

МАДОУ детский сад «Маленькая страна»

**Современные фитнес технологии
Мастер класс для педагогов ДОУ**

Выполнила
Инструктор по физической культуре:
Чебушева Ю.В.

Д. Красенькая , 2023

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря.

Цель: познакомить педагогов с одним из способов здоровьесбережения детей – детский фитнес, показать на практике занятие по детскому фитнесу.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции,
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, формировать умение согласовывать движения с музыкой.

Лет 20-т назад вопросов о малоподвижности детей ни у кого не возникало — во дворах с раннего утра и дотемна звенели детские голоса. Подвижные игры были неотъемлемой частью детства — футбол и хоккей, прятки и катание на велосипедах. Приятная усталость к вечеру и спокойный здоровый сон ночью. Современные дети большую часть времени, как известно, проводят с планшетами и ноутбуками. О физическом развитии при таком образе жизни и речи не идет.

Детский фитнес, как увлекательное и подвижное мероприятие, решает эту проблему.

В детском фитнесе есть множество направлений

Звероаэробика – аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.

Повеселитесь вместе с крохой, подражая разным животным. Покажи малышу позу, имитирующую, например, суслика, лошадку или лягушку, и ему тут же захочется эту позу повторить. А еще упражнение можно озвучить смешными "и - го - го!" и "ква-ква!"

Примерные игровые - подражательные упражнения

- Имитация ходьбы слона – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими

шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).

- Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.
- Имитация движений петуха. При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.
- Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.
- Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.
- Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.
- Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

Лого-аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.

– это хороший способ превратить малыша-молчуна в тараторку, хороший потому, что мягко включает и тренирует все речевые центры. Представьте себе обычную гимнастику с потягиваниями и прыжками, чтение стихов вслух и дыхательные упражнения и когда все это делается под музыку и одновременно – это и будет логопедической ритмикой.

Тренировка полезна и для детей с задержкой развития речи или заиканием, и для общего развития любого ребёнка. Основной принцип, на котором базируется логопедическая ритмика, - координация между произношением и моторикой.

Примерные упражнения по лого-аэробике.

Ходьба

Очень полезны упражнения по перешагиванию через предметы: палки, канат или кубики. Пять или шесть предметов раскладываются на расстоянии 35-40 см один от другого. На следующем этапе подключается ходьба под звуковые сигналы – барабан, счет или ритмичные стихи.

Лед да лед,

Лед да лед,

А по льду

Пингвин идет.

Скользкий лед,

Скользкий лед,

Но пингвин
Не упадет.
Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу.
Я ее не разбужу.
Тук, тук, тук, тук.
Тук, тук, тук, тук.
Моих пяток слышен стук.
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут.
Важно, чтобы ритм менялся, это нужно, чтобы дети учились реагировать на звук.

Упражнения для развития дыхания

Эти упражнения помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу и постепенности. Их можно сочетать с движениями рук (вверх - вниз, вверх - в стороны, вверх - на пояс, вверх - на голову), корпуса (вправо - влево, наклоны вперед, круговые вращения), головы (к плечу, на грудь, круговые повороты).

Все звуки произносятся на выдохе.

Подняться на носки, руки потянуть вверх - вдох, опускаясь на полную ступню и ставя руки на поясе длительно тянуть сначала глухой звук «с» или «ф», «х», затем гласные звуки, по отдельности и вместе. Гласные пропеваются в такой последовательности «у», «о», «а», «и». Потом гласные пропеваются вместе с согласными, затем ребенок произносит слова и простые фразы из 3-5 слов. Можете пение и произношение слов, обозначающих эмоции - Ах! Ох! Ух! Ой! Аи-аи-аи!

Гласные пропеваются с изменениями в высоте голоса. Если это упражнение сразу не получается, можно использовать «мурлыканье» или «гудение» (как подражание кошке, гудку парохода), чтобы добиться изменения в высоте голоса. Сила голоса воспитывается при произнесении гласных более громким или более тихим голосом.

Полезны упражнения, где слова совмещаются с развитием мелкой моторики. К примеру: «Тополиный пух».

Вы рассказываете, что ребенку надо представить начало лета, жаркий день и что вокруг него лежит тополиный пух. Увидеть пух, всмотреться в него, присесть, собрать немного пуха мягкими подгребающими движениями пальцев рук. Легкими движениями пальцев перебрасывать пух с руки на руку, дуть на него, снова ловить и проговаривать стихотворение, дирижируя рукой: «Летом снег! Просто смех! Снег по городу летает, Почему же он не тает?»

Упражнения для укрепления мышечного тонуса

Эти упражнения позволяют ребенку научиться управлять своими движениями, различать понятия «сильно» и «слабо», «тихо» и «громко».

Громкость звучания голоса или музыкальных инструментов можно обозначить шагами: на громкий звук ребенок идет на полных ступнях, а при тихом - на носках. Одни звуки можно использовать для движений ногами, другие – для движений руками.

Можно менять направление движения: под громкую музыку ребенок идет по кругу, под тихую – поворачивается вокруг себя на носках. Можно менять амплитуду – под громкую музыку делать взмахи руками, поднимая их вверх как можно выше, а под тихую – только до уровня плеч.

Речевые упражнения без музыки

Такие упражнения хороши для физкультминуток. Помните, что лучше выбирать такие стихотворения, где строчки средней длины, когда в них много глаголов и когда в стихах есть герой, чтобы у ребенка сразу появлялась связь между текстом и движением.

Ребенок идет по кругу топочущим шагом и в такт шагам произносит:

Едем, едем, долго едем.

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там и сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Переходит на нормальный шаг:

Чу-чу, чу-чу, чу-чу,

Бежит паровоз,

Далеко, далеко

Ребят он повез.

Идет «утиным шагом» с одновременным проговариванием стихотворения:

Плыли гусята - красные лапки,

Озером, озером - все по порядку.

Серыеплыли, белыеплыли,

Красными лапками воду мутили.

Далеко не всегда можно одновременно двигаться и читать стихи, иногда это может закончиться тем, что дыхание собьется. В таких случаях хорошо «разделить обязанности» - педагог произносит стихи, ребенок двигается, а потом поменяться ролями.

К примеру, ребенок держит в горизонтальном положении флажок обеими руками, а ногами переступает по очереди правой и левой ногой через флажок, а преподаватель говорит:

Ножку выше поднимай,
Через палочку шагай.
И другой не отставай.