

Кейсы развивающих занятий по образованию и воспитанию детей в зависимости от особенностей их развития

**«Бэби - фитнес»
Тема: «На помощь Колобку»
Возрастная группа 1,5 – 3 года**

Задачи:

1. научить детей проползать под препятствиями, ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
2. упражнять в спрыгивании с высоты, мягко пружиня ногами;
3. закрепить навык бросков мяча о пол и ловле его, добиваясь ритмичности выполнения упражнения;
4. знакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации;
5. развивать выразительность имитационных движений.

Необходимое оборудование и инвентарь:

Модули фигурные, скамейка, мяч, гимнастическая палочка, туннель, корригирующая дорожка, мат, игрушка - лисичка.

План:

- I. Подготовительная часть - 10 мин.
- II. Основная часть - 15 мин.
- III. Заключительная часть - 5 мин.

Место проведения: спортивный зал

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть - 10 мин.		
1. Приветствие, создание игровой мотивации.	1 мин.	
2. Ходьба в колонне «змейкой», огибая предметы «пойдем по тропинке на помощь Колобку»	1 мин	Ногу ставить на линию. Следить за правильностью осанки.
3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением – «Колобок покатился и мы за ним».	2 круга	
4. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.	1 круг	
II. Основная часть - 15 мин.		
1. Общеразвивающие упражнения + Основные виды движений «Кого встретил Колобок» - имитационные движения: 1.«Зайчик» - прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед; 2. ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой – «идем за Колобком» + спрыгивание со скамейки высота 20см; 3. «Волк» - бег стайкой по кругу с характерными движениями рук; 4. «Медведь» - ходьба на внешних сторонах стопы; 5. «Лиса» - медленный бег с остановкой и поворотами	4 -6 раз 1 круг 8-10 раз 1 круг	Следить за правильным выполнением

головы вправо, влево; 6. «Лисичка играет с Колобком» - броски мяча двумя руками о пол и ловля его.		
III Заключительная часть 5 мин		
<p>1.Игра «Найди где спрятано» (спрятать лисичку. Дети ходят по залу и отыскивают лисичку).</p> <p>1.Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>2.Пальчиковая гимнастика комплекс № 2 (выполняется сидя на полу):</p> <p>А) «Ладони на полу». На счет «раз,два» - пальцы врозь- вместе;</p> <p>Б) «Пальчики здороваются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим, указательный с указательным и т.д.;</p> <p>В) «Ладонка-кулачок-ребро». На счет «раз, два, три» ставить кисти на ладони, кулачки, ребро;</p> <p>Г) «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;</p> <p>Д) «Дети бегут наперегонки». Движения, все пальцы на обеих руках.</p> <p>Е) Потешка: Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил. С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	1-2 мин	<p>Следить за правильным выполнением упражнений. Повторять упражнения с животными.</p> <p>Домашнее задание индивидуально.</p>

«Бэби - фитнес»
Возрастная группа 1,5 – 3 года

Задачи:

- 1.научить детей проползать под препятствиями;
- 2.упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительными заданиями;
3. закрепить в прыгивании с высоты, мягко пружиня ногами;
4. развивать ловкость, равновесие;

Необходимое оборудование и инвентарь:

Модули фигурные, скамейка, мяч, гимнастическая палочка, туннель, корригирующая дорожка с камушками, мат, игрушка - зайчик.

План урока:

- I. Подготовительная часть -10 мин.
- II. Основная часть - 15 мин.
- III. Заключительная часть - 5 мин.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть - 10 мин.		
1. Приветствие, создание игровой мотивации.	1 мин.	
2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением – «котятка играют».	1 мин 1 круг	Ногю ставить на линию. Следить за правильностью осанки.
3. Бег в колонне друг за другом	2 круга	

4. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.	1 круг	
II. Основная часть - 15 мин.		
<p>1. Общеразвивающие упражнения - «Поиграем с разноцветными мячами: И.п.: -стоя, ноги врозь, мяч внизу; 1-2-мяч вперед, вверх, подняться на носки; 3-4- и.п. И.п -то же, мяч га вытянутых руках впереди; 1-2 – поворот вправо; 3-4 – и.п. 5-6 – поворот влево; 7-8 – и.п. И.п- то же, мяч сверху; 1-4 – наклон вперед, прокатить вокруг ног; 5-6 – и.п. И.п- то же, мяч внизу; 1-2 – присесть, мяч вперед; 3-4 –и.п. И.П. – лежа на животе, мяч сверху; 1-2 – мяч назад, прогнуться; 3-4 – и.п. И.П. – ноги вместе, прыжки около мяча на двух ногах Ходьба на месте с дыхательными упражнениями.</p> <p>2. Основные виды движений: 1) проползание между мягкими модулями произвольным способом – выполнять по одной стороне зала; + 2) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; + 3) спрыгивание со скамейки с приземлением в нарисованный круг (высота 20 см) – выполнять по другой стороне зала;</p> <p>3. Подвижная игра «Котят и щенята». Дети делятся на котят и щенят. Котят на одной стороне зала бегают играют, щенята за скамейкой спят, играют. По сигналу: «Щенята» - щенки перелезают через скамейку и бегут за котятами, лая. Котята мяукая быстро влезают на гору матов. Щенята возвращаются в свои домики.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>30с</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Следить за правильным выполнением</p> <p>Осуществлять страховку; акцентировать внимание на приземлении с остановкой и сохранении равновесия, выставляя руки вперед.</p>
III Заключительная часть 5 мин		
<p>1.Ходьба с восстановлением дыхания. 2.Пальчиковая гимнастика комплекс № 2 (выполняется сидя на полу): А) «Ладони на полу». На счет «раз, два» - пальцы врозь-вместе; Б) «Пальчики здороваются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим, указательный с</p>		<p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p>

<p>указательным и т.д.;</p> <p>В) «Ладонка-кулачок-ребро». На счет «раз, два, три» ставить кисти на ладони, кулачки, ребро;</p> <p>Г) «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;</p> <p>Д) «Дети бегут наперегонки». Движения, все пальцы на обеих руках.</p> <p>Е) Потешка: Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил. С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>		<p>Домашнее задание индивидуально.</p>
---	--	--

Детский фитнес «На фитболах»

Возрастная группа 3 – 7 лет

Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи.

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Вспомогательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Для организации работы необходимо следующее оборудование:

- фитбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- коврики по количеству детей;
- музыкальный центр;
- проведение занятия совместно с родителями

Подготовительная часть

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т. д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении – сидя на мяче (выполняется сидя на мяче, с пружинящими движениями). Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо – налево. Темп средний.
- «Лестница» - поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно то же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу).

Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

- Ходьба, сидя на мяче, вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

- Ходьба, сидя на мяче, вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

- Прыжки на мяче как можно выше, отрываясь от пола.
- Прыжки, сидя на мяче. Вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине, на животе), лежа на коврике (на спине, на животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- «Маятник». Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить и «змейкой», постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

- Ходьба вперед, не отрывая ягодиц от мяча, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на спине, удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь, идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Катание мяча вперед – назад, сгибая и выпрямляя ноги

- Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик

- Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе, руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд

Упражнения, лежа на мяче, на животе:

- «Качалочка». Стоя на коленях, пережат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени

- Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые, не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд

- Лежа на животе, на мяче. Руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочередно или одновременно. Ноги не касаются пола.

- Лежа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые, параллельно полу

- «Самолет». Лежа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд

Упражнения, лежа на спине, на мяче:

- «Звездочка». Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

- Пережаты на спине вперед – назад. Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног

- «Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребенка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить пережат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только пережаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче, на релаксацию, в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

«Зумба – аэробика» (нетрадиционные виды гимнастики)

Цель:

1. Показать учащимся привлекательность и доступность нетрадиционных видов гимнастики.
2. Развивать интерес к танцевальным ритмическим упражнениям.
3. Содействовать общему укреплению организма и стимулировать функции дыхания.

Тип занятия: учебно-тренировочный

Задачи:

1. Ознакомить с упражнениями зумба-аэробики.
2. Осваивать упражнения дыхательной и стретчинг гимнастики.
3. Развивать музыкально-двигательные способности, воспитывать быстроту реакции, внимательность, координационные способности, гибкость.

Время проведения: 30 минут.

Ход урока:

Вводная часть – 7 мин

1. Построение
2. Сообщение задач
3. Разминка под музыку

Основная часть – 16 мин

1. Объяснение материала
2. Выполнение элементов под музыку
3. Разучивание танца (как закрепление двигательного действия)

Заключительная часть – 7 мин

1. Упражнения стретчинг- гимнастики
2. Подведение итогов урока.
3. Домашнее задание

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методы, приемы
<p>Организовать учащихся для активной учебной деятельности. Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности. Стимулировать работу сердечно сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма.</p> <p>Улучшать осанку, подвижность суставов. Создать правильное, наглядное представление о технике выполнения упражнений.</p>	<p>I. Вводная часть</p> <p>1. Построение в одну шеренгу. Рапорт дежурного ученика. Приветствие. Сообщение задач урока. Класс – Равняйся! Смирно! Направо! Налево!</p> <p>Перестроения в две и три шеренги.</p> <p>Разминка. Показ и выполнение упражнений (см. карточка 1).</p>	<p>7мин</p> <p>2мин</p> <p>5мин</p>	<p>Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот)</p> <p>Выполнение упражнений под музыку.</p>

<p>Укреплять опорно-двигательную систему. Развивать координацию движений, учить способам движений, улучшить строение ног. Укреплять мышцы рук, груди.</p> <p>Учить двигаться ритмично. Закрепить танцевальные шаги.</p> <p>Формировать навыки правильной осанки движения. Развивать музыкально-двигательные способности. Подготовить составлению танцевальной композиции.</p>	<p>II. Основная часть</p> <p>1. Зумба. Объяснение: состоит из простых движений, заимствованных из бачаты, меренги, сальсы, мамбы, самбы, фламенко и кумбии (латиноамериканский танец), так же, как и из других танцевальных направлений по всему миру, включая хип-хоп и танец живота. зумба – это прекрасная тренировка для ягодиц, рук, ног, мышц живота и, что самое важное, это также прекрасная кардио тренировка.</p> <p>Этапы :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение каждого элемента под счет - Многократное выполнение каждого из элементов - Слитное выполнение элементов под музыку <p>Описание упражнений (см. Карточка 3)</p> <p>2. Разучивание танца-разминки (этап закрепления и совершенствования двигательного действия)</p>	<p>16 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Мелодия- пение, напев, основа музыки. Мелодия помогает запомнить упражнение, она как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов.</p>
<p>Стимулировать функции дыхания. Восстановить учащегося для нормального проведения дальнейших уроков.</p> <p>Подвести итоги учебной деятельности. Развивать у учащихся способность анализировать и выражать свое мнение в оценке своих физических качеств и</p>	<p>III. Заключительная часть</p> <p>1. Упражнения стретчинг- гимнастики. Объяснение: Стретчинг- гимнастика – это гимнастика в переводе с англ. языка <i>stretnhing</i> – растягивание,</p>	<p>7 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>При положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях не покачиваться.</p> <p>Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.</p>

<p>гимнастических упражнений</p>	<p>включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.</p> <p>Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. Стретчинг, как модное течение пришло из США.</p> <p>Помимо развития гибкости стретчинг способствует улучшению жизненного тонуса.</p> <p>Показ и выполнение упражнений (см. карточка 3).</p> <p>2. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подобрать два упражнения стретчинг-гимнастики, необходимые (на ваш взгляд) только для вас и объяснить, почему именно эти упражнения вы выбрали (подобрали для себя); – включить эти упражнения в комплекс упражнений гигиенической гимнастики. 	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). Этот круг “нос-рот” обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом, диафрагма служит точкой опоры механического растягивания.</p> <p>Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений (дрожание).</p>
----------------------------------	---	---------------------------	--

Карточка 1

Порядок разминки:

1) Голова

Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад .

2) Кисти – обязательно. Выпрямить или сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогревая ладони. Кисти не должны быть холодными из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям, сцепите кисти в замок, прогните их.

3) Плечевой пояс.

10-15 оборотов вперед, назад. Затем сделайте маховые движения руками вперед и назад.

4) Наклоны.

Руки на поясе. Делайте наклоны вправо и влево, вперед, назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за наклонами

5) Упражнения. Расставьте ноги пошире. Наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пола (старайтесь положить обе ладони на пол).

6) Стопы

Заключительная стадия. Расслабьте ноги, встряхните ими.

Разминка закончена.

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Тема: «Сказочное путешествие»

возрастная группа (6-7 лет)

Содержание:

1. Способствовать физическому развитию дошкольников через использование инновационных здоровьесберегающих технологий;

2. Учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги.

Необходимый инвентарь:

Коврики для занятия йогой, блоки для йоги.

Структура занятия:

1. Разминка;

2. Основная часть (выполнение асан);

3. Заклучительная часть (расслабление, упражнение на дыхание).

Ход занятия:

I часть

Игра «Волна». Ведущий делает движение, следующий за ним ребенок его повторяет и, так далее все выполняют это движение по кругу, затем делают следующие асаны и, все опять повторяют друг за другом. Таким образом выполняются 8-10 поз на разогрев в более интерактивной форме.

II часть

Ведьминская метла

Становимся ровно, ступни вместе, руки вытянуты над головой и соприкасаются ладонями. Колени согнуты, будто вы хотите присесть на воображаемый стул позади вас.

Начинаем полёт через пространство, слегка отклоняясь то вправо (небольшой наклон вправо), то влево (небольшой наклон влево). Делаем мёртвую петлю, совершая полный круг руками в одну и в другую сторону.

Представляем себя Ведьмой на метле и наклоняем “метлу” прямо вперёд, “наращивая скорость”. Обращаем внимание на позвоночник, он всегда прямой.

Ведьминская шляпа

Шляпа ведьмы имеет форму треугольника. Чтобы выполнить позу Треугольника встаньте, широко расставив ноги. Одну ступню разворачиваем наружу, руки вытягиваем в стороны на высоте плеч и тянемся к развёрнутой ноге, стараясь поставить одну ладонь на пол, а вторую вытягиваем вверх, образуя треугольник. Повторяем на другую ногу.

Скрипучие ворота

Становимся в позу Ворота, опустившись на колени и вытянув правую ногу в сторону. Правую руку опускаем на правую ногу, а левой рукой тянемся к правой ноге, протянув её над головой.

Наши скрипучие ворота открываются, когда мы выпрямляемся и смотрим в противоположную сторону себе за плечо, и закрываются, когда мы тянемся к правой ноге, перекрывая левой рукой проход, и хорошенько растягивая левый бок.

Звуковые эффекты поощряются. Выполняем 3-4 раза и повторяем на другую сторону.

Летучий корабль

Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит

небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.

Русалочка

Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бёдра малыша находились в одной плоскости.

Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните вперёд, будто устремляетесь сквозь толщу воды.

Расслабьтесь.

Почувствуйте, как мягко тянется бедро и суставы.

Мост Тролля

Наш друг тролль нуждается в помощи по строительству моста. Ложимся на коврик, сгибаем колени и ставим ступни поближе к себе. Медленно поднимаем бедра и таз красиво и высоко. Строим хороший прочный мост для тролля. Великолепно, теперь аккуратно опускаемся вниз. Повторяем 3-5 раз.

III часть

Упражнение на дыхание тыква.

Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки.

Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз.

Такое глубокое дыхание наполняет кровь кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилироваться.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Так, малыши в возрасте 3 лет должны заниматься детским фитнесом не более 20-30 минут, а дети в возрасте 5-7 лет – примерно по 30 минут

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.

1) Повышение сопротивляемости организма.

2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.

4) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

ЦЕЛЬ занятий - Укрепление здоровья малыша, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

Мы развиваем:

- Мелкую моторику малыша (с использованием не традиционных методов).
- Координацию движений (использование танцевальных и аэробных элементов под музыку)
- гибкость и пластичность (шпагат, мостики)
- выносливость сердечно сосудистой системы
- укрепляем мышечный корсет малыша, что способствует формированию правильной осанки
- развиваем внимание и воображение
- развиваем силу и быстроту
- играем в подвижные игры (учимся работать в команде)
- учимся ориентироваться в зале
- знакомимся с элементами гимнастики

ПЛАН-КОНСПЕКТ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Вводная часть.

Танцевально-ритмические движения (под подвижную музыку). Разминка.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Ходьба по ортопедическим дорожкам.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

И.П. – ноги на ширине плеч, колени мягкие слегка согнуты.

— Поднять палку вверх (широкий хват), опустить назад за голову (на счёт 1-2, повтор – 8 раз)

И.П. – ноги на ширине плеч, колени мягкие слегка согнуты.

— держим палку двумя руками узким хватом: поднять палку, локти вверх на счет 1, опустить палку на счет 2 (8-10 повторов)

Общеразвивающие упражнения с ленточным эспандером.

1. И.п.- основная стойка лицом в круг, терабэнд хватом сверху обеими руками вниз; 1-терабэнд поднять вверх - натянуть, правую ногу отставить назад на носок, прогнуться; 2- вернуться в и.п. То же левой ногой. (5-6 раз)
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, терабэнд в обеих руках вниз; 1- поднять терабэнд вверх - натянуть; 2- наклон вниз, коснуться пальцев ног; 3- выпрямиться, поднять терабэнд вверх - натянуть; 4- вернуться в и.п. (6-8 раз)
3. И.п. – основная стойка, терабэнд хватом обеими руками у груди; 1-2 – присесть, терабэнд вынести вперед и натянуть; 3-4- вернуться в и.п.
4. И.п. стойка в упоре на коленях. Терабэнд хватом сверху вниз; 1- поворот вправо, максимально натянуть терабэнд; 2- вернуться в и.п. То же влево. (6-8 раз)
5. И.п. лежа на животе руки с терабэндом согнуты в локтях; 1- терабэнд вверх - вперед натянуть и прогнуться; 2- вернуться в и.п. (6-8 раз)
6. И.п. стоя боком к терабэнду, терабэнд на полу. Прыжки через терабэнд справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой. (3 раза)

Общеразвивающие упражнения на фитболе «арахис».

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.

Заключительная часть.

Упражнения на растяжку и расслабление мышц на ковриках для йоги

(под медленную успокаивающую музыку)

— лежа на спине, колени прижать к груди

-опустить левую ногу на пол, правую ногу поднять — руками держаться за голень (полежать несколько секунд)

-опустить правую ногу на пол, левую ногу поднять — руками держаться за голень (полежать несколько секунд)

- сесть на пол, ноги в стороны — потянуться руками к правой ноге
- потянуться вперед
- потянуться к левой ноге
- встать, ноги расставить чуть шире плеч – руки широко раскинуть в стороны, пружинистые движения руками назад
- руки назад в «замок» — сделать несколько пружинистых движений
- ноги чуть шире плеч, поднять правую руку вверх, наклон влево
- поднять левую руку наклон вправо (повтор по 4 раза)
- руки поднять — вдох; руки опустить – выдох (повтор несколько раз)
- правая рука, левая рука – похлопали себе.

Методика проведения фитбол-гимнастики

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а так же, как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные сопровождения на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат», «Паровоз» и т.д.

Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки. Загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных

возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Карточка 2

Зумба – это смешение латинской и международной музыки и стилей танца, которое создает уникальное, динамичное, увлекательное и эффективное для поддержания здоровья и фигуры направление. Занятия зумбой представляют собой элементы фитнеса/аэробики в сочетании с быстрыми и медленными ритмами, что помогает тонизировать мышцы, укрепляя все тело. Таким образом, зумба – это прекрасная тренировка для ягодиц, рук, ног, мышц живота и, что самое важное, это также прекрасная кардио тренировка.

Зумба состоит из простых движений, заимствованных из бачаты, меренги, сальсы, мамбы, самбы, фламенко и кумбии (латиноамериканский танец), так же, как и из других танцевальных направлений по всему миру, включая хип-хоп и танец живота. Танцуют зумбу на носочках, двигая бедрами, выполняя различные движения и взмахи руками под энергичную латинскую музыку, ритм которой просто заставляет вас двигаться. Зумба – это простые, увлекательные и эффективные упражнения, при этом у вас не создается впечатления, что вы именно тренируетесь, вы просто получаете удовольствие. На занятиях всегда веселая и дружественная атмосфера, больше напоминающая вечеринку, что делает этот танец еще привлекательнее. Зумба означает быстро двигаться и получать удовольствие.

Зумба-Бачата (bachata) - Музыкальный стиль и танец Доминиканской Республики, получивший также широкое распространение в латиноамериканских странах Карибского бассейна.

четыре шага из стороны в сторону либо вперед-назад с акцентом на последний, и в этот момент нога вытягивается немного вперед и ставится на носок либо на пятку.

Зумба-Сальса (salsa) - С незначительной поправкой на различные стили сальсы, основные движения состоят из быстрого-быстрого-медленного шагов под четыре ударных ритма (счета, бита) в музыке. Каждый четвертый счет используется для медленного переноса веса, паузы или, в некоторых стилях, для кика (выброса ноги) или чечетки (удара ногой о пол).

Зумба-Меренге (исп. merengue) - Оригинальный танец меренге использует большое количество фигур и украшений, в частности, круговые движения бедер, вращение корпусом, движения плечами в убыстренном темпе.

Карточка 3

Упражнения стретчинг- гимнастики.

Упражнение 1.

Гора

Встаньте прямо с прямыми руками по бокам и ногами на ширине бедер. Слегка согните ноги в коленях, держа позвоночник прямо, и отведите плечи назад. Слегка приподнимите грудь, напрягите брюшные мышцы, подтяните копчик и напрягите ягодицы. Глубоко вдохните грудью.

Упражнение 2.

Наклон вбок стоя

Поднимите руки над головой. Вытяните туловище от пупочного центра вверх. Опустите одну руку на бедро и наклоните верхнюю часть тела в эту сторону. Вдохните, направляя вдох в бока, реберную клетку, талию и грудь.

Упражнение 3.

Стул

Согните ноги в коленях и опустите таз, словно вы сидите на стуле (А) Подтяните копчик. Поднимите грудь к потолку. Поднимите руки и удерживайте их параллельно полу, слегка согнув ноги в коленях. Направляйте вдох в пупочный центр.

Упражнение 4.

Треугольник

Широко расставьте ноги. Протяните руки в стороны на уровне плеч, затем опустите левую руку на левую лодыжку или голень. Правую руку поднимите вертикально и разверните грудь вперед.

Упражнение 5.

Дерево

Балансируйте на одной ноге. Прислоните стопу второй ноги к лодыжке, икре или бедру первой. Держите руки в позиции молящегося или, что более сложно, вытяните их над головой. Подтяните живот и вытяните тело вверх.

Упражнение 6.

Обезьянья растяжка

Поставьте ноги на ширину бедер. Наклонитесь вниз. Достаньте кончиками пальцев пол у ног. Сделайте вдох и приподнимите грудь, отодвигая ее от бедер. Посмотрите вверх и распрямите спину. Сделайте выдох и снова нагнитесь ниже.

Упражнение 7.

Самолет

Стоя прямо, поднимите руки над головой. Вытяните их в стороны на уровне плеч и подайте назад. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно полу, и сдвиньте лопатки.

Упражнение 8

Расслабление на вдох - выдох