

ОРУ с фитболами

1. «Потянемся к солнышку»
И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах; 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п.(6-8 раз)
2. «Теплый дождь»
(смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями) И. п. – сидя на мяче, руки на пояс; 1,2,3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вниз, потрясти руками; 4 – и.п. – (6-8 раз).
3. «Красочная радуга»
(засияла, разными цветами радуга). И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями . 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону - (6-8 раз).
4. «Растения оживают»
(деревья, трава, цветы потянулись к солнышку). И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить. 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и. п. (8 раз).
- 5.«Звери просыпаются»
(потягиваются от долгого сна и стряхивают его остатки). И.п. – стойка на коленях перед мячом; руки на мяче 1-2-3 прокатиться на мяч, руки поставить перед мячом прогнуть спину; 4 – вернуться в и.п. – (6-8 раз).
6. «Нам весело» (выполняются прыжки). И.П.- сидя на мяче, ноги врозь ;- легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком (12 раз).

Фитнес – технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, способствуют развитию способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.



МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей № 37»



г.Курск, улица Дейнеки, д.30а;
телефон: (4712) 35-64-01,
(4712) 35-22-67.
Адрес электронной почты:
mdov37kursk@yandex.ru

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию № 37» г.Курска

**Фитнес-технологии
как средство
физического развития
дошкольников**



Инструктор по физической культуре:
Куклина Нина Алексеевна

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit»-быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. Программа «Фитнес-танс» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- танцевальный фитнес;
- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика;
- игровой стретчинг;
- детская йога;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж.

Подвижные игры со степ-платформой:



«Рыбки». Правила игры: по залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем прыгают на пол и изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ.

«Физкульт-ура!». Правила игры: дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен:
Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу.

Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

Подвижные игры с футболами: «Пингины на льдине»

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.



«Птички в клетке»

Дети распределяются на две группы. Игроки одной группы строятся круг в центре площадки и садятся на футболы, держась за руки – это «клетка». Другая группа – «птички». По сигналу «Открыть клетку!» дети, образующие клетку, поднимают сцепленные руки вверх. «Птички» вбегают в «клетку» и выбегают из нее. По сигналу «Закреть клетку!» игроки опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными, но остаются в игре. Педагог ведет счет пойманным «птичкам». Затем группы меняются местами. Выигрывает группа, поймавшая больше птичек.

