Детский сад № 57 ОАО «РЖД»

ПРОЕКТ

«Детский фитнес дома»

Срок реализации: одна неделя
проект рассчитан на детей старшего дошкольного возраста

Автор проекта: инструктор по физической культуре
Павлова Карина Сергеевна

Смоленск
2020

1.Актуальность и новизна

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Именно в детском возрасте можно максимально эффективно развить всевозможные двигательные умения и навыки ребенка и повысить функциональные возможности его организма.
Но в связи с возникшей сложной эпидемиологической ситуацией, детские сады нашего города были закрыты на карантин.
Большинство детей остались дома на самоизоляции.
Самоизоляция — для кого испытание, а для кого — сплошные радости жизни.
Впрочем, одно дело коротать дни для взрослых, и совсем другое — для детей.

Стоит использовать время самоизоляции для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.
У домашних тренировок есть свои плюсы. Первый и самый основной — в таких условиях сложно перетренироваться, поэтому можно заниматься каждый день. В сложившихся условиях, когда мы практически не выходим из дома, любая дополнительная возможность подвигаться будет очень полезной.
Спешим вас успокоить, спортом ваш ребенок может заниматься и в домашних условиях.
Правда, в роли тренера придется выступить вам самим, уважаемые родители! Более того, пропагандировать спорт придется на личном примере. Так что заниматься следует всей семьей. Именно так в большинстве случаев прививается любовь к спорту.
Проект «Детский фитнес дома» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики.
- зумба

Если у Вас дома найдется большой мяч фитбол, коврик, какая-нибудь небольшая возвышенность или ступеньки, а еще музыка - то вы готовы

Азарт и соревновательный дух.

Очень важно пробудить начальный интерес ребенка к тренировкам. Здесь главное изобретательность и импровизация. Известен факт, что подавляющее большинство детей очень любят соревноваться. Кроме того, их организм запрограммирован таким образом, что они абсолютно лишены лени. Более прекрасных перспектив для занятий спортом и не сыскать. А ваша задача как тренера играть на этом азарте, подстегивая его снова и снова.

В пользу фитнеса.

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать фитнес. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма

Аксессуары для тренировок.

По своей сути, все упражнения, которые мы делаем– это движения из обычной, повседневной жизни. Возьмем, к примеру, тот же самый степпер. Чем отличается подъем на степпере от подъема по лестнице? Это функционально абсолютно идентичные упражнения. Одно-единственное отличие заключается в том, что упражнения в ДОУ выполняются с регулируемым сопротивлением (т.е. под нагрузкой) в специально приспособленных для этого тренажерах – это обязательное условие эффективности тренировки.

Силовая тренировка.

Для ребенка нагрузкой могут выступить собственный вес тела или же маленькая прорезиненная штанга (body-bar) весом 3кг. Прекрасным дополнением домашней коллекции спортивного оборудования станут турник, скакалка и обруч. Подобные спортивные аксессуары достаточно легко можно приобрести не только в спортивных магазинах, но и в любом супермаркете.

Рассмотрим основные упражнения силовой гимнастики, которые рекомендуется выполнять в первую очередь.

Приседания

Прекрасное упражнение, в равной степени укрепляющее мышцы, суставы и связки ног и спины. Приседания нормализуют кровоток. Кроме того, приседания с большим количеством повторений (больше 10) в 2-3 подходах хорошо тренируют как сердечную мышцу, так и легкие. Выполняются приседания следующим образом.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты наружу, руки за головой.

Из этого положения начинаем медленно опускаться вниз. Как только таз поравнялся с коленями, начинаем движение вверх. Спина на протяжении всего упражнения должна быть прямой, плечи развернуты. Фаза подъема сопровождается выдохом, фаза приседания – вдохом.

Отжимание от пола.

Основное воздействие идет на грудные мышцы, которые во многом определяют нашу осанку и помогают не сутулить плечи. В исходном положении руки на ширине плеч выпрямлены, ноги выпрямлены и поставлены вместе. Медленно опускаем тело вниз, при этом сгибаются только руки в локтях, ноги остаются выпрямленными. Из нижней точки, не касаясь телом пола, начинаем движение вверх. Не забываем про дыхание: фаза подъема должна сопровождаться выдохом, а фаза опускания – вдохом. Существует облегченный вариант отжиманий, когда ноги согнуты и упор сделан на колени. Такой вариант рекомендуется выполнять девочкам. Делать отжимания лучше всего, используя принцип пирамиды. Начинаете с одного отжимания, затем 15 секунд отдыха, после чего уже два отжимания, затем опять отдых, а потом уже 3 отжимания и так далее.

Прыжки со скакалкой.

Думается, каждый хоть раз в своей жизни прыгал со скакалкой, но, наверное, мало кто задумывался о большой скрытой пользе этого упражнения. Ведь оно развивает прыгучесть, скорость, тренирует сердце и легкие. Это упражнение хорошо и само по себе, и в качестве разогревающей разминки перед основным комплексом упражнений. Можно заменить это упражнение прыжками на батуте, большом мяче. Безусловно, в программу тренировок должны быть включены упражнения-растяжки на развитие у ребенка гибкости, результатом которых должны являться возможность садиться на шпагат и делать стойку в «мостике». Для мальчиков можно добавить в тренировку элементы акробатики: к примеру, стойку на руках.

Все приведенные упражнения требуют от вас пристального внимания.

Ребенок должен их выполнять только под вашим чутким руководством.

Упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными.

Постоянно вносите в тренировки эффект соревнования;

Длительность занятий не должна превышать 15-20 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те же прыжки со скакалкой.

Выполнять упражнения допускается только при условии хорошем самочувствия ребенка!

Ссылки на видео «Потанцуй с мамой и папой»

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=P5DDCesQpLg&feature=emb_logo

Веселая зарядка

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=ZnZSAx0lFHg&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs

Упражнения с мамой

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8933203695832638719&parent-reqid=1585833696010684-746876496411482333600160-production-app-host-man-web-yp-145&path=wizard&text=Упражнения+с+мамой

ПРИЛОЖЕНИЕ

Стрейчинг

Комплекс № 1

1. Упражнение *«Дуб» (5 с)*. И. п.: Широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; руки опустить, выдох, расслабиться.
2. Упражнение *«Вафелька» (5 с)*. И. п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4- вернуться в и. п.
3. Упражнение *«Самолет» (5 с)*. И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую *(левую)* ногу, ягодицы на левой *(правой)* пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.
4. Упражнение *«Лисичка» (5 с)*. И. п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1-сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева *(справа)*; 2- потянуться вверх, от копчика, до макушки, вдох; 3- на выдохе положить левую *(правую)* руку на правое *(левое)* колено; 4-отвести правую *(левую)* руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8- на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево, не отрывая от пола левого *(правого)* бедра.
5. Упражнение *«Колобок» (10 с)*. 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, руки остаются на коленях; 4-на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Комплекс № 2

1. Упражнение *«Дуб» (5 с)*. И. п.: Широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; руки опустить, выдох, расслабиться.
2. Упражнение *«Журавль» (5 с)*. И. п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1-поднять вперед согнутую правую (левую ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие; вернуться в и. п.
3. Упражнение *«Вторая поза воина» (5 с)*. И. п.: Широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны, голова налево. На выдохе опустится вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко убирается в пол.
4. Упражнение *«Кузнечик» (10 с)*. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1-скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2-упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.
5. Упражнение *«Фонарик» (5 с)*. И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1-взяться руками за стопы; 2-прогнуться назад, держась за стопы ног, 3-переднюю

поверхность бедра оторвать от пола, колени развести в стороны; 4-опустить колени на пол; 5-лечь на пол, отпустить ноги.

6. Упражнение *«Черепашка» (10 с)*. И. п.: сидя на коленях, руки опущены 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 на тыльной стороне ладоней.

Ритмическая гимнастика

№ п/н	Упражнение	Исходное положение	Выполнение
1	«Покажи руки».	Ноги на уровне плеч, руки убрать за спину.	Выставить руки перед собой, занять и.п. Руки вверх, занять и.п. Развести руки по сторонам, занять и.п.
2	«Высокий-низкий».	Ноги на уровне плеч, руки опущены.	Встать на полупальцы, руки и голову вверх, занять и.п. Сесть, руки положить на колени, занять и.п.
3	«Как умеем прыгать».	Ноги вместе, руки на талию.	Прыжки на обоих ногах и поочередно на каждой (4 раза).
4	«Покажи ноги».	Сесть, руки на колени.	Встать, руки по бокам. Поочередно выдвинуть вперёд то левую, то правую ногу.
5	Приставной шаг.	Поставить ноги рядом, руки на талию.	Шагнуть левой ногой, приставить правую. Шагнуть правой – приставить левую.
6	Приставной шаг с маршем на месте.	Поставить ноги рядом, руки на талию.	Сделать 2 приставных шага. Затем промаршировать 4 раза, высоко поднимая колени.

Зверобика

Возможные упражнения:

1. «Летит птица». И.п.: ноги на уровне плеч, руки опустить вниз. Имитировать взмах крыльев руками, занять и.п.
2. «Птица ныряет». И.п: ноги на уровне плеч, руки приложить к плечам. Сделать наклон вперёд, руки отвести назад, занять и.п.
3. «Ласточка». 1-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. Встать, руки отвести назад, прогнуть спину, занять и.п. 2-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. Встать, поднять руки параллельно полу, отвести одну ногу назад (в колене не сгибать). Повторять 6 раз, меняя ноги.
4. «Цапля». И.п.: ноги на уровне плеч, руки на талию. Согнуть одну ногу и поднять вверх. Повторять 4-6 раз, меняя ногу.

1. «Крокодил». И.п.: лечь лицом вниз на гимнастический коврик, руки вдоль тела. Поднять голову и без помощи рук плечи вверх (зафиксировать на 5 секунд), занять и.п.
2. «Черепаха». И.п.: сидя на пятках сгруппироваться, руки возле коленей на полу. Перенести корпус вперёд, опустив живот и таз на пол, выполнить стойку на руках, повернуть голову вправо, влево, занять и.п.

3. «Зайцы». И.п.: ноги рядом, руки выставить вперед, согнув в локтях. Прыгать вперёд 4 прыжка, сделать назад 1 прыжок, вправо 2 прыжка, влево 2 прыжка.

Логоритмика

Родителям рекомендуется использовать для занятий известные музыкальные композиции, например «Мишка косолапый…». Также он может включать в занятия музыку из авторских разработок Екатерины Железновой, под которые легко выполняются речевые и физические упражнения: «Автобус», «Ну-ка повторяйте», «Я еду-еду-еду», «Мишка пляшет», «Ослик», «Тук-ток».

Рекомендуемые упражнения:

1. «Лягушка». И.п.: ноги поставить шире плеч, руки на талию. Сесть, руки разместить на полу между ступней, произнести: «Ква!».
2. «Гуси». И.п.: сесть, ноги расставить, опереться на руки. Наклониться, дотронуться руками до ступней, произнести: «Ш-ш-ш».
3. «Кошка». И.п.: опереться на колени и руки. Голову опустить, выгнуть вверх дугой спину (зафиксировать положение 5 секунд). Голову вверх, выгнуть вниз спину (зафиксировать на 5 секунд).

4.«Мишка-косолапый…». И.п.: поставить руки по бокам. Сделать 10 шагов на пятках, остановиться и сделать 4 наклона вперёд поочередно к обеим ногам (руки должны доставать до пола), занять и.п., сделать 4 приседания, промаршировать 6 раз.

5.«Часы». И.п.: ноги на уровне плеч, руки на талию. Сделать наклоны в разные стороны, говоря: «Тик-так».

Фитбол-гимнастика

Преподавателям рекомендуется давать гимнастические движения, такие как прыжки с держанием мяча в разных положениях, массаж и самомассаж с использованием мяча.

Перечень упражнений для использования:

1. **«Буратино»**. И.п.: сесть на мяч, ноги расставить шире плеч, руки по бокам. Сделать круговое движение головой.
2. **«Солнце».** И.п.: опереться на пятки, держа мяч перед собой. Встать на колени, поднять мяч вверх, занять и.п.
3. **«Плавец»**. И.п.: сесть на мяч, разместив на нём руки. Попеременно поднимая руки имитировать движения плавца. «Грести» сначала 4 раза назад, потом 4 раза вперед.
4. **«Ловим комаров».** И.п.: сесть на мяч, руки положить на мяч. Сделать хлопок руками перед собой, занять и.п, сделать 2 хлопка руками в одну строну, при

этом повернуть туда же корпус, занять и.п., сделать хлопок руками вперёд, вернуть руки в и.п, сделать то же самое в другую сторону.

5. **«Змея»**. И.п.: лечь спиной вверх на гимнастический коврик, мяч положить перед собой, руки находятся около мяча. Поднять плечи, прогнуться и дотронуться до мяча, занять и.п.
6. **«Где пятки?»** И.п.: лечь на мяч лицом вниз, обхватить его руками, опираться на пальцы, колени прямые. Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд.

Стэп-аэробика

Используя степ и ритмическую танцевальную композицию, преподаватель должен давать упражнения подряд без паузы – это тренирует выносливость, работу сердца.

Возможный комплекс упражнений:

1. Шаг возле степа 16 раз.
2. Шаг на степе 8 раз.
3. Выполнить приставной шаг на степ и с него вперёд и назад.
4. Выполняя шаг на степе 8 раз, поднимать одну руку вперёд, вверх, назад, после другая рука делает то же самое.
5. Шаг на степе 8 раз, руки согнуты (пальцы в кулаке), выполняются круговые движения, имитируя поезд.
6. Выполнить приставной шаг на степ и с него вперёд и назад, делав холопок над головой.
7. Выполнить приставной шаг на степ и с него в разные стороны, приседая.
8. Шаг на степе 8 раз с высоко поднятыми коленями.
9. Бег на месте возле степа 8 раз.
10. Без вокруг степа 8 раз.
11. Шаг на степе 8 раз.
12. Шаг на носках вокруг степа по 2 раза в разных направлениях.
13. Приставной шаг на степ и с него 8 раз.
14. Шаг на пятках вокруг степа 4 раза (можно менять направление).
15. Шаг на степе 8 раз.
16. Приставной шаг со степа в разных направлениях, постоянно возвращаясь в и.п. (руки на пояс).
17. Шаг на степ правой ногой, сделать мах левой ногой согнутой в колене, встать на пол на левую ногу и приставить правую. Повторить то же самое с левой ноги. По 4-6 раз.

Игровой стретчинг

Стрейчинг растягивает мышцы, при этом не травмирует их. Самым важным для стрейчинга является плавное выполнение движений, без рывков, поэтому используется спокойная музыка для занятий.

Рекомендуемые упражнения для использования:

1. **«Дерево».** И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и.п.
2. **«Звезда».** И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Поднять руки в стороны, зафиксировать положение 2-3 секунды, занять и.п.

3. **«Ракета».** И.п.: ноги на уровне плеч, стопы параллельны, руки вдоль тела. Поднять руки, сесть, при этом пятки должны быть на полу, встать и руки опустить.
4. **«Кольцо».** И.п.: лечь спиной вверх, обхватить щиколотки ног. Поднять голову, приподнять плечи, грудь и, по возможности, живот от пола, занять и.п.
5. **«Цапля».** И.п.: лечь спиной вверх, руки вдоль тела, ноги выпрямить. Согнуть одну ногу, стопа на полу, занять и.п. Поменять ногу.

Во время занятия родителям надо следить за самочувствием детей, если дети с упражнениями не справляются, то снизить нагрузку для всех или разрешить посидеть и отдохнуть некоторое время.