизненно необходимой биологической потребностью, значительным фактором развития организма и роста ребенка. Она определяет уровень его работоспособности и функциональных возможностей, поэтому уже с дошкольного возраста важно обеспечить все необходимые условия для удовлетворения этой потребности в движении.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной как никогда. Известно, что здоровье детей ухудшается к началу школьного обучения, к этому моменту у них появляется ряд вредных привычек и физических недостатков. Следовательно, возникла острая проблема поиска путей духовного и физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть сильным, смелым, ловким.

Проблемой развития двигательной активности занимались такие ученые, как И.В. Лямцева, Т.С. Смирнова, П.Ф. Лесгафт, М.А. Рунова и др. Каждый из данных авторов отмечал значимость формирования в дошкольном возрасте двигательной активности.

Одной из основных проблем дошкольной педагогики является поиск путей повышения двигательной активности детей в дошкольном образовательном учреждении. Ученые видят решение данной проблемы в увеличении организованных форм двигательной деятельности (Г.В. Сендек, Н.Т. Лебедева, Д.М. Шептицкий, Ф.Г. Фролов, З.И. Ермакова и др.).

Для решения этой проблемы необходимо развитие и внедрение детского фитнеса, его технологий в систему образования детей дошкольного возраста. Направлена данная технология на совершенствование творческих и психомоторных способностей дошкольников, на развитие двигательной-эмоциональной сферы детей.

Имеется большое количество научных и методических работ по изучению двигательной активности дошкольников, но они недостаточно полно раскрывают данную проблему относительно младшего дошкольного возраста, а также имеющиеся исследования не затрагивают возможности детского фитнеса в данном процессе, что и обуславливает **противоречие**, определяющее актуальность проводимого исследования.

**Проблема исследования:** каковы возможности использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста?

**Цель исследования:** изучить педагогические возможности использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

**Объект исследования:** процесс развития двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** развитие двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского

фитнеса.

На основе определения противоречия, проблемы, цели, объекта и предмета исследования нами была сформулирована **гипотеза**: процесс развития двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса будет проходить более эффективно, если:

- *при этом учитываются особенности организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации*: они построены на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья, используется простое и сложное физкультурное оборудование на занятиях, приоритет игровой деятельности при организации данных занятий, осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает всем группам мышц хорошую физическую нагрузку, упражнения на занятиях фитнесом выполняются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, правильным дыханием и контролем над техникой их выполнения;

- *используются возможности различных видов современных здоровьесберегающих технологий*: ритмопластика, стретчинг (упражнения направленные на развитии гибкости всего тела), гимнастика ортопедическая (для лечения и профилактики плоскостопия), дыхательная гимнастика, степ – аэробика, технология музыкального воздействия;

- *занятия формируют у дошкольников уверенность и удовольствие от движений и физической деятельности, усиливает интерес к укреплению здоровья, развивают умение безопасно и с максимальной пользой относиться к своему здоровью, умение пользоваться простым и сложным физкультурным оборудованием на занятиях, учат дошкольников двигаться с частой сменой физической деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, развивают физические качества ребенка за счет нагрузки на группы мышц.*

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему развития двигательной активности детей в

психолого-педагогической литературе.

2. Описать особенности организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации.

3. Раскрыть возможности использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

4. Провести исследование уровня развития двигательной активности детей.

5. Апробировать практическую работу по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.

6. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

**Методологические основы исследования:** вклад в разработку общеметодологических и методических проблем развития двигательной активности детей внесли такие исследователи, как П.Ф. Лесгафт, И.В. Лямцева, Т.С. Смирнова, М.А. Рунова и другие; организация детского фитнеса в дошкольном образовательном учреждении: Е.В. Сулим, С.В. Реутского, С.О. Филипповой и др.

**Методы исследования:** анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; анализ передового педагогического опыта в области развития двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, а также использования элементов фитнеса, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента), диагностический инструментарий разработанный Л.А. Волошиной в соответствии с программными требованиями и возрастными особенностями детей младшего дошкольного возраста, количественно-качественный анализ результатов исследования.

**Теоретическая значимость работы** заключается в проведении анализа проблемы развития двигательной активности детей в психолого-педагогической литературе, особенностей организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации, изучении

возможностей использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

**Практическая значимость** заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть актуальны в работе педагога дошкольного образования по проблеме развития двигательной активности у младших дошкольников с использованием элементов детского фитнеса.

**База исследования:** МБДОУ детский сад № 34 «Теремок» г.Выкса Нижегородской области.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка источников и литературы, приложений.

## **Глава 1. Теоретические основы развития двигательной активности детей младшего дошкольного возраста**

### **1.1. Проблема развития двигательной активности детей в психолого-педагогической литературе**

Согласно данным многих исследователей (Т.И. Осокина, Г.П. Юрко, Е.А. Тимофеева, Л.В. Карманова, Н.А. Бернштейн, И.А. Аршавский, В.Г. Фролов, и др.), обязательным условием для нормального развития и формирования растущего организма детей является активная мышечная деятельность.

По мнению Н.А. Виневской, дети дошкольного возраста являются «пытливыми исследователями окружающего мира. Они познают его в труде, на прогулках, занятиях, игре, в общении со сверстниками и взрослыми. Задача взрослого – создать условия для развития двигательной активности детей» (11, с.45).

«Двигательная активность является основой жизнеобеспечения и индивидуального развития организма ребенка. Она подчиняется основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», который сформулировал И.А. Аршавским» (3, с.85).

Теория об индивидуальном развитии ребенка основывается на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенность энергетики на уровне целостного организма и его клеточных компонентов зависит от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды.

По мнению Е.Н. Вавиловой, «физическая активность является фактором функциональной индукции процесса восстановления (анаболизм). Последняя функция не просто восстанавливает исходное состояние регулярной деятельности развивающегося организма, происходит избыточное восстановление, т.е. необходимо постоянное обогащение энергетического фонда. Полноценное индивидуальное развитие обеспечивается за счет



двигательной активности ребенка» (8, с.147).

Согласно М.А. Руновой, понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она необходима каждому человеку так как оказывает положительное влияние на все системы организма» (21, с.25).

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается ученым по-разному.

Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина утверждают, что «двигательная активность – это одно из главных проявлений жизни, естественное стремление к психическому и физическому совершенствованию» (20, с.52).

По мнению И.А. Аршавского, «двигательная активность является основой индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя» (3, с.102).

Согласно Н.А. Бернштейну, Г. Шеперд, «двигательная активность - кинетический фактор, во многом определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации. Полноценное физическое развитие, формирование двигательных качеств, правильной осанки, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее двигательных и чувствительных центров, анализаторов» (6, с.98).

Ю.Ф. Змановский отмечает, что «двигательная активность – это удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (42, с.145).

В.Н. Шебеко считает, что «двигательная активность - это деятельность, направленная на двигательное и физическое развитие ребёнка, основным компонентом которой является движение. По мнению автора, понятие «двигательная активность» включает в себя все движения, выполняемые человеком в процессе его жизнедеятельности. В детстве двигательную

активность разделяют на 3 части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность в процессе обучения и во время подготовки, во время трудовой и общественно полезной деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти компоненты являются взаимосвязанным» (33, с.53)

Анализ психолого-педагогической литературы дал нам большое количество толкований данного определения, в нашем исследовании будем склоняться к следующему значению двигательной активности: «Двигательная активность - это деятельность, направленная на двигательное и физическое развитие ребёнка, основным компонентом которой является движение».

М.А. Рунова, В.А. Шишкина, В.Н. Шебеко «составили типологию двигательной активности. Все показатели двигательной активности суммируются и подразделяются на три вида. Каждый вид характеризуется определённым объёмом, интенсивностью и продолжительностью движений» (21, с.33).

Л.М. Лазарев выделяет следующие двигательные типы ребенка (рис.1).



Рис.1 Двигательные типы ребенка

В.А. Шишкина «отмечает решающую роль движений для развития интеллекта и психики. От работающих мышц импульсы мозга постоянно стимулируют центральную нервную систему и таким образом, способствуют

его развитию. Более тонкие движения, выполняемые ребенком, дают более высокий уровень развития его координации и тем более успешным будет психическое развитие. Двигательная активность ребенка не только само по себе способствует развитию мышечной силы, но также увеличивает резерв мощности тела» (34, с.57).

По мнению Э.Я. Степаненковой, «на рост и развитие нервно-психического состояния влияет именно двигательная активность, работоспособность и функциональные возможности ребенка. Во время работы мышц активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, гуморальная и нервная регуляция (координация биохимических и физиологических процессов в организме). Поэтому понижение двигательной активности приводит к ухудшению состояния организма в целом: страдают и функции внутренних органов, и нервно-мышечная система» (47, с.20).

Е.А. Тимофеева и Т.И. Осокина «в своих исследованиях также отмечают, что в процессе мышечной деятельности улучшается работа сердца: его объем увеличивается, оно становится в разы сильнее. Они подмечают что под влиянием физических упражнений даже больное сердце значительно укрепляется. Выполняя упражнения, дыхание детей становится гораздо глубже, чем в состоянии бездействия, это увеличивает подвижность грудной клетки и жизненную емкость легких. Авторами отмечается, что на открытом воздухе физические упражнения особенно активизируют процессы газового обмена. Регулярное длительное нахождение на воздухе, закаляет ребенка, что приводит к увеличению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям» (20, с.122).

По мнению М.А. Руновой, «увеличение интенсивности и объема двигательной активности в дневном режиме способствует улучшению деятельности основных физиологических систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной), нервно-психическому и физическому

развитию, развитию моторики» (21, с.65).

Согласно М.А. Руновой, «по проблеме оптимизации двигательной активности детей в ДОУ с учетом индивидуального уровня их развития, отмечается: оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, способствовать улучшению состояния здоровья и гармоническому и физическому развитию, соответствовать функциональным возможностям организма. Основываясь на комплексной оценке основных показателей двигательной активности - объема, интенсивности и продолжительности, распределяют детей на три подгруппы, по степени развития двигательной активности (низкий, средний и высокий уровни). По мнению автора, это позволяет воспитателю проводить дифференцированную работу с подгруппами, а также использовать индивидуальный подход» (21, с.35).

Говоря о двусторонней зависимости между нервно-психическим и физическим развитием М.Н. Кузнецова считает, что «наиболее интенсивная двигательная активность способствует улучшению физического развития, а улучшение физического развития стимулирует в свою очередь нервно-психическое развитие и двигательную активность» (23, с.88).

Согласно ФГОС ДО, «современный выпускник дошкольного образовательного учреждения должен обладать хорошим физическим развитием, крепким здоровьем, высоким уровнем физической подготовленности, умением сохранять правильную осанку. А также по собственной инициативе испытывать потребность в регулярном занятии физической культурой, стремиться к совершенствованию своих достижений, проявляя смелость, выдержку и инициативу, обладать высокой (соответственно возрасту) работоспособностью (как умственной, так и физической), что особенно важно в период его подготовки к школе» (2).

От режима детского сада, воспитания детей и обучения существенно зависит двигательная активность детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в

движении, повышению работоспособности и укреплению их здоровья.

Следовательно, двигательная активность - это деятельность, направленная на физическое и двигательное развитие ребёнка, основным компонентом которой является движение. Двигательная активность включает в себя все движения, выполняемые человеком в процессе его жизнедеятельности. Основными критериями двигательной активности является объём, продолжительность и интенсивность движений. Развитие двигательной активности напрямую связано с улучшением не только физического состояния ребенка, но и психологического, поэтому понижение двигательной активности приводит к ухудшению состояния организма в целом.

## **1.2. Особенности организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации**

Основной целью ДОО является укрепление и охрана здоровья детей. В соответствии с ним в детском саду происходит осуществление различного вида работ по обеспечению психологического комфорта и физического развития детей. Во многом от двигательной активности зависят развитие работоспособности, моторики, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждается огромное положительное влияние физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: память, восприятие, мышление, воображение, внимание.

По мнению Д.В. Хухлаевой, «занятия спортом развивают дисциплину, повышают уверенность в себе, занятия физической культурой идут на пользу детям с разным типом характера: пассивным – позволяет открыться новым энергиям, у них появляется жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких всплесков эмоций, научит гармонично распределять энергетические затраты; капризным – поможет стать выносливее, почувствовать силу собственного тела, и по-другому заявлять о себе в этом

мире. В решении всех этих задач в определенной мере может помочь детский фитнес» (12, с.75).

Согласно исследованиям О.Н. Рыбкиной, «детский фитнес – это система мероприятий (услуг), которые направлены на укрепление и поддержание здоровья (оздоровление), нормальное психическое и физическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную интеграцию и адаптацию» (22, с.14).

Т.М. Мишанина отмечает, что «в ДОУ использование элементов детского фитнеса (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) способствует повышению объема двигательной активности, уровня физической подготовленности, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, знакомит с возможностями тела, увеличивает интерес к занятиям физическими упражнениями и, вследствие укрепляет здоровье детей. На занятиях с элементами фитнеса дошкольникам нравится свобода движений, возможность отступления от правил, варианты движений со игровым оборудованием. На занятиях с элементами фитнеса создаются благоприятные условия для физического развития дошкольников: отрабатывается ловкость, быстрота, моторность движений. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие самостоятельность, активность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой» (24, с.84).

По мнению Е.В. Сулим, «детский фитнес – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Достижение высоких спортивных результатов не является целью детского фитнеса, в приоритете лежит стремление помочь детям вести здоровый образ жизни. Все занятия построены на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья» (27, с.65).

Т.А. Тарасова выделила главные задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом и базирующиеся «на целях и задачах оздоровительной физической

культуры (рис.2).



Рис.2 Задачи на занятиях с элементами детского фитнеса в ДОУ

Согласно Т.А. Тарасовой, «занятия фитнесом с дошкольниками обеспечивают гармоничное психическое и физическое развитие ребёнка, укрепление и улучшение состояния его здоровья, а также фитнес тренирует выносливость, мышечную силу, развивает гибкость, способствует скорейшему выводу из организма продуктов распада и ускоряет обмен веществ, увеличивает в крови количество кислорода; улучшает сопротивляемость организма стрессам и вирусам, а также снижает вероятность подверженности психики – депрессии. Стоит отметить и такие задачи, как повышение самооценки, уверенности в себе, выносливости, желание ставить и добиваться новых целей; обеспечение ребёнка свободой

выбора занятий и его адекватности в соответствии со своими интересами, возможностями и способностями любого из предлагаемых направлений детского фитнеса; повышение интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и на основе добровольности участия и получения удовольствия от них; формирование знаний о здоровом образе жизни и потребности следовать ему; развитие воображения, креативности ребёнка» (29, с.54).

По мнению Ю.Ф. Лури, «огромное значение для детей имеет установление адекватного, доброжелательного контакта, не только со сверстниками, но и с взрослыми членами общества. В полном объёме занятия по фитнесу в основном проводятся в системе дополнительного образования, в фитнес-клубах. Посещение таких занятий дает свободу выбора и, соответственно, происходит формирование групп детей, объединённых общими интересами» (30, с.77).

Т.Е. Харченко упоминает, что в укреплении здоровья фитнес является «инновационным направлением и обладает такими признаками (рис.3).

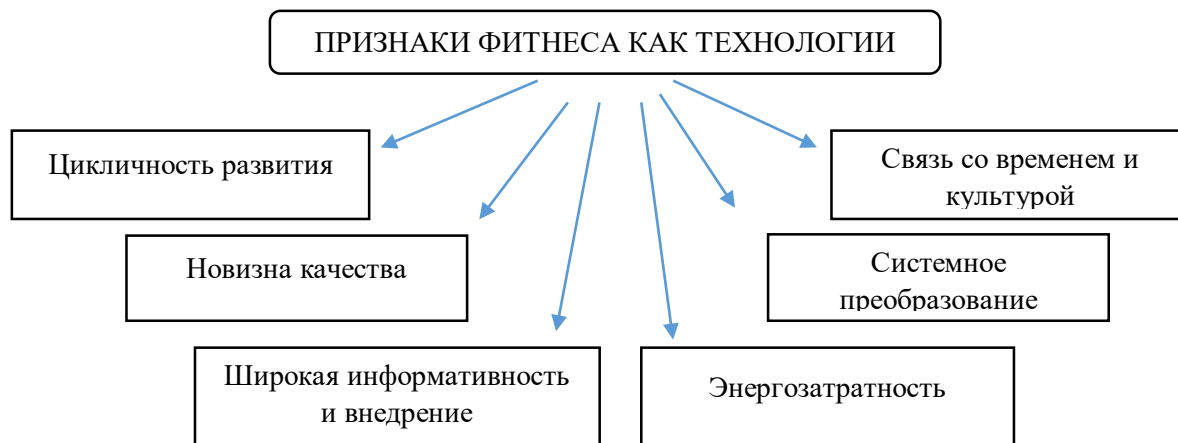


Рис.3 Признаки фитнеса как инновационной технологии

Согласно К.А. Баженовой, спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, «в последние годы значительно расширился (рис.4)



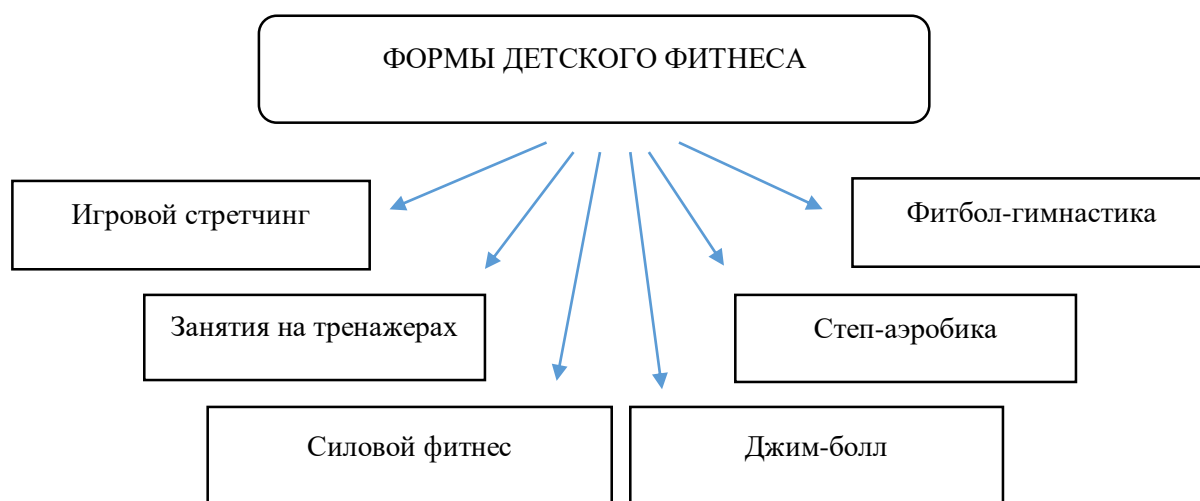


Рис.4 Формы детского фитнеса

По мнению К.А. Баженовой, «одной из самых современных и распространенных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками являются занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложные устройства: мячи-фитболы, степы, детские резиновые эспандеры, мини-батуты, беговые дорожки, диски здоровья, гимнастические роллеры, скамьи для пресса, тренажеры гребли, велотренажеры. Условно к тренажерам также относятся пластмассовые гантели и гантели до 0,200 кг, коррекционные мячи большого диаметра, шведские стенки, медболы, массажные коврики» (36, с.157).

Согласно Л.Я. Зориной, «упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (имитационных действий или животных) и выполняются в процессе сюжетно-ролевой игры, основанной, на сказочном сценарии. На таких занятиях тренируется дыхательная система, сердечно-сосудистая, приобретаются двигательные навыки и умения, которые способствуют укреплению здоровья дошкольников, развивается общая выносливость, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений» (24, с.124).

Т.А. Тарасова пишет: «На занятии детям предлагается игра-сказка, в которой они превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя физические упражнения в такой форме. Благодаря подражанию образу дети познают технику танцевальных и спортивных движений и игр, развивают двигательную и творческую деятельность и память, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает всем группам мышц хорошую физическую нагрузку. Основывается методика игрового стретчинга на статичных растяжках мышц тела, и суставно-связочного аппарата ног, рук, позвоночника, которые позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих на весь организм глубокое оздоровительное действие» (29, с.106).

И.А. Трофимов отмечает «фитбол-гимнастику как одну из новых технологий физического воспитания. Фитбол – мяч для опоры, который используется в оздоровительных целях. Сегодня мячи различной упругости, веса, размеров применяются в спорте, медицине, педагогике. Фитбол помогает развивать у детей мелкую моторику, что напрямую связано с развитием интеллекта. Упражнения на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы брюшного пресса и спины, создают прекрасный мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, а также длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки» (48, с.114).

По мнению Е.В. Сулим, «степ-аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, шириной – 20, длиной – 40; шириной ножики – 4 и высотой – 7см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 5-7 лет, способствует формированию костно-мышечного корсета, осанки, устойчивого равновесия, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы,

усиливает обмен веществ, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, совершенствует точность движений, улучшает эмоциональное и психологическое состояние ребенка. Детский пилатес – специально составленная программа, основывающаяся на базовых упражнениях Pilates, адаптированная к детям разного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Они выполняют упражнения следуя за волшебными героями, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают гибкость, силу, растяжку» (28, с.65).

Как отмечает Е.В. Сулим, «для такого рода занятий подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу, используется всевозможный спортивный инвентарь. Упражнения выполняются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, правильным дыханием и контроля над техникой их выполнения. Применение в работе с дошкольниками элементов фитнес-технологий способствует привлечению детей к регулярным занятиям спортом, здоровому и активному досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха» (26, с.84).

Таким образом, к особенностям организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации можно отнести:

- построены на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья,
- используется простое и сложное физкультурное оборудование на занятиях,
- приоритет игровой деятельности при организации данных занятий,
- осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает всем группам мышц хорошую физическую нагрузку,
- упражнения на занятиях фитнесом выполняются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, правильным дыханием и контроля

над техникой их выполнения.

### **1.3. Возможности использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста**

Двигательная активность в младшем дошкольном возрасте является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает в роли основы для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека.

Согласно Н.М. Соломенниковой, «благоприятным этапом для формирования целенаправленной двигательной активности является четвертый год жизни ребенка так как в этот период появляется психофизиологический базис, основывающийся на возрастных изменениях регуляции движений» (24, с.34).

Еще М.А. Рунова отметила, что «возрастные изменения регуляции движений способствуют формированию и развитию целенаправленной и продуктивной активности детей 3-4 лет с использованием элементов спорта и спортивного инвентаря, а растущий организм ребенка требует особенно большое количество движений. Неподвижность утомляет детей, что приводит к замедлению роста, снижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и задержке умственного развития. Большое количество движений ребенка является естественным желанием для улучшения психического и физического совершенствования. Различная мышечная активность оказывает благотворное влияние на физиологические функции организма, помогает адаптироваться к различным условиям окружающей среды» (21, с.166).

По мнению М.М. Боген, «одним из путей достижения такого уровня развития ребенка является разработка и использование таких методов и приемов при организации деятельности, чтобы они способствовали

функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его выносливым и стойким, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды» (7, с.23).

Также в статье Е.В. Сулим указано, что «детский фитнес сочетает в себе спортивные упражнения, физкультурные занятия и прочие способы улучшения здоровья. Под детским фитнесом понимают хорошо продуманную детскую физкультуру, общеукрепляющую и формирующую жизненные навыки, и умения. Занятия проходят под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, благодаря которому повышается способность ориентироваться в пространстве, развивается ловкость и координация в движении, гибкость, чувство ритма, быстроту и внимание» (26, с.119).

Использование элементов детского фитнеса является эффективным средством повышения двигательной активности младших дошкольников.

Как отмечает М.Н. Кузнецова, «современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, компьютерами, телевизорами). Это утомляет определенные мышечные группы, в следствие чего происходит нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, задержка в развитии основных физических качество: ловкости, выносливости, быстроты, координации движений. Детство ведь – лучшее время для формирования привычки быть в форме. Главной задачей взрослых является выработка у детей такой привычки, как создание всех необходимых условий для утоления «двигательного голода», поиск новых подходов к оздоровлению и физическому воспитанию дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес» (17, с.99).

Согласно Е.В. Сулим, «в ДОУ (на занятиях по физкультуре) использование элементов детского фитнеса дает возможность повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, учит

получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, знакомит с возможностями тела, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей» (28, с.96).

По мнению Е.В. Сулим, «ряд задач имеет использование элементов детского фитнеса в младшей группе дошкольников:

- учиться прыгать на двух ногах, двигаясь при этом вперед;
- бегать непрерывно в течение 40 секунд;
- залезать и слезать по лестнице шведской стенки;
- учиться работать с мячом;
- тренировать навык перешагивания препятствий высотой до 10 см;
- осваивать бег с высоко поднятыми ногами, а также ходьбу и бег в разных техниках (28, с.52).

К.А. Баженова считает, что «оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с качественной и количественной сторон. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника» (36, с.56).

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто становятся инертными, приобретают избыточную массу тела, и в результате часто болеют (41, с.96).

По мнению тренера по фитнесу международного класса М.Киенко, «занятия по фитнес-аэробике повышают двигательную активность, благоприятно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшают осанку. Оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма и хорошему самочувствию детей. Упражнения являются средством развития

координационных возможностей организма, выносливости, мышечной силы, быстроты двигательных действий, физической работоспособности и подвижности в различных суставах. Занятия под музыкальное сопровождение способствуют развитию слуха, чувства любви к прекрасному. Вызывает радостные чувства и эмоциональный подъем. Развивает собранность и внимание у детей. Фитнес-аэробика придает естественную непринужденность и уверенность, дает осознание власти над движениями своего тела и пространством» (11, с.74).

Л.А. Рыжова отмечает, что «в этом возрасте дети быстро запоминают показанные им движения, но для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение. Развитие суставно-мышечного аппарата и скелета у детей еще не окончено, поэтому следить за правильной осанкой очень важно. Так же нужно учитывать быструю утомляемость и при выполнении упражнений избегать чрезмерных усилий. Например, занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения дисциплины и работоспособности занимающихся. Можно включать упражнения с предметами (мячи разного размера, гантели, скакалки) и упражнения без предметов. Здесь уже идёт упор на развитие мышц ног, рук, из различных исходных положений (повороты, выпады, махи, сгибание и разгибание рук, наклоны, прыжки и т.д.)» (8, с.90).

По мнению О.Н. Рыбкиной, «можно включать элементы акробатики (перекаты, группировки, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, лежа на спине). Бег, ходьба, прыжковые упражнения, танцевальные движения (подскоки, шаг с притопом, перемещенный шаг) и т.д. Затем из основных элементов можно составить небольшую композицию и показать, как готовый художественный номер перед зрителями» (22, с.70).

К.А. Баженова говорит, что «в работе с младшими дошкольниками используют нестандартное оборудование: разноцветные султанчики, следочки, гантели, массажные коврики, ленты-гусеницы. Данное

нестандартное оборудование было изготовлено в рамках конкурса для родителей «Лучшее нестандартное оборудование». Кроме того, на занятиях мною используются массажные мячики, мячи большого и малого диаметра, степ-платформы, шведская стенка, гимнастические коврики. Оборудование не сложное, но вносит в занятия элемент необычности, вызывает у детей интерес к занятиям. Оно создаёт радостный, эмоциональный настрой, стимулирует и обогащая двигательную деятельность. Можно перечислить множество положительных эффектов занятий детским фитнесом, но самое главное, что уже с раннего возраста дети воспринимают физические упражнения, как неотъемлемую часть своей жизни, и благодаря этому закладывается фундамент здорового образа жизни. Занятия детским фитнесом способствуют формированию ценности здоровья у ребенка, чувства ответственности за укрепление и сохранение своего здоровья, расширению знаний детей и их родителей в области двигательной культуры, пропаганде здорового образа жизни и двигательной активности, общению детей, развитию навыков социальной адаптации» (36, с.21).

Согласно Н.С. Голициной, «посещая занятия детским фитнесом, у ребят развиваются двигательные навыки, ловкость, гибкость, выносливость, координация, укрепляется мышечный аппарат. Кроме того, фитнес предотвращает развитие таких распространенных заболеваний как нарушение осанки и плоскостопие, решает проблемы опорно-двигательного аппарата, укрепляет сердечно-сосудистую систему» (38, с.43).

Таким образом, занятия с элементами детского фитнеса обеспечивают:

- возможность использования различных видов современных здоровьесберегающих технологий: ритмопластика, стретчинг (упражнения направленные на развитии гибкости всего тела), гимнастика ортопедическая (для лечения и профилактики плоскостопия), дыхательная гимнастика, степ – аэробика, технология музыкального воздействия.

- возможность повысить уровень физической подготовленности, объем двигательной активности, знакомит с возможностями тела,



- формируют у дошкольников уверенность и удовольствие от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями в результате чего, укрепляет здоровье детей.

- развивают умение безопасно и с максимальной пользой относиться к своему здоровью, умение пользоваться простым и сложным физкультурным оборудованием на занятиях,

- учат дошкольников двигаться с частой сменой физической деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения,

- развивают физические качества ребенка за счет нагрузки на группы мышц.

## Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования позволяет отметить актуальность исследуемой проблемы. Анализ определения «двигательная активность» в трудах ученых отмечена, как деятельность дошкольников, которая направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка, в основе двигательной активности является движение. Основными критериями двигательной активности является объём, продолжительность и интенсивность движений.

В последнее время особое внимание в детских садах уделяется занятиям с использованием элементов детского фитнеса (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования), которые способствуют повышению объема двигательной активности, уровня физической подготовленности детей.

Использование элементов фитнеса в работе с младшими дошкольниками позволяет повысить двигательную активность детей. Они позволяют повысить уровень физической подготовленности, объем двигательной активности, знакомят с возможностями тела, формируют у дошкольников уверенность и удовольствие от движений и физической деятельности, усиливают интерес к занятиям физическими упражнениями в результате чего, укрепляет здоровье детей, развивают умение безопасно и с максимальной пользой относиться к своему здоровью, учат двигаться с частой сменой физической деятельности с большим разнообразием видов движения, развивают физические качества ребенка за счет нагрузки на группы мышц.

Процесс развития двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса будет проходить более эффективно, если:

- *при этом учитываются особенности организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации:* они построены на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья, используется простое и сложное физкультурное оборудование на

занятиях, приоритет игровой деятельности при организации данных занятий, осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает всем группам мышц хорошую физическую нагрузку, упражнения на занятиях фитнесом выполняются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, правильным дыханием и контролем над техникой их выполнения;

- *используются возможности различных видов современных здоровьесберегающих технологий: ритмопластика, стретчинг (упражнения направленные на развитии гибкости всего тела), гимнастика ортопедическая (для лечения и профилактики плоскостопия), дыхательная гимнастика, степ – аэробика, технология музыкального воздействия;*

- *занятия формируют у дошкольников уверенность и удовольствие от движений и физической деятельности, усиливает интерес к укреплению здоровья, развивают умение безопасно и с максимальной пользой относиться к своему здоровью, умение пользоваться простым и сложным физкультурным оборудованием на занятиях, учат дошкольников двигаться с частой сменой физической деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, развивают физические качества ребенка за счет нагрузки на группы мышц.*

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса**

### **2.1. Диагностика уровня развития двигательной активности детей младшего дошкольного возраста**

Опытнo-экспериментальная работа по развитию двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса была организована на базе МБДОУ детский сад № 34 «Теремок» г.Выкса Нижегородской области. В исследовании участвовали дошкольники в возрасте 3 -3,4 лет в количестве 18 человек.

Исследование проведено нами в три этапа.

1. На констатирующем этапе провели диагностику уровня двигательной активности детей младшего дошкольного возраста (ноябрь 2021 г.).

2. На формирующем этапе апробировали содержание работы по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса (декабрь 2021 г. – февраль 2022 г.).

3. С целью выявления эффективности проведенной работы далее провели контрольный этап исследования, в ходе которого провели повторную диагностику по выявлению динамики в двигательной активности детей младшего дошкольного возраста после проведения серии мероприятий (март 2022 г.).

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил выделить критерии, позволяющие охарактеризовать двигательную активность детей младшего дошкольного возраста (автор М.А. Рунова) (таблица 1).

**Критерии развития двигательной активности детей  
младшего дошкольного возраста**

<b>Критерии двигательной активности</b>	<b>Показатели</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>
1.Продолжительность	Отношение продолжительности двигательной активности к общему времени	Метод хронометража с использованием секундомера
2.Объем движений	Количество шагов ребенка за определенный промежуток времени	Метод шагометрии
3.Интенсивность	Соотнесение объема движений к их продолжительности	Метод наблюдения

Уровни развития двигательной активности младших дошкольников, разработанные М.А. Руновой представлены в приложение 1.

Далее рассмотрим полученные результаты по каждой из методик. Диагностический инструментарий разработан Л.А. Волошиной в соответствии с программными требованиями и возрастными особенностями детей.

*1.Изучение двигательной активности младших дошкольников по критерию «Продолжительность».*

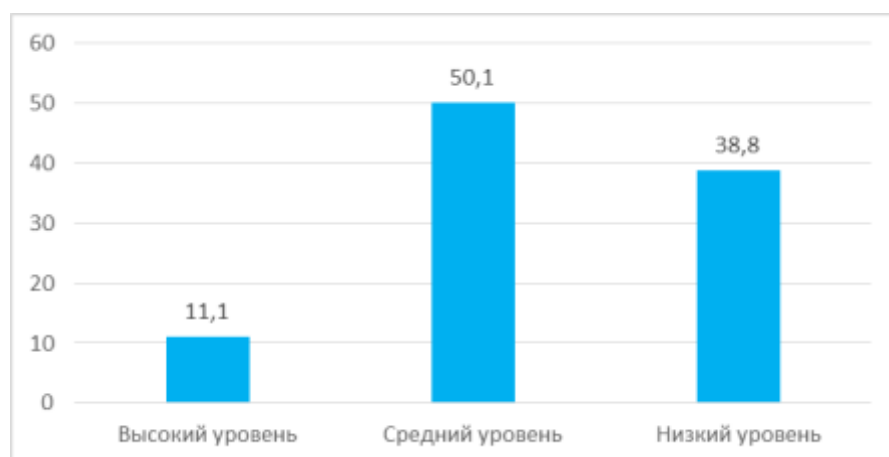
Данный критерий изучили с использованием метода хронометража посредством секундомера. В ходе проведения методики замечали время начала и окончания каждого периода движения ребенка, затем зафиксировали общее время двигательной активности за определенный период активности. Далее высчитали продолжительность двигательной активности в соотношении к общему времени наблюдения в процентах, что позволило определить моторную плотность всего периода (наблюдение вели 35 минут). Моторная плотность занятия должна по норме составлять 60-80).

Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Продолжительность» представлены в таблице 2 на диаграмме (рис.4).

Таблица 2

Результаты определения продолжительности двигательной активности  
младших дошкольников

ФИ	Продолжительность занятия, мин	Продолжительность двигательной активности	Показатели в %	Уровень развития
Игорь П.	35	25	71	средний
Маша П.	35	20	57	средний
Оля А.	35	15	45	низкий
Надя И.	35	14	42	низкий
Саша О.	35	23	66	средний
Коля С.	35	16	46	низкий
Игорь И.	35	29	83	высокий
Оля П.	35	23	66	средний
Стас М.	35	26	74	средний
Миша Р.	35	14	40	низкий
Марина П.	35	20	57	средний
Аня А.	35	25	71	средний
Максим В.	35	16	46	низкий
Коля А.	35	15	43	низкий
Денис А.	35	25	71	средний
Алеша Р.	35	27	77	средний
Оксана О.	35	17	49	низкий
Лена Н.	35	30	86	высокий



**Рис. 4 Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Продолжительность» на констатирующем этапе**

Анализ результатов наблюдения показал, что детей с высоким уровнем по времени двигательной активности - 2 человека (11,1 %), средний уровень – 9 человек (50,1%), низкий уровень – 7 человек (38,8 %). Дети с высоким уровнем большую часть занятия находились в движении, деятельности, постоянно меняли направление активности, проявили интерес к упражнениям и совместной деятельности со сверстниками. Большинство дошкольников показали недостаточный уровень по времени двигательной активности, есть дети, которые за все время занятия двигались меньше одной трети всего времени. Оля П., Стас М. постоянно нуждались в рекомендациях педагога, Аня А. не сразу стала проявлять активность в движении, долго капризничала. Дети с низким уровнем были не активны в движениях, старались больше наблюдать (Оксана О., Коля А.).

*2.Изучение двигательной активности младших дошкольников по критерию «Объем движений».*

Данный критерий был исследован нами с использованием метода шагометрии. Для этого использовали шагомер. Для детей исследуемого нами возраста (младшая группа) при нахождении их 9 часов в детском саду (2,5 часа - сон) *должен соответствовать 5600 –7100 шагам.* Данный прибор закрепляли каждому ребенку, в результате чего узнали количество движений (шагов). Стоит отметить, что количество движений представляет показатель объема двигательной активности ребенка. В естественных условиях при наблюдении двигательную активность ребенка не стимулировали, не давали рекомендации, то есть ребенок получил свободу движений.

Результаты наблюдения представлены в таблице 3 и на диаграмме (рис.5).

Таблица 3

**Результаты определения объема двигательной активности  
младших дошкольников**

ФИ	Объем двигательной активности по шагометрии (шаги)	Уровень развития
Игорь П.	7166	высокий

Маша П.	4800	средний
Оля А.	4100	средний
Надя И.	3822	средний
Саша О.	3614	низкий
Коля С.	3021	низкий
Игорь И.	3641	низкий
Оля П.	4655	средний
Стас М.	5800	высокий
Миша Р.	5214	высокий
Марина П.	4112	средний
Аня А.	4956	средний
Максим В.	3356	низкий
Коля А.	2899	низкий
Денис А.	4326	средний
Алеша Р.	3812	средний
Оксана О.	3658	низкий
Лена Н.	4385	средний

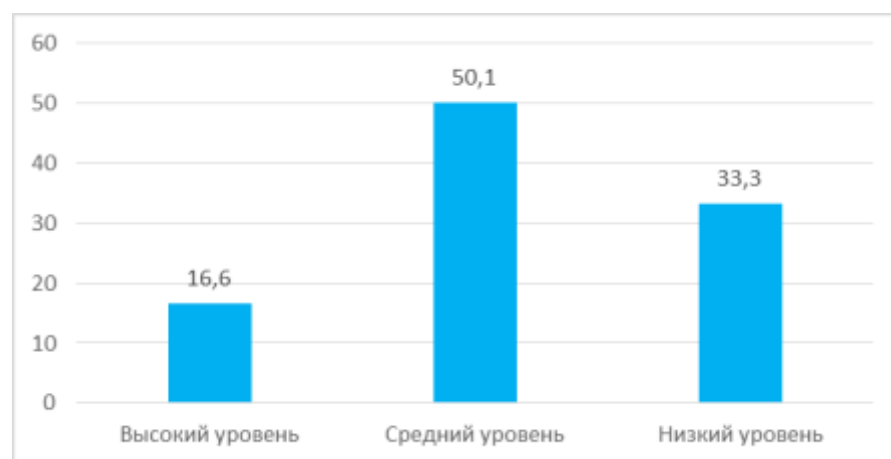


Рис. 5 Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Объем движений» на констатирующем этапе

Анализ результатов наблюдения показал, что детей с высоким уровнем по объема двигательной активности - 3 человека (16,6 %), средний уровень – 9 человек (50,1 %), низкий уровень – 6 человек (33,3 %). Большинство дошкольников показали недостаточный уровень по объему двигательной



активности, есть дети, которые мало двигались, играли спокойно без движений, если и передвигались, то равномерно, дети с высоким уровнем были подвижны почти все время, активно меняли вид деятельности, показали разнообразие движений.

*2.Изучение двигательной активности младших дошкольников по критерию «Интенсивность движений».*

Данный критерий был изучен с помощью метода наблюдения. Интенсивность двигательной активности вычисляли путем деления объема двигательной активности (количество движений) на ее продолжительность (минуты), при этом учитывали время всех движений, количество движений ребенка за определенное время. В данном случае наблюдали на занятии по времени 25 мин. *Норма для данного возраста – 62 дв./мин, 1550 движений.*

Результаты наблюдения представлены в таблице 4 и на диаграмме (рис.6).

Таблица 4

**Результаты определения объема двигательной активности  
младших дошкольников**

ФИ	Объем двигательной активности	Продолжительность, мин	Интенсивность, дв./мин.	Уровень развития
Игорь П.	1600	25	64	высокий
Маша П.	899	25	37	низкий
Оля А.	1400	25	50	средний
Надя И.	1101	25	44	средний
Саша О.	1425	25	57	высокий
Катя С.	930	25	37	низкий
Игорь И.	999	25	39	низкий
Оля П.	1550	25	62	высокий
Стас М.	1400	25	50	средний
Маша Р.	1600	25	64	высокий
Марина П.	1324	25	53	средний
Аня А.	1001	25	40	низкий
Максим В.	1360	25	52	средний

Коля А.	1120	25	45	средний
Денис А.	1204	25	48	средний
Алеша Р.	1100	25	44	средний
Оксана О.	1003	25	40	низкий
Лана Н.	980	25	39	низкий



**Рис. 6 Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Интенсивность движений» на констатирующем этапе**

Анализ результатов наблюдения показал, что детей с высоким уровнем по интенсивности двигательной активности - 4 человека (22,2 %), средний уровень – 8 человек (44,5 %), низкий уровень – 6 человек (33,3 %). Большинство дошкольников показали недостаточный уровень по интенсивности двигательной активности: дети мало совершают движений, постоянно сидят или стоят, наблюдают, дети с высоким уровнем постоянно в движении, активно ведут себя на занятии.

После проведения всех методик результаты по каждому заданию были проанализированы и обобщены (таблица 5, рис.7).

**Таблица 5**

**Результаты проведения диагностики уровня двигательной активности младших дошкольников на констатирующем этапе**

Критерии двигательной активности	Высокий уровень, %	Средний уровень, %	Низкий уровень, %
1.Продолжительность	11,1	50,1	38,8
2.Объем движений	16,6	50,1	33,3

3.Интенсивность	22,2	44,5	33,3
-----------------	------	------	------



**Рис.7 Результаты проведения диагностики уровня двигательной активности младших дошкольников на констатирующем этапе**

Данные из таблицы 6 и рис.7 позволяют констатировать, что большинство детей имеют средний и низкий уровень развития двигательной активности: младшие дошкольники имеют недостаточно развитый объем движений, большинство детей мало двигались, играли спокойно без движений, если и передвигались, то равномерно, за все время занятия двигались меньше одной трети всего времени, мало совершали движений, постоянно сидят или стоят, наблюдают.

Таким образом, полученные результаты позволили выявить недостаточный уровень двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста на констатирующем этапе, что говорит о необходимости проведения целенаправленной работы по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.

## **2.2.Практическая работа по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса**

Опираясь на результаты констатирующего этапа исследования, а также взяв во внимание анализ психолого-педагогической литературы, нами был организован формирующий этап исследования, целью которого было апробирование комплекса занятий по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.

Для достижения цели формирующего этапа исследования нами было разработан план оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса (таблица 6).

Таблица 6

План работы по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса

Ср ок	Тема занятия	Цель:	Элементы фитнеса	Содержание
Декабрь	<b>«Веселый фитнес»</b> Время: 15 мин.	Развитие продолжительности, объема, интенсивности двигательной активности	<b>Фитбол</b> , силовой фитнес	Силовая гимнастика, фитбол, упражнения с малым мячом: прыжки на мяче – руки на поясе, упражнение «Лошадка», броски мяча вверх, катание на животе
	<b>«В гости мячик к нам пришел»</b> Время: 15 мин.	Развитие объема, интенсивности двигательной активности	<b>Фитбол</b>	Упражнения «Котенок», «Домики», «Несем мяч», «Лошадка»
	<b>«На лесной полянке»</b> Время: 15 мин.	Развитие продолжительности, интенсивности двигательной активности	<b>Фитбол</b>	Упражнения для утренней гимнастики
Январь	<b>«Тренировка»</b> Время: 15 мин.	Развитие продолжительности, объема, интенсивности двигательной активности	<b>Стретчинг</b> , степ-аэробика,	Упражнение «Покажи носочки», «Покажи пяточки», стретчинг «Дерево», упражнение «Вырасти большим», стретчинг «Вафельки», «Собачка», «Змея», «Черепашка», «Колобок» и др.

	«Колобок» Время: 15 мин.	Развитие продолжительности, объема, интенсивности двигательной активности	Игровой стретчинг	Выполнение движений по сюжету сказки
	«Поможем Кузе и Лунтику стать сильными и здоровыми» Время: 15 мин.	Развитие продолжительности, объема, интенсивности двигательной активности	Стретчинг	Выполнение движений на степ-платформе по сюжету сказки
Февраль	«Веселый обруч» Время: 15 мин.	Развитие объема, интенсивности двигательной активности	Упражнения с обручем	Упражнения на подбрасывание и ловлю мяча стоя на степ-платформе, отбивание мяча об пол, ловлю его, стоя на степ-платформе
Март	«Путешествие в страну мячей» Время: 15 мин.	Развитие продолжительности двигательной активности	Степ-аэробика с малым мячом	Упражнения с малым мячом
	«Путешествие к волшебному дубу» Время: 15 мин.	Развитие продолжительности, объема, интенсивности двигательной активности	Степ-аэробика, игровой стретчинг	музыкальная разминка «Жили у бабуси два весёлых гуся», упражнения «Кошка», «Солнышко», «Волна», «Дуб», «Ветка», «Рыбка»

С целью оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в совместной деятельности использовали занятия с элементами детского фитнеса. Данная работа была осуществлена один раз в неделю продолжительностью 15 минут в соответствии с нормами Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (2).

Было проведено всего 24 занятия, представленные из которых частично повторялись в работе с дошкольниками. Каждый вид детского фитнеса отрабатывался в течение месяца, иногда добавляли элементы уже знакомых упражнений.

Использование элементов фитнеса нами на занятиях физкультурного развития, в совместной и свободной игровой деятельности. Далее рассмотрим, как проходила данная работа.

В ходе проведения занятия «*Веселый фитнес*» (приложение 2) развивали физические качества и двигательные навыки младших дошкольников, развивали координацию движений, гибкость, выносливость, двигательную активность детей, тренировали функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Дети на занятии многие дети были активными, а некоторые боялись новых упражнений, но видно, что им интересно.

На занятии использовали силовую гимнастику, футбол, упражнения с малым мячом: прыжки на мяче – руки на поясе, упражнение «Лошадка», броски мяча вверх, катание на животике. При выполнении упражнений все дети взяли мячи, но не все дошкольники правильно и по инструкции, некоторые стеснялись (в основном это дети с низким уровнем двигательной активности). С таким детьми провели индивидуальную работу, еще раз показали, как нужно выполнять упражнения, чтобы дети не боялись мяча. Также дошкольникам интересны были упражнения с малым мячом. Они учились его катать ногой, подкидывать.

На занятии в младшей группе «*В гости мячик к нам пришел*» (приложение 3) также использовали элементы детского фитнеса, которые способствовали оптимизации двигательной активности, укреплению двигательных навыков, развитию умений действовать по инструкции и коллективно, развитию внимательности и интереса к двигательной активности. На занятии использовали большой мяч, мячи по количеству детей и 20 см., игрушкакотенок, бубен, дуги-воротца, магнитофон, письмо. Использовали футбол: упражнение «Котенок», «Домики», «Несем мяч», «Лошадка». Детей включали в упражнения с предметами (мячи разного размера, гантели, скакалки) и упражнения без предметов. Здесь уже шел упор на развитие мышц ног, рук, из различных исходных положений (повороты, выпады, махи, сгибание и разгибание рук, наклоны, прыжки и т.д.).

Также игровой стретчинг использовали на утренних гимнастике с «На лесной полянке» (приложение 4). Утренняя гимнастика способствовала не только двигательной активности младших дошкольников, но и помогала создать хорошее настроение на целый день, дети с удовольствием выполняли все движения, смотрели друг на друга и повторяли упражнения. Зарядки с элементами детского фитнеса способствовали формированию ценности здоровья у ребенка, укреплению и сохранению своего здоровья, расширению знаний детей в области двигательной культуры, оптимизации двигательной активности, дети активному общению детей, развитию навыков социальной адаптации.

На фитнес-тренировке в младшей группе (приложение 5) учили сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе, совершенствовали функциональные возможности организма ребёнка, воспитывали морально-волевые качества. С использованием степ-платформы организовали упражнения на развитие двигательной активности, участвовали все дети. Нами были использованы такие элементы фитнеса, как стретчинг и степ-аэробика, в рамках которых выполняли упражнения в течение 4 минут: массаж голеней и бедер, разминка стоп, упражнение «Покажи носочки», «Покажи пяточки», стретчинг «Дерево», упражнение «Вырасти большим», стретчинг «Вафельки», «Собачка», «Змея», «Черепашка», «Колобок» и др.

Занятие и упражнения провели под музыкальное сопровождение, что создало эмоционально-положительный фон для повышения дисциплины и работоспособности детей. Все дети старались выполнить упражнения, смотрели друг на друга, улыбались.

При использовании игрового стретчинга в младшей группе по русской народной сказке «Колобок» (приложение 6) старались оказать положительное влияние на общий тонус, настроение детей, тренировали эластичности основных групп мышц, развивали подвижность суставов и связок, чтобы

двигательная активность детям доставляла удовольствие, воспитывала желание больше двигаться.

В ходе игрового стретчинга использовали сюжет хорошо знакомой детям сказки «Колобок». При чтении сказки дети выполняли движения (наклоны, бег, прыжки и др.), что позволило повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, учило получать удовольствие и уверенность детям от движений и физической деятельности, знакомило с возможностями тела, усиливало интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляло здоровье детей.

В ходе занятия с использованием степ-платформ «Поможем Кузе и Лунтику стать сильными и здоровыми» (приложение 7) активизировали физическое и эмоциональное развитие дошкольников через занятия на степ-платформе. На занятии провели следующие упражнения со степ-платформой с использованием сюжета сказки «Теремок». На данном занятии дети уже активнее выполняли задания, дети с низкой двигательной активностью стали более подвижны, старались не отставать от более активных дошкольников.

На занятии в младшей группе «Весёлый обруч» (приложение 8) провели упражнения с обручами, учили детей двигаться с данным оборудованием, выполнять задания, что способствовало развитию двигательной активности, формированию коллективной деятельности. Многим дошкольникам были интересны задания с обручем. Для усиления интереса к данной двигательной деятельности использовали видеоролики с инструкциями, картинки, музыку.

Проведение занятия «Путешествие в страну мячей» (приложение 9) способствовало созданию условий для повышения уровня двигательной активности и приобщению к здоровому образу жизни детей младшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики. В ходе занятия упражняли дошкольников в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ-платформе, упражняли в отбивании мяча об пол, ловле его, стоя на степ-платформе. Упражнения сопровождалась музыкой, видеоинструкциями.



В ходе занятия с применением игрового стретчинга «Путешествие к волшебному дубу» (приложение 10) в младшей группе способствовали оптимизации двигательной активности младших дошкольников, также на занятии учили растягиванию и укреплению различных групп мышц, развивали образное мышление при выполнении упражнений: музыкальная разминка «Жили у бабуси два весёлых гуся», упражнения «Кошка», «Солнышко», «Волна», «Дуб», «Ветка», «Рыбка» и др.

Таким образом, в ходе проведения формирующего этапа нами было отмечено, что дети стали больше двигаться, увеличились качественные и количественные стороны двигательной активности, увеличился объем движений, выполняемый детьми в течении периода пребывания в детском саду, дети стали часто играть в подвижные игры, уже меньшее количество младших школьников предпочитали пассивное наблюдение.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

С целью выявления эффективности проведенной работы далее провели контрольный этап исследования, в ходе которого провели повторную диагностику по выявлению динамики в двигательной активности детей младшего дошкольного возраста после проведения серии мероприятий.

На контрольном этапе использовали те же методики, что и на констатирующем этапе:

1. Продолжительность. - Метод хронометража с использованием секундомера.
2. Объем движений. - Метод шагометрии.
3. Интенсивность. - Метод наблюдения.

Далее рассмотрим полученные результаты по каждой из методик на контрольном этапе исследования.

1. Изучение двигательной активности младших дошкольников по критерию «Продолжительность». Данный критерий изучили с

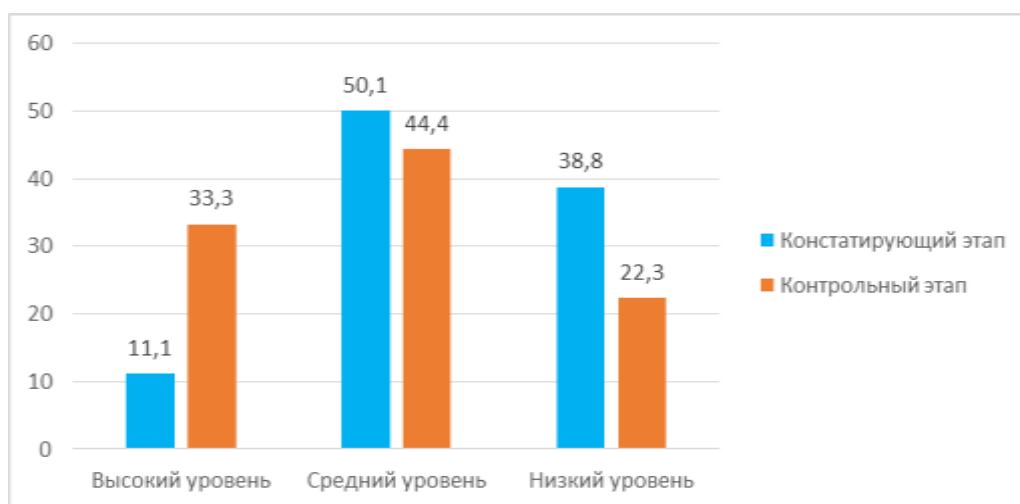
использованием метода хронометража посредством секундомера. Время наблюдали в деятельности младших школьников. Время наблюдения – 35 мин.

Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Продолжительность» представлены в таблице 8 на диаграмме (рис.7).

Таблица 7

Результаты определения продолжительности двигательной активности  
младших дошкольников

ФИ	Продолжительность занятия, мин	Продолжительность двигательной активности	Показатели в %	Уровень развития
Игорь П.	35	25	71	средний
Маша П.	35	20	57	средний
Оля А.	35	15	45	низкий
Надя И.	35	14	42	низкий
Саша О.	35	23	66	средний
Коля С.	35	29	84	высокий
Игорь И.	35	29	83	высокий
Оля П.	35	23	66	средний
Стас М.	35	26	74	средний
Миша Р.	35	26	81	высокий
Марина П.	35	20	57	средний
Аня А.	35	25	71	средний
Максим В.	35	27	77	высокий
Коля А.	35	28	43	низкий
Денис А.	35	25	80	высокий
Алеша Р.	35	27	77	средний
Оксана О.	35	17	49	низкий
Лена Н.	35	30	86	высокий



**Рис. 8 Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Продолжительность» на контрольном этапе**

На контрольном этапе анализ результатов наблюдения показал, что детей с высоким уровнем по времени двигательной активности - 6 человек (33,3 %), средний уровень – 8 человек (44,4 %), низкий уровень – 4 человек (22,3 %). Дети с высоким уровнем большую часть занятия находились в движении, деятельности, постоянно меняли направление активности, проявили интерес к упражнениям и совместной деятельности со сверстниками. Большинство дошкольников показали недостаточный уровень по времени двигательной активности, есть дети, которые за все время занятия двигались меньше одной трети всего времени. Дети с низким уровнем были чаще всего не активны в движениях, старались играть спокойно.

2.Изучение двигательной активности младших дошкольников по критерию «Объем движений». Данный критерий был исследован нами с использованием метода шагометрии. Для этого использовали шагомер. В естественных условиях при наблюдении двигательную активность ребенка не стимулировали, не давали рекомендации, то есть ребенок получил свободу движений.

Результаты наблюдения представлены в таблице 8 и на диаграмме (рис.9).

**Результаты определения объема двигательной активности  
младших дошкольников**

ФИ	Объем двигательной активности по шагометрии (шаги)	Уровень развития
Игорь П.	7166	высокий
Маша П.	4800	средний
Оля А.	4100	средний
Надя И.	3822	средний
Саша О.	5700	высокий
Коля С.	5678	высокий
Игорь И.	5779	высокий
Оля П.	4655	средний
Стас М.	5800	высокий
Миша Р.	5214	высокий
Марина П.	4112	средний
Аня А.	4956	средний
Максим В.	3356	низкий
Коля А.	2899	низкий
Денис А.	4326	средний
Алеша Р.	3812	средний
Оксана О.	3658	низкий
Лена Н.	6385	высокий

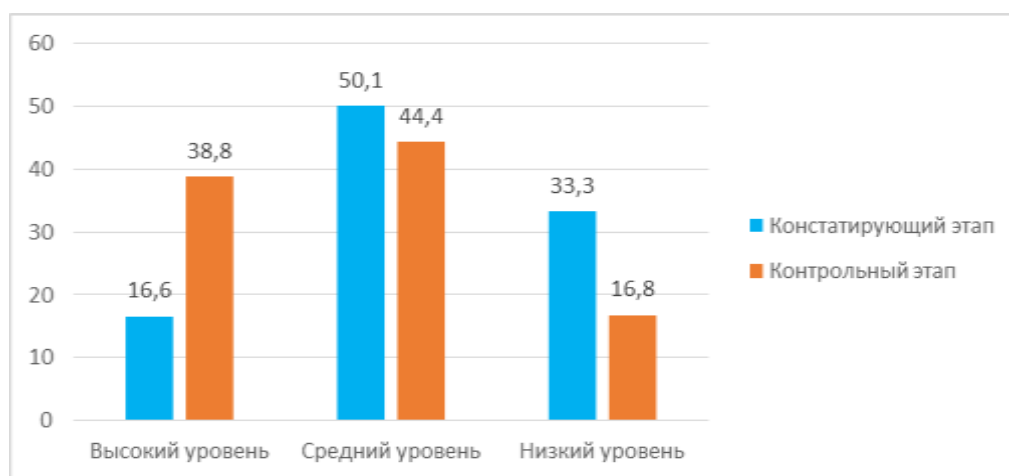


Рис. 9 Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Объем движений» на контрольном этапе

Анализ результатов наблюдения показал, что детей с высоким уровнем по объема двигательной активности - 7 человека (38,8 %), средний уровень – 8 человек (44,4 %), низкий уровень – 3 человека (16,8 %). Большинство дошкольников показали достаточный уровень по объему двигательной активности, есть дети, которые достаточно двигались, двигались, прыгали, дети с высоким уровнем были подвижны почти все время, активно меняли вид деятельности, показали разнообразие движений.

3.Изучение двигательной активности младших дошкольников по критерию «Интенсивность движений». Данный критерий был изучен с помощью метода наблюдения.

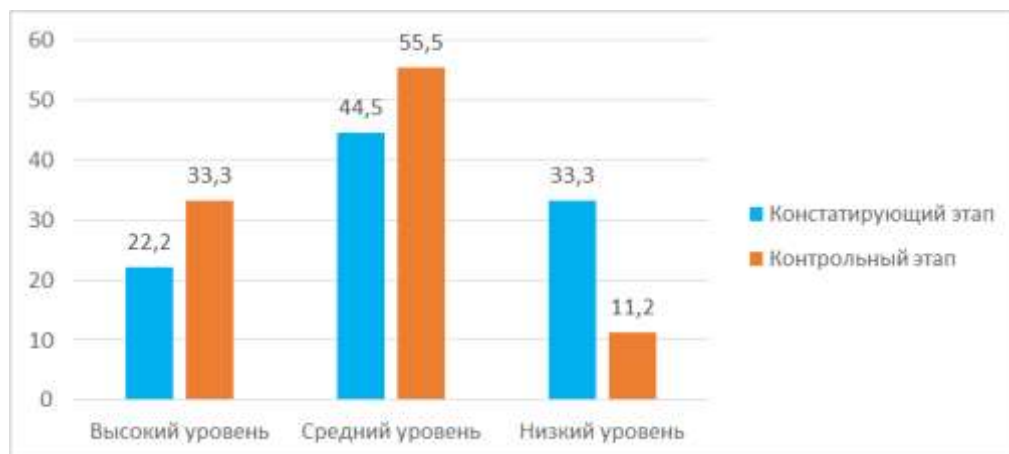
Результаты наблюдения представлены в таблице 9 и на диаграмме (рис.10).

Таблица 9

**Результаты определения объема двигательной активности  
младших дошкольников**

ФИ	Объем двигательной активности	Продолжитель- ность, мин	Интенсивность, дв./мин.	Уровень развития
Игорь П.	1600	25	64	высокий
Маша П.	1600	25	64	высокий
Оля А.	1400	25	50	средний
Надя И.	1101	25	44	средний
Саша О.	1425	25	57	высокий
Катя С.	1580	25	63	высокий
Игорь И.	1125	25	45	средний
Оля П.	1550	25	62	высокий
Стас М.	1400	25	50	средний
Маша Р.	1600	25	64	высокий
Марина П.	1324	25	53	средний
Аня А.	1275	25	51	средний
Максим В.	1360	25	52	средний
Коля А.	1120	25	45	средний
Денис А.	1204	25	48	средний

Алеша Р.	1100	25	44	средний
Оксана О.	1003	25	40	низкий
Лана Н.	980	25	39	низкий



**Рис. 10 Результаты изучения двигательной активности младших дошкольников по критерию «Интенсивность движений» на контрольном этапе**

Анализ результатов наблюдения показал, что детей с высоким уровнем по интенсивности двигательной активности - 6 человек (33,3 %), средний уровень – 10 человек (55,5 %), низкий уровень – 2 человека (11,2 %). Большинство дошкольников показали достаточный уровень по интенсивности двигательной активности: дети достаточно совершали движений, постоянно двигались, постоянно в движении, активно ведут себя на занятии. Детей с низким уровнем стало меньше. Больше всего детей со средним уровнем интенсивности движений.

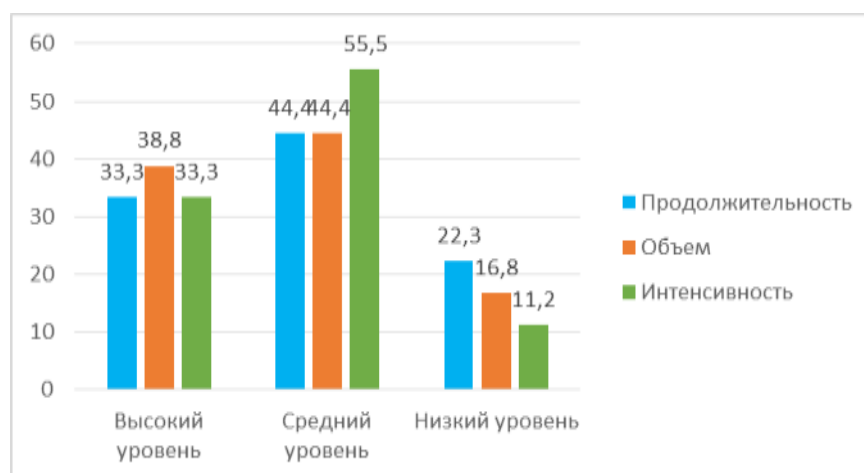
После проведения всех методик результаты по каждому заданию были проанализированы и обобщены (таблица 10, рис.11).

Таблица 10

**Результаты проведения диагностики уровня двигательной активности младших дошкольников на контрольном этапе**

Критерии двигательной активности	Высокий уровень, %	Средний уровень, %	Низкий уровень, %
1.Времы	33,3	55,5	22,3
2.Объем движений	38,8	44,4	16,8

3.Интенсивность	33,3	55,5	11,2
-----------------	------	------	------



**Рис.11 Результаты проведения диагностики уровня двигательной активности младших дошкольников на контрольном этапе**

Данные из таблицы 11 и рис.11 позволяют констатировать, что большинство детей имеют высокий и средний уровни развития двигательной активности: младшие дошкольники имеют достаточно развитый объем движений, большинство детей достаточно двигались, играли в движении, за все время занятия двигались больше одной трети всего времени, достаточно совершали движений. Детей с низким уровнем активности стало значительно меньше.

Таким образом, полученные результаты позволили выявить достаточный уровень двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста по всем критериям, что говорит о положительной динамике и эффективности проведенной работы по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.

## **Выводы по главе 2**

Опытно-экспериментальная работа по развитию двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса была организована на базе МБДОУ детский сад № 34 «Теремок» г.Выкса Нижегородской области. В исследовании участвовали дошкольники в возрасте 3-4 лет в количестве 18 человек. Исследование, проведенное нами, было проведено в три этапа. На констатирующем этапе провели диагностику исходного уровня развития двигательной активности детей младшего дошкольного возраста. Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы: имеют средний и низкий уровень развития двигательной активности: младшие дошкольники имеют недостаточно развитый объем движений, большинство детей мало двигались, играли спокойно без движений, если и передвигались, то равномерно, за все время занятия двигались меньше одной трети всего времени, мало совершали движений, постоянно сидят или стоят, наблюдают.

На формирующем этапе апробировали комплекса занятий по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса. С целью оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в совместной деятельности использовали занятия с элементами детского фитнеса. Данная работа была осуществлена один раз в неделю продолжительностью 15 минут в соответствии с нормами Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

С целью выявления эффективности проведенной работы далее провели контрольный этап. Полученные результаты показали увеличение в показателях, что позволяет отметить положительную динамику, а также эффективность проведенной работы по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса.



## Заключение

Целью исследования является изучение возможностей использования элементов детского фитнеса в развитии двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.

Проблема развития двигательной активности детей дошкольного возраста актуальна, так как от этого зависит здоровье ребенка. Двигательная активность - это деятельность, направленная на физическое и двигательное развитие ребёнка, основным компонентом которой является движение. Двигательная активность включает в себя все движения, выполняемые человеком в процессе его жизнедеятельности. Основными критериями двигательной активности является объём, продолжительность и интенсивность движений.

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), которые направлены на укрепление и поддержание здоровья (оздоровление), нормальное психическое и физическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную интеграцию и адаптацию. К особенностям организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации можно отнести: построены на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья, используется простое и сложное физкультурное оборудование на занятиях, приоритет игровой деятельности при организации данных занятий, осуществляется частая смена двигательной деятельности, упражнения на занятиях фитнесом выполняются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, правильным дыханием и контролем над техникой их выполнения.

Процесс развития двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса будет проходить более эффективно, если:

- *при этом учитываются особенности организации занятий с элементами детского фитнеса в дошкольной образовательной организации: они построены на основе принципа безопасности и максимальной пользы для*

здоровья, используется простое и сложное физкультурное оборудование на занятиях, приоритет игровой деятельности при организации данных занятий, осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает всем группам мышц хорошую физическую нагрузку, упражнения на занятиях фитнесом выполняются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, правильным дыханием и контролем над техникой их выполнения;

- *используются возможности различных видов современных здоровьесберегающих технологий: ритмопластика, стретчинг (упражнения направленные на развитии гибкости всего тела), гимнастика ортопедическая (для лечения и профилактики плоскостопия), дыхательная гимнастика, степ – аэробика, технология музыкального воздействия;*

- *занятия формируют у дошкольников уверенность и удовольствие от движений и физической деятельности, усиливает интерес к укреплению здоровья, развивают умение безопасно и с максимальной пользой относиться к своему здоровью, умение пользоваться простым и сложным физкультурным оборудованием на занятиях, учат дошкольников двигаться с частой сменой физической деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, развивают физические качества ребенка за счет нагрузки на группы мышц.*

В практической части исследования нами была организована опытно-экспериментальная работа на базе МБДОУ детский сад № 34 «Теремок» г.Выкса Нижегородской области. В исследовании участвовали дошкольники в возрасте 3-4 лет в количестве 18 человек. Опытно-экспериментальная работа состояла из 3 этапов.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил выделить критерии, позволяющие охарактеризовать двигательную активность детей младшего дошкольного возраста (автор М.А. Рунова): продолжительность, объем движений, интенсивность движений. В качестве диагностического инструментария использовали метод

хронометража с использованием секундомера, метод шагометрии, метод наблюдения.

На констатирующем этапе выявлено, у детей младшего возраста недостаточно развита двигательная активность: большинство детей имеют средний и низкий уровень развития двигательной активности: младшие дошкольники имеют недостаточно развитый объем движений, большинство детей мало двигались, играли спокойно без движений, если и передвигались, то равномерно, за все время занятия двигались меньше одной трети всего времени, мало совершали движений, постоянно сидят или стоят, наблюдают.

На формирующем этапе исследования нами провели апробирование комплекса занятий по оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов детского фитнеса. Все подобранные элементы фитнеса подбирались в соответствии с образовательной программой детей данной группы, согласно возрастным и психологическим особенностям детей младшего дошкольного возраста. На занятиях нами были использованы такие элементы фитнеса, как фитбол, силовой фитнес, степ-аэробика, стретчинг, игровой стретчинг, упражнения с оборудованием. Все занятия с элементами детского фитнеса были направлены на развитие продолжительности двигательной активности к общему времени, увеличение объема и интенсивности движений, формирование интереса к двигательной деятельности.

На контрольном этапе с целью определения эффективности апробированной нами работы провели повторную диагностику и выявили, что у большей части детей младшего дошкольного возраста достаточно развита двигательная активность, полученные показатели улучшились по всем критериям, что позволяет отметить эффективность проведенной нами работы, а также подтверждает гипотезу исследования о том, что процесс развития двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса будет проходить эффективно, если учитывать психологические и возрастные особенности дошкольника,

подобрать методы и приемы для совершенствования двигательной активности дошкольников в соответствии с их интересами, разработать систему занятий по развитию двигательной активности младших школьников с использованием элементов детского фитнеса.

Цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## **Список источников и литературы**

### **Иные официальные документы**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. - 368 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. - М: УЦ Перспектива, 2014. - 32 с.

### **Учебная литература**

3. Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть: физкультура для здоровья [Текст]/ И.А. Аршавский; - М.: Советский спорт, 2017. - 30 с.
4. Бабаева, Т.И, Гогоберидзе, А.Г., Крулехт, М.В. и др. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие [Текст]. - СПб.: Детство-Пресс, 2017. – 241 с.
5. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДООУ [Текст] / З.И. Береснева, А.Г. Гогоберидзе, М.В. Крулехт. - М.: Айрис-пресс, 2018. - 95 с.
6. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Просвещение, 2017. – 369 с.
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. - М.: Просвещение, 2018. - 174с.
8. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст]: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2019. - 104 с.
9. Выготский, Л.С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. Избранные психологические исследования [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 2019. - 348 с.
10. Железняк, Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования [Текст] / Н.Ч. Железняк. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2017. – 258 с.

11. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. [Текст] / А. В. Запорожец. - Т. 1. Психическое развитие ребёнка. - М.: Педагогика, 2019. - 316 с.
12. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]. Учеб. Пособие для студентов пед.институтов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». - М.: Просвещение, 2018. – 345 с.
13. Киенко, М.А. Детский фитнес. [Текст] Методическая разработка / М.А. Киенко. - М.: Айрис-пресс, 2017. – 325 с.
14. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика [Текст]: учеб. пособие для студ. учеб. заведений / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2017. – 432 с.
15. Кожухова, Н.Н., Рыжова, Л.А., Самодурова, М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб.заведений / Под ред.С.А. Козловой. - М.: Издательский центр "Академия", 2017. - 320 с.
16. Кузнецова, М.Н., Система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ: практическое пособие [Текст] / М.Н.Кузнецова. - М.: Айрис-пресс, 2017. – 112 с.
17. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений [Текст]: пособие для медработников и воспитателей. - М.: АРКТИ, 2016. - 64 с.
18. Лазарев, М.Л. Здравствуй! [Текст]: учебно-метод. пособие для педагогов дошкольн. образоват. учреждений / М.Л. Лазарев. М.: Мнемозина, 2018. - 248 с.
19. Лесгафт, П.Ф. П.Ф. Лесгафт: Избранные педагогические сочинения [Текст] / П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 2017. - 400 с.
20. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2017. – 321 с.

21. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкол. учреждений [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Мозаика - Синтез, 2015. – 256 с.
22. Рыбкина, О.Н. Фитнес в детском саду [Текст] / О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. – М.: Юрайт, 2018. – 256 с.
23. Смирнова, Е.О. Детская психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.О. Смирнова. – М.: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2016. – 366 с.
24. Соломенникова, Н.М., Машина, Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет [Текст]. Фитбол-гимнастика. – Волгоград: Учитель, 2017. – 258 с.
25. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник [Текст] / Авторы-составители Ю.Е. Антонов, М.М. Кузнецова, и др. – М.: Юрайт, 2018. – 230 с.
26. Степанкова, Э.М. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 368 с.
27. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.В. Сулим. - М.: ТЦ Сфера, 2017. – 241 с.
28. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду [Текст]: Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. - М.: ТЦ Сфера, 2017. – 124 с.
29. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М. ТЦ Сфера, 2018. - 185 с.
30. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада [Текст] / Сост. Ю. Ф. Лури. - М.: Просвещение, 2017. - 161 с.

31. Фирилева, Ж.Е. "Са-Фи-Дансе": Танцев.-игровая гимнастика для детей [Текст]: Учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. и шк. учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2016. – 321
32. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.Е. Харченко. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 256 с.
33. Шебеко, В.Н., Ермак, Н.Н., Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]. - М.: Академия, 2016. - 176 с.
34. Шишкина, В.А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников [Текст] / В.А. Шишкина // М.: Белый ветер, 2015. - 134 с.

### **Научная литература**

35. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст] / А. В. Запорожц, В. В. Давыдов // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 2. – С.114
36. Баженова, К.А. Внедрение детского фитнеса в работу детского сада, как дополнительной образовательной услуги [Электронный ресурс] // <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/03/13/vnedrenie-detskogo-fitnesa-v-rabotu-detskogo-sada-kak-dopolnitelnoy> (дата обращения: 27.11.2021)
37. Волошина, Л.Б. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства [Электронный ресурс]/ Л.Б. Волошина // Дошкольное воспитание. 2016. - № 3. - 117-122 с.
38. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное воспитание. - 2017. – № 4. – С1256.
39. Головин, О.В. Организация двигательного режима детей 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения [Электронный ресурс]/ О.В. Головин. - Новосибирск, 2018. – С.247
40. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет [Электронный ресурс]/ Утробина К.К // Детский сад до и после. - 2016. – С.114



41. Зорина, Л. Я. Мир фитнеса — мир здоровья (из опыта работы) [Электронный ресурс]/ Л. Я. Зорина // Образование и воспитание. - 2017. - № 4 (14). — С. 12-14. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/67/2686/> (дата обращения: 27.11.2021).
42. Змановский, Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях [Электронный ресурс]/ Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. - 2015. - № 9. – С.125
43. Кистьяковская, М.Ю. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Молодой ученый. - 2015. № 123. – С.488
44. Лямцева И.В., Белинова Н.П. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). - Чита: Издательство Молодой ученый, 2017. - С.366.
45. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Электронный ресурс] / Сборник статей. - СПб.: Образование, 2016. – С.256
46. Пуни, А.Ц. Об объективной роли представлений в процессе овладения двигательными навыками [Электронный ресурс]// Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 9. - С.423.
47. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания [Электронный ресурс] / Э.Я. Степаненкова// Воспитание ребенка. - 2015. - № 4. – С.196
48. Трофимов, И.А. Особенности двигательной активности детей 3-4 лет в образовательном процессе дошкольного учреждения [Электронный ресурс]. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС-237. – 146 с.,
49. Шарманова, С.П. Фитбол-гимнастика «Во саду ли, в огороде»: вторая младшая группа [Электронный ресурс]// Дошкольное воспитание. - 2016. - № 9. - С.288

50. Шишкина, В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание - основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении [Электронный ресурс]/ В.А. Шишкина // Пралеска. - 2016. - № 9. – С.145

**Уровни развития двигательной активности младших дошкольников (М.А. Рунова)**

Уровни	Описание
<i>Высокий уровень</i>	Младшим дошкольникам данного уровня характерен хороший уровень основных движений, который позволяет обогащать свою самостоятельную деятельность, но эти дети не всегда отличаются ловкостью и хорошей координацией движений, бывают невнимательными, затрудняются в точности передачи движений, чаще всего у них однообразная двигательная деятельность (бег), не умеют выполнять задания в умеренном темпе, совершая ненужные беспорядочные движения, им свойственна моторная возбудимость, отсутствие саморегуляции, также данный уровень характеризуется положительной мотивацией в двигательной деятельности.
<i>Средний уровень</i>	Младшие дошкольники данной группы имеют хороший уровень развития движений, им характерно разнообразие в двигательной деятельности, насыщенной играми и упражнениями, могут активно двигаться, активно действовать, уравновешенны, у них оптимальный уровень локомоций и продолжительности движений, высокий уровень интереса к двигательной деятельности, мобильность, но дети не всегда подвижны, может в движениях преобладать сидячая поза
<i>Низкий уровень</i>	Младшие дошкольники данной группы малоподвижны, в основном стараются сидеть и играть, редко участвуют в самостоятельной двигательной деятельности, у них недостаточное количество локомоций за сутки, настроение преобладает нейтральное, редко используют спортивный инвентарь, интереса к двигательной деятельности не испытывают

### Конспект НОД по детскому фитнесу «Веселый фитнес»

Задачи:

- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер
- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма
- повышать умственную и физическую работоспособность
- воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения

Ход НОД:

Вводная часть:

*(Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу)*

- Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить, что на **веселый фитнес хочу вас пригласить**. По порядку становитесь, потянитесь, не ленитесь. Пусть не сразу все дается, но постараться всем придется.

- Ходьба обычная
- Ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху
- Ходьба с хлопками перед собой, вверху, сзади
- Бег обычный, бег с захлестом голени *(руки на поясе)*
- Игровое упражнение «Обезьянка»- Игровое упражнение «Лягушка»

Основная часть:

Пальчиковая гимнастика:

1. Вращение малого мяча, мяч положить на пол, шевеление пальцами рук *(имитируя)* пчелок, потирание ладоней, хлопки ладонями.

2. Вращение мяча стопой ноги, прокатывание мяча стопой ноги вперед *(назад)*.

Силовая гимнастика с малым мячом:

1. И. п. - о. с., мяч в правой руке. Руки в сторону, вверх, переложить мяч в левую руку.

2. И. п. - о. с., мяч в вытянутых руках перед собой. Повороты в стороны. И. п.

3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. *(10 раз)*

4. И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперед, стараясь не уронить мяч.

5. И. п. - ноги раздвинуты, мяч у груди. Прокатывание мяча вперед *(как можно дальше)*.

6. И. п. - о. с., мяч внизу. Приседание с выносом мяча вперед.

7. Прыжки на двух ногах вокруг мяча *(вправо – влево)*.

Школа мяча:

*(Дети берут фитболы)*

1. И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивание на мяче.

2. И. п. - сидя на мяче, руки в стороны. «самолеты».

3. Встать, встряхнуть ноги. Лечь животом на мяч и прокатить его под собой.

Круговая тренировка:

1. Ходьба по гимнастической скамье с фитболом над головой.

2. Прыжки на фитболах «змейкой».

3. Броски фитбола об пол в ходьбе.

Дыхательная гимнастика:

Воздух мягко набираем *(вдох)*

Красный шарик надуваем (*выдох*)

Шарик тужился, пыхтел (*вдох*)

Лопнул он и засвистел (*выдох*)

Художественная гимнастика:

(*Дети кладут фитболы и берут обручи*)

1. Поочередное вращение обруча на правой и левой руке.

2. Вращение обруча на талии.

3. Впрыгивание в обруч и выпрыгивание из обруча.

Подвижная игра: «*Море волнуется*»

(бег по залу, по показу инструктора карточки дети выполняют движение на гибкость: рыбка, березка, колобок, мостик, лодочка)

Взаимомассаж:

«Едет, едет паровоз

Две трубы и сто колес.

Две трубы и сто колес

Машинистом рыжий пес».

Обход по залу друг за другом.

### **Конспект занятия в младшей группе «В гости мячик к нам пришел»**

**Цель:** Оптимизировать двигательную активность воспитанников, развивать речь детей по средствам физической культуры.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-Упражнять детей в ходьбе, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, беге друг за другом.

-Закреплять ходьбу в колонне по одному; бег по сигналу до указанного места, проползанию в воротца, катанию мяча прямо.

-Развивать ловкость в подвижных играх с мячом.

-Учить действовать совместно, выполняя указания взрослого и правила в подвижных играх; воспитывать внимательность.

- учить детей расслабляться и восстанавливать дыхание после физической нагрузки;

- поощрять речевую активность детей;

**Развивающие:**

- развивать интерес к занятиям физической культуре;

- продолжать обогащать двигательный и познавательный интерес детей через подвижные игры;

-содействовать укреплению костно-мышечного аппарата детей;

-развивать умение играть в игры.

-Развивать речь детей.

**Воспитывающие:**

-воспитывать общую культуру поведения и потребность в ЗОЖ,

-воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку,

-прививать детям любовь к животным.

**Пособия:** большой мяч, мячи по количеству детей d 20 см., игрушка –котенок, бубен, дуги-воротца, магнитофон, письмо.

**Ход занятия:** Дети входят в спортивный зал, строятся на заданном участке зала, здороваются с инструктором.

**Инструктор:**

-Ребята, посмотрите, что это к нам закатилось?

**Дети :-** Мяч!

**Инструктор:**

-Правильно!

-А какого он цвета? Формы? Размера?

**(Ответ детей)**

**Инструктор:** - Ой, какое-то письмо следом за мячом прилетело! Там написано, что котенок Сема потерял свой мячик. Поможем котенку?

Котенок живет на полянке мячей. Готовы идти?

**Дети:-**Да!

**Вводная часть:**

Дети становятся за инструктором идут повторяя слова за взрослым под бубен:

**1.Ходьба друг за другом в колонне по одному (речетатив дети повторяют за инструктором)**

-Мы идем ,идем, идем,

-Друг за другом ровно

-Ножки поднимаем,

-Дружно мы шагаем!

## **2.Ходьба на носках, руки вверх:**

-На носочках мы пойдем,

-Руки вверх поднимем,

-Мы кружочек обойдем

-И другой ходьбой пойдем!

## **3.Ходьба на пятках, руки на поясе:**

-Мы на пяточках пойдем

-Руки на пояс кладем

-Мы кружочек обойдем,

-И другой ходьбой пойдем!

## **4.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.**

-Прыгать мы умеем ловко

-Словно зайка за морковкой!

## **5.Бег по залу друг за другом.**

-Побежали друг за другом,

-Носик дышит ровно

-И руками и ногами

-Мы работаем все с вами!

## **Инструктор:**

Детки, закройте глазки! *(Дети закрывают ладонями глаза)*

-А теперь откройте! *(Дети открывают глаза)*

-Вот мы с вами оказались на площадке ,где живет киска*(показывает игрушку)*,

-Сема, мы принесли твой мячик! Инструктор делает вид, что слушает ,что говорит котенок.

-Сема благодарит нас за то, что мы вернули его мяч, а за это он предлагает нам сделать с ним разминку с мячиком.

## **Инструктор:**

-Давайте и мы с вами возьмем мячи и как котята поиграем.

## **ОРУ “Котенок”**

**1.И.п. О.с-ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу.**

**1-Руки с мячом вверх,2-И.п.3-4 то же**

-Рыжий, маленький котенок

-Мама –кошки он ребенок

-Рано утром потянулся,

-Лапки вверх, и он проснулся.

**2.И.п.Сед на коленях, мяч впереди на полу в руках**

**1-поворот влево.2-И.п.3-4 то же вправо.**

-Хочет котик поиграть

-Хочет хвостик свой поймать

-Где же, где же хвостик мой

-Крутит -вертит головой.

**3.И.п лежа на спине, ноги вверх, мяч в руках на груди.**

**1-4 попеременное сгибание и разгибание ног.**

-Стал он лапками играть

-Стал он лапки поднимать

-Выпрямляет и сгибает

-Так он с лапками играет

**4.И.п. стоя на полу, ноги вместе, мяч в руках у груди.**

**Прыжки имитирующие движение кошки с произношением слов: “Мур, мур”.**

## **Инструктор:**

-А давайте мы с вами покажем котенку, как мы умеем играть с мячом.

**Дети :-Да!**

**Инструктор:**

-Ты ,котенок, посиди, и на нас ты погляди!

**Основная часть:**

**ОВД:**

Дети с помощью воспитателя становятся в одну линию.

1. «*Попади в цель*». На расстояние 2м от линии старта, стоят ворота. По команде первые игроки прокатывают мяч под перекладиной ворот, бегут за мячом, пролезая в ворота, берут мяч, с мячом в руках возвращаются в свои команды и отдают мяч следующему ребенку и т. д. (по 2 раза)

2. «*Сбей кеглю*». На расстояние 2м от линии старта, напротив расставлены кегли (*в одну линию по количеству детей*). По команде игроки прокатывают мяч, стараясь сбить кеглю, затем бегут за мячом берут его, возвращаются в свои команды .(2 раза.)

**Заключительная часть:**

**Подвижная игра: «Салют»**

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

**Педагог (взрослый) вместе с детьми произносит:**

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют!

(Дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу педагог (взрослого) «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

**Правила:** подбрасывать мяч вверх можно только после слова «салют».

**Дозировка:** 3-4 раза.

**М/П игра:" Девочки и мальчики прыгают, как мячики"**

**Инструктор:**

- Ребята, мячи хотят с вами поиграть.

**Дети вслед за инструктором повторяют слова и выполняют движения, упоминаемые в тексте.**

Девочки и мальчики прыгают, как мячики.

Ножками топают, ручками хлопают,

Головой кивают, а после отдыхают. (Дети ложатся на ковер, закрывают глаза. )

Игра повторяется 2-3 раза.

**Педагог:** Мячики отдыхают, а по комнате летает ветерок и дотрагивается до них. Инструктор гладит детей: одного по головке, другого по коленкам, третьего по животу и т. п. Открыв глаза, дети должны показать и назвать части тела, до которых дотрагивался «ветерок».

**Инструктор:**

-Ребятки, Сема говорит, что ему очень понравилось с вами сегодня играть. Но его мама не разрешает ему долго гулять. Давайте попрощаемся с Семой. (Дети прощаются).



### **Конспект утренней гимнастики с элементами игрового стретчинга для детей 3-х лет «На лесной полянке»**

**Цель:** Развитие физических навыков у детей трех лет.

**Задачи:**

- Снять остаточное торможение после сна.
- Подготовить организм ребенка к предстоящей нагрузке.
- Продолжать формировать навыки правильной осанки.
- Продолжать формировать гибкость суставов и подвижность.
- Профилактика плоскостопия у детей трех лет.
- Вызывать эмоционально – радостное настроение у детей и желание ежедневно выполнять физические упражнения.

**Описание материала:** предлагаемый конспект утренней гимнастики будет полезен педагогам младших групп, родителям, студентам педагогических факультетов, старшим воспитателям.

**Оборудование:** маски лесных зверей.

**Способ организации:** фронтальный.

Время проведения: 6 мин.

Ход утренней гимнастики:

Дети заходят в спортивный зал.

Воспитатель: (далее В.) Ребятишки, давайте друг друга поприветствуем?

Приветствие:

Собрались все дети в круг,

Я - твой друг и ты мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся! (ребятишки берутся за руки и друг другу улыбаются)

В: Доброе утро!

**Вводная часть**

Разминка. Профилактика плоскостопия.

Мы становимся все выше. Достаем руками крышу. (Ходьба на носочках).

Руки в «крылышки» сложили и на пятках походили. (Ходьба на пятках).

А теперь походим на наружном своде (идут как Мишка – Топтышка).

Побежали наши ножки,

Каждый по своей дорожке,

Вы внимательно смотрите,

В лес дорожку поищите (Бег на носочках друг за другом)

В: Привели наши ножки нас на лесную полянку.

**Основная часть**

Воспитатель раздает маски детям, которые необходимы для утренней зарядки.

На лесной полянке в ряд, звери делают зарядку

Заяц головой вращает, мышцы шеи разминает,

Делает старательно каждое движение,

Очень ему нравится это упражнение. (Выходит ребенок с маской зайца в центр круга, вращает головой, дети повторяют).

Полосатенький енот изображает вертолет,

Лапками машет назад и вперед,

Будто отправляется в далекий полёт. (Выходит ребенок с маской енота в центр круга, руки разводит в стороны, вращает руками в разные стороны)

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны.

Ты волчишка не ленись: вправо, влево поклонись,  
 А потом: вперед, назад  
 Получишь бодрости заряд. (Выходит ребенок в круг с маской волка, потягивается, показывает сонного волка, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняет наклоны вправо, влево. Дети повторяют).  
 Медвежонок приседает, от пола пятки отрывает  
 Спинку держит прямо, прямо, так учила его мама. (Приседания)  
 Ну а белки, словно мячики, дружно прыгают и скачут. (ноги вместе, руки перед собой. Дети по кругу поскакали как зайчики)  
 В.: Прискакали на полянку, дружно все упали на травку. (Дети ложатся на спину)  
 В.: Взяли в руки велосипед, поехали к бабушке в деревню. Упражнение «Велосипед»  
 (Руки положить за голову, поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движения динамичные, дыхание свободное)  
 В.: Приехали к бабушке, на крылечке сидит и встречает нас кошечка. Потягивается кошечка. (Дети переворачиваются на живот, встают на четвереньки, спина прямая).  
 Раз!- поднять голову, максимально прогнуть спину.  
 Два! - опустить голову, максимально выгнуть спину.  
 Вдох во второй фазе, выдох в первой.  
 В.: Встали, поднимаемся по ступенькам в дом (Дети идут и поднимают ноги высоко).  
 Дыхательная гимнастика. «Шар»  
 Вдох воздуха максимально через нос, выдох через рот/  
 В.: Завтра снова пойдем на лесную полянку, к другим лесным зверям! Ребятишки, теперь друг за другом идем в группу, пробовать бабушкину кашку!

### Фитнес-тренировка в младшей группе

#### Задачи:

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка;
- воспитывать морально-волевые качества.

#### Вводная часть:

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20с.);
2. Бег на носочках, руки на пояс (20с.);
3. Игровое упражнение «Гномики» (20с.)

#### Основная часть:

##### Степ-аэробика и стретчинг (4 мин)

1. Массаж голеней и бёдер (20с.)

И. п. : стоя. Поочерёдно растирать голени и бёдра.

2. Разминка стопы (4 раза)

И. п. : стоя, руки опущены. 1-2 – встать на носочки; 3-4 – вернуться в и. п.

3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)

И. п. : то же. 1-2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3-4 – вернуться в и. п. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)

И. п. : то же. 1-2 – поставить пятку на степ-платформу, 3-4-вернуться в и. п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вот такая ножка» (4 раза)

И. п. : то же. 1-2-поставить стопу на степ-платформу; 3-4-вернуться в и. п. То же с другой ноги.

6. Стретчинг «Деревце» (5с. 2 раза)

И. п. : сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1-напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4-опустить руки, расслабиться, выдох.

7. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).

И. п. : то же. 1-2-поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4-подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6-правую ногу поставить на пол; 7-8-левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

8. Упражнение «В домике» (2 раза).

И. п. : стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1-2-поставить правую и левую руку ; 3-4-поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5-6-опустить колени поочередно на пол; 7-8-опустить руки поочередно на пол.

9. Стретчинг «Слоник» (5с. 2 раза)

И. п. : широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони – на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежат на полу на ширине плеч; 2-вернуться в и. п.

10. Упражнение «Собачки» (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.

11. Стретчинг «Вафелька» (5с. 2 раза)

И. п. : сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4-вернуться в и. п.

12. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И. п. : сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1-2-выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3-4-вернуться в и. п.

13. Стретчинг «Змея» (5с. 2 раза)

И. п. : лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1-на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела, руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2-вернуться в и. п.

14. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза)

И. п. : стоя, руки на поясе. 1-2-встать на степ-платформу; 3-4-спрыгнуть с неё. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

15. Дыхательная гимнастика «Ветер» 1 раз.

И. п. : сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, (вдох)

Ветку дерева сломал: «В-в-в». (выдох)

Дул он долго, зло ворчал. (вдох)

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». (выдох)

16. Стретчинг «Черепашка» (10с. 2 раза)

И. п. : сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Акробатика (4 мин)

1. бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20с. 2 раза)

3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь 4 раза).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки».

Стретчинг «Колобок»

И. п. : сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх-вдох; 2-на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

### Конспект игрового стретчинга в младшей группе по русской народной сказке «Колобок»

**Цель:** Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.

**Задачи:**

- способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;
- развивать подвижность суставов и связок;
- воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

**Ход занятия**

Жили -были дед и баба. Говорит дед: "Испеки –ка, бабка ,колобок.» «А из чего испечь, муки то нет.» «А ты по сусекам поскреби , по амбарам помети и наберешь муки на колобок.*(ножки поставили широко , ровно ,носочки смотрят на потолок )*И пошла бабка по амбару скрести

**Поет:**

По амбару помела, по сусекам поскребла, намела она муки, замесила пироги *(наклоняются низко вперед, скребут руками)*. Замесила колобка и поставила его в печку *(руки над головой,сделали домик, руки соединены вместе)* и стал колобок печься :на одном боку печется*(ноги широко, тянемся к одной ноге обоими руками,)* на другом боку*(к другой ноге тянемся)* .Жарится колобок, сделался круглым, румяным и стал кататься в сметане на одном боку*(ноги согнуты, руками обхватили колени и перевернулись на один бок)* ,на другом боку*(ноги согнуты в коленях, колени обхватили руками и повернулись на другой бок)*. Вытащила баба колобок из печки и поставила на окно студиться *(ноги раздвинули широко, локти поставили на пол ,держим голову руками и качаем головой в разные стороны)*.Надоело колобку лежать на окошке, прыг он с окна и покатился по тропинке*(дети бегут по кругу)*.Катится колобок, а на встречу ему заяц.

**Заяц:** «Я заяц, заяц, заяц.

Скачу, скачу, скачу.

Веселенький я заяц, скачу куда хочу» *(ноги на ширине плеч, прыжки с чередованием ног, одну ногу вперед, потом другую)*.

**Колобок:** «Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел, а от тебя, заяц, и подавно уйду» И покатился колобок дальше *(бегут по кругу под музыку)*. Катится колобок, а навстречу ему **волк**. А волк у нас спортивный *(сели на коврики, ноги поставили вместе, согнули в коленях, и поочередно вытягиваем вперед сначала одну ногу, согнули, вторую вытянули вперед, согнули, идем вперед на попе, тянемся, достаем до носочков, назад идем на попе, тянемся вперед, достаем до носочков)*.

Не дотянулся волк до колобка и покатился наш колобок дальше *(побежали по кругу под музыку)*. Катится, катится, а навстречу ему **медведь**.

«А медведь то косолапый, широко расставил лапы, Мишка по лесу идет, Мишка ищет вкусный мед *(ноги поставили на ширине плеч, руки на поясе, полуприседание, спина прямая, теперь руки на лоб и тянемся вперед, ищем мед и колобка)*. Не нашел медведь колобка и покатился колобок дальше *(бег по кругу под музыку)*.

Катится колобок, а навстречу ему **лиса**. И поет песенку: «Я лисичка, я сестричка, рыжий хвостик. Приходи, колобок, ко мне ты в гости. Будем есть мы пироги и ватрушки *(пружинка в одну сторону, в другую)*

И попьем с тобой чайку из большой кружки *(круговые движения руками, показали большую кружку)*. А лисичка хитрая, колобок ей поверил, пришел к лисе в гости и стали они чай пить. «В чайничке крышечка *(руки соединили над головой)*, в крышечке шишечка *(руки на голове, показали шишечку)*,

В шишечке дырочка *(руки приставили к глазу, как трубу, смотрим в нее)*, С дырочки пар идет*(развели руки в стороны)*, С дырочки пар идет*(руки развели в стороны)*, в шишечке

дырочка(*смотрим в трубу*), В крышечке шишечка(*руки на голове, сделали шишечку*), В чайничке крышечка(*руки над головой*). Самовары, чайнички, самовары, чайнички, В чайничке чай. (*сидя на ковриках, изображаем чайничек, стопы соединили вместе, рука одна на поясе, другую вытянули в сторону, наклоны в одну сторону, потом в другую*). Наелась лиса пирогов, ватрушек и не стала есть колобка. А колобок обрадовался и стал танцевать. «По дорожке, по тропинке, мимо сосен и берез.

Очень весело, игриво покати́лся колобок (*пружинка в одну сторону, потом в другую*). Он от бабушки ушел (*хлопки в одну сторону*), он от дедушки ушел(*хлопки в другую сторону*), укатился, укатился(*покружились*) непослушный колобок(*погрозились пальчиком*). Прыг, скок-колобок (*прыжки на двух ногах*), вкусненький (*гладим живот*), румяненький (*гладим щеки*), он похож на пирожок, с изюминкою маленькой (*руки развели в стороны*). Ну вот наша сказка и подошла к концу.

### **Занятие с использованием степ – платформ «Поможем Кузе и Лунтику стать сильными и здоровыми»**

**Цель:** Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе.

#### **Задачи:**

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребёнка;
- воспитывать морально-волевые качества.

#### **Ход занятия**

Ребята, посмотрите, как много к нам пришло гостей. Мы с вами знаем, что при встрече вежливые люди (дети) говорят... «Здравствуйте!»

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро»

- Доброе утро, - нам шепчут цветы,
- Доброе утро, - журчат ручейки,
- Доброе утро солнцу и птицам,
- доброе утро улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым,

Пусть доброе утро длится до вечера!

- Возьмемся за руки, и каждый, глядя, соседу в глаза, подарит ему добрую и приветливую улыбку.

Ребята!!! смотрите а нам письмо пришло от Лунтика и Кузи (видеоролик из мультфильма) А как вы думаете, что надо делать, чтобы стать большими и сильными? (Ответы детей (для этого надо делать, конечно же зарядку.) Покажем Лунтику и Кузе, как мы делаем зарядку?

Бегать, играть, заниматься готовы?

- Ну, тогда не ленись, на зарядку становись! (строимся в колонну по одному) А зарядка непростая, а зарядка сказочная.

1. Жили -были бабушка и дедушка(наклоны головы -руки на пояс)
2. Испекла бабушка колобок (повороты головы и работа руками)
3. И оставила на окне студиться (поднимаемся на носки) ,
4. Скучно стало колобку, спрыгнул он и покатился по дорожке (идем по кругу друг за другом).

5. А навстречу ему зайка. По тропинке скок да скок, он в степах знает толк. Зайка змейкой их пройдет (проходим змейкой степы)

6. Дальше покатился колобок -

Колобок-румяный бок.

Катится, а навстречу ему волк.

Это волк — зубами щёлк.

Он в наклонах знает толк! (проходим степ 1, на второй наклоняемся)

7. Дальше покатился колобок –

Колобок-румяный бок.

Катится, а навстречу ему медведь.

Посмотрите: вот идёт

Мишка косолапый,

Вперевалочку встаёт

С лапы он на лапу. (проходим степы как медведь, ноги врозь, переваливаясь с ноги на ногу)

8. Дальше покатился колобок -  
Колобок-румяный бок.

Катится, а навстречу ему лиса.

Вместе с рыжею плутовкой

Приставные шаги ты делай ловко! (через степы)

Укатился колобок -

Колобок-румяный бок! И прикатился колобок прямо в сказку Теремок

(Дети ставят степы на цветки)

1. Стоит в поле теремок. *Дети поднимают руки над головой имитируя крышу*

2. Он не низок не высок. *Присели, встали*

3. Шла мышка норوشка. *Дети обегают вокруг степа, останавливаются.*

4. «Тук- тук, кто в теремочке живет?» *наклонились, постучали по степу*

5. Никто не отвечает. Стала мышка в нем жить. *Дети стали на степ , присели встали*

6. Прискакала лягушка «квакушка». *Дети прыгают вокруг степа.*

7. Спрашивает, кто в тереме живет. *Дети выставляют ноги по очереди на степ*

8. Бежит зайчик - побегайчик. *Дети обегают степы, встают на степ , топают ногами*

9. Идёт лисичка - сестричка. *Дети обходят степ, встают на степ, сходят, встают*

10. Прибежал волчок - серый бочок. *Дети садятся на степ , руки за степ на палас и имитируют бег в воздухе*

Увидели матрешки теремок и лесных зверюшек в нем, и поспешили в гости к ним.

Чтобы ..... чтобы не прийти с пустыми руками, они приготовили танец. Танец на степах «Мы матрешки»

Какие мы молодцы, показали, как надо делать зарядку. Мы думаем , что Лунтик и его друзья каждый день будут делать зарядку. (видео).



### Конспект занятия в младшей группе «Весёлый обруч»

Цель: Развитие у детей младшего дошкольного возраста устойчивой мотивации к физкультурным занятиям.

Задачи занятия:

1. учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч;
2. совершенствовать технику прямого галопа в упражнении «лошадки»;
3. Вызывать положительные эмоции от движения с обручем

Интеграция образовательных областей: речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие.

Используемый материал: комплект обручей (по одному на каждого ребенка), дорожка.

Методы и приемы: словесные, наглядные, игровые.

Предварительная работа: познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем;

Организационный момент

Дети под музыку входят в зал. Здравствуйте, ребята!

Показать детям обруч, спросить на что он похож. Дети, как правило, отвечают, что он похож на круг и руль. Педагог предлагает отгадать загадку.

Он по форме, как кружочек,

Как серединка у цветочка.

Крутим мы его везде,

И на руке, и на ноге.

Любит он катиться вдаль, прокати и догоняй. (обруч)

Вводная часть

1. В начале занятия несколько обручей лежат на полу в виде дорожки. Ходьба по кругу за воспитателем, ходьба на носочках, руки вверх; на пяточках, руки за голову; медленный бег за воспитателем 1 круг, ходьба с подниманием рук на вдохе, ходьба по дорожке, прыжки из обруча в обруч. Раздать всем обручи, повесить на правое плечо, придерживая правой рукой

2. Прямой галоп по кругу – обруч на шее, хват руками сбоку, упражнение «Лошадки» – 1 круг.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Окошко».

И. п. широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперед, посмотреть в «окошко», 2 – и. п. – 4 раза.

2. «Часики»

Раз, два, три, четыре, пять

Будем с обручем играть.

Мы его вперед и вверх

И присели лучше всех.

Обруч взяли за края,

Встали, ножки разводя,

Будем делать повороты, спинку нам размять охота. (повороты туловища 6-8 раз).

И. п. то же; 1 – наклон вправо «тик», 2 – и. п. «так», наклон влево «тик», 4 – и. п. – 4 раза.

3. «Бусы».

Обруч взяли на шею – раз,  
 Наклонились – это два.  
 Мы его вперед - назад,  
 Покачаем, правда, класс

И. п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны; 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и. п. – 3 раза.

4. «Ку – ку».

И. п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – «Ку-ку», 2 – и. п. – 4 раза.

5. «Юбочка».

И. п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку; поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук 5 сек.

6. «Пирамидка».

Обруч вверх подняли мы,

На него ты, посмотри.

Опустили снова мы

«Пирамидка!» - посмотри.

И. п. то же; 1 – поднять обруч вверх, 2 – и. п. «надеть кольцо на пирамидку» – 3 раза.

Основные виды движений

- Ходьба по дорожке. (на одной стороне зала)

- Пролезание боком в обруч. (большой)

- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. (3 обруча на другой стороне зала)

- Упражнение «Волчок» – вращение обруча на полу

Подвижная игра: «День и ночь» (бег врассыпную с остановкой)

Дети – воробушки, на полу в разной разложены обручи – гнезда. Под музыку воробушки летают по залу вокруг обручей, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.

Усложнение: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

Заключительная часть.

Дети взяли с пола обручи, пошли за педагогом.

Игра: «Автомобили поехали в гараж»

Дети – «шоферы» в руках держат обруч – это «руль», и едут в гараж за воспитателем. «Ну, ребята, вот и всё, закончилось занятие,

Очень весело нам было спортом заниматься!»

Танец с обручами.

(песня «Маленькая страна»)

1 куплет.

И. п.- стойка, обруч вниз, хватом снизу

Поднять обруч вперед, вверх, вперед, вниз. (2 раза)

Поднять обруч вправо, присесть

Поднять обруч влево, присесть (4 раза) всё повторить

Припев.

И. п.- стойка, обруч в правой руке

Пружинящие приседания, обруч вперед-назад (4 счета)

Переложить обруч в левую руку, пружинящие приседания, обруч вперед-назад (4 счета)

Переложить обруч из руки в руку, с пружинящими приседаниями (4 раза)

Ноги врозь, обруч наверх, наклоны в стороны (4 раза)

Поворот на носках в правую и левую сторону, обруч горизонтально вверх (4 счета+ 4 счета)

2 куплет.

И. п.- стойка, обруч вниз, хватом снизу

Обруч поднять вверх, правую ногу поднять назад - и. п.

Обруч поднять вверх, левую ногу назад - и. п. (4 раза)

Обруч отвести в сторону, в правой руке, затем через низ в левую руку (4 раза)

Всё повторить

Припев: повтор

Проигрыш.

Дети кладут обручи на пол и на носочках бегают между ними по залу

.....лёт за окошком.....поднимают обручи вперед, приседают с поворотом обруча  
вправо и влево (4 счета)

Обруч наверх, присесть, одеть обруч на себя (4 раза)

Припев: повтор.

В конце: ноги врозь, обруч внизу, покачивания влево и вправо; то же обруч наверху;  
«одеть обруч на себя», присесть.

### Конспект занятия «Путешествие в страну мячей»

Цель: создание условий для повышения уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

*Задачи:*

- упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ-платформе;
- упражнять в отбивании мяча об пол и ловле его, стоя на степ-платформе;
- развивать мышечную силу и выносливость, эмоциональную закрепощенность;
- воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Образовательная область: «Физическое развитие».

Области интеграции: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Предполагаемый результат:

Созданы условия для: развития координационных способностей, чувства ритма, памяти, внимания.

Формируются:

- навыки правильной осанки;
- умения ритмически согласовано выполнять степ - шаги под музыку;
- мотивация к занятиям физической культурой.

Предварительная работа: разучивание комплекса упражнений на степ-платформах.

Материалы и оборудование: ноутбук с аудиозаписями, картотека занятий, степы в количестве (10шт.), мячи в количестве (10шт.).

Место проведения: музыкальный зал МБДОУ.

Вводная часть

- 1.Маршировка по кругу (30 с).
- 2.Ходьба спиной вперед (35 с).
- 3.Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (35 с).
- 4.Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 с).

Основная часть

Степ-аэробика с мячом (5 мин).

*1.Упражнение «Разминка стопы» (6 раз)*

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на левый носок, голову наклонить налево.

*2.Упражнение «Встанем» с мячом (6 раз)*

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом выпрямить вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

*3.Упражнение «Плие» (6 раз)*

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

*4. Упражнение «Хоп» (6 раз)*

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс;

4 — правую ногу подставить к левой.

То же с левой ноги.

#### 5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

и.п.; то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки развести в стороны; 4 — подставить ногу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

#### 6. Упражнение «Боковой подъем» с мячом (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью.

1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.

#### 7. Упражнение «Крест» с мячом (6 раз)

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки с мячом вперед;

3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать.

#### 8. Дыхательная гимнастика

##### Упражнение «Трубач» (6 раз)

И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

##### Упражнение «Каша кипит» (6 раз)

И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».

#### Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

##### 1. Упражнение «Наклонись» с мячом (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени вместе, мяч на коленях. 1 — руки выпрямить с мячом вперед; 2 — выпрямить ноги в стороны; 3 — наклониться вперед, потянуться вперед за мячом; 4 — вернуться в и.п.

##### 2. Упражнение «Мостик» с мячом (6 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища, стопы стоят на степ-платформе, мяч зажат между коленями. 1—2 — поднять ягодицы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.

##### 3. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч в прямых руках за головой, голень лежит на платформе. 1-4 — с помощью маха рук сесть, потянуться мячом к носкам ног; 5-8 — вернуться в и.п.

##### 4. Упражнение «Дельфин» (5 раз)

И.п.: лежа на степ-платформе на животе, мяч в обеих руках впереди лежит на полу, носки ног упираются в пол. 1-4 прогнуться, поднять руки вверх с мячом, носки ног лежат на полу, 5-8 вернуться в и.п.

#### Дыхательная гимнастика

##### Упражнение «Трубач» (6 раз)

И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

##### Упражнение «Каша кипит» (6 раз)

И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».

*Школа мяча. (5 мин)*

Ползание вокруг степ платформы на нижних четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ платформе.

Подбрасывание и ловля мяча, стоя на платформе.

Заключительная часть.

*Игра малой подвижности «Мой мяч».*

### **Конспект занятия с применением игрового стретчинга «Путешествие к волшебному дубу» в младшей группе**

**Цель:** растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

**Задачи:**

познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга;  
способствовать формированию правильной осанки;  
укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук;  
развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

**Методы и приёмы:**

Игровой метод: использование упражнений в игровой форме.

Наглядно - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь инструктора,

Наглядно-зрительный приём: зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация;

Словесные: объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, художественное слово, вопросы к детям.

Практические: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

**Материал.**

Спортивное оборудование - гимнастические коврики, игрушка кошка.

Музыкальный центр.

«Дуб»

«Пруд с рыбками»

**Ход занятия:**

Организационный момент. Дети заходят в зал. Построение в круг.

Инструктор по физической культуре: Добрый день девочки и мальчики! Я хочу вас пригласить в путешествие к волшебному дубу, который растёт на волшебной полянке. Куда мы с вами и отправимся с кошкой Симой. Но сначала мы с вами наберёмся сил и немного разомнёмся.

**Музыкальная разминка «Жили у бабуси два весёлых гуся»**

Жили у бабуси два веселых гуся, (поднять руки вверх и опустить)

Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую)

Два веселых гуся, (похлопать в ладоши)

Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую)

Два веселых гуся! (похлопать в ладоши)

Мыли гуси лапки в луже у канавки, (поставить на пятку правую ногу, сделать наклон и «помыть лапку»; поставить на пятку левую ногу, сделать наклон и «помыть лапку»);

Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую и похлопать в ладоши)

Спрятались в канавке, (полный присед, обнять колени руками и прижать подбородок к груди)

Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую и похлопать в ладоши)

Спрятались в канавке! (полный присед, обнять колени руками и прижать подбородок к груди)

Вот кричит бабуся - "Ой, пропали гуси!" (руки в стороны и выполняем наклоны вправо, влево)

Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую и похлопать в ладоши)

Гуси мои, гуси! (ладони кладём на уши и выполняем наклоны головы вправо, влево)  
Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую и похлопать в ладоши)

Гуси мои, гуси! (ладони кладём на уши и выполняем наклоны головы вправо, влево)  
Выходили гуси - кланялись бабусе! (шаг на месте)  
Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую и похлопать в ладоши)

Кланялись бабусе, (выполнить наклон вперед)  
Один - серый, другой - белый, (поднять одну правую руку затем левую и похлопать в ладоши)

Кланялись бабусе! (выполнить наклон вперед)  
Инструктор по физической культуре: Теперь ребята мы с вами отправляемся на поиски волшебного дуба вместе с нашей кошечкой Симой. Вспомним как кошечка сердится и радуется.

.п. : стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч.  
1 - поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).  
2 - спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

И. п. : сидя на пятках, руки на коврик прямые, подбородок прижат к груди. 1-4 – тянуться вперед (кошечка греется на солнышке)

Инструктор по физической культуре: Наша кошечка любит греться на солнышке.

#### **«Солнышко»**

.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.  
1- На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. То же самое повторить в другую сторону.

Инструктор по физической культуре: Погревшись на солнышке наша кошечка отправилась дальше. А впереди пруд, где плещутся рыбки.

#### **Рыбка**

И. п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.  
1- Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.  
2, 3- На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.  
4- И. п.

Инструктор по физической культуре: Рыбки в пруду плещутся, играют и образуются волны.

#### **Волна**

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
1, 2 - На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.  
3, 4 - На выдохе – согнуть левую (правую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (левая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Инструктор по физической культуре: Полюбовалась наша кошечка, как плещутся в пруду рыбки, как от их игры по пруду проходят волны и отправилась дальше. Шла наша кошечка долго и наконец пришла на полянку к большому красивому дубу.

«Дуб» И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1, 3 - Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2, 4 - Руки опустить, расслабиться – выдох.

Инструктор по физической культуре: Ветер играл веточками волшебного дуба, а кошечка ими любовалась.



**«Веточка»** И. п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1- На выдохе – поднять руки над головой.

2- И. п.

*Инструктор по физической культуре:* Наша кошечка предлагает нам с ней поиграть.

### **Малоподвижная игра «Фантазёры»**

*Ход игры.* Игроки шагают на месте, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лиса, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

*Правила игры.* Каждый игрок старается придумать оригинальную фигуру.

*Инструктор по физической культуре:* Ребята, нам пора возвращаться домой. А чтобы вернуться нужно встать вокруг волшебного дуба, и сказать волшебные слова:

Если дружно встать на ножки

Топнуть, прыгнуть - не упасть

То легко ребята смогут

Снова в детский сад попасть!

*Инструктор по физической культуре:* Понравилось ли вам наше путешествие? Какие упражнения особенно понравились вам? С отличным настроением мы возвращаемся из путешествия в детский сад.

Дети строятся на свои места, подведение итогов.