

Особенности проведения занятий фитнесом с детьми от 1,5 до 9 лет.



ВОПРОСЫ:

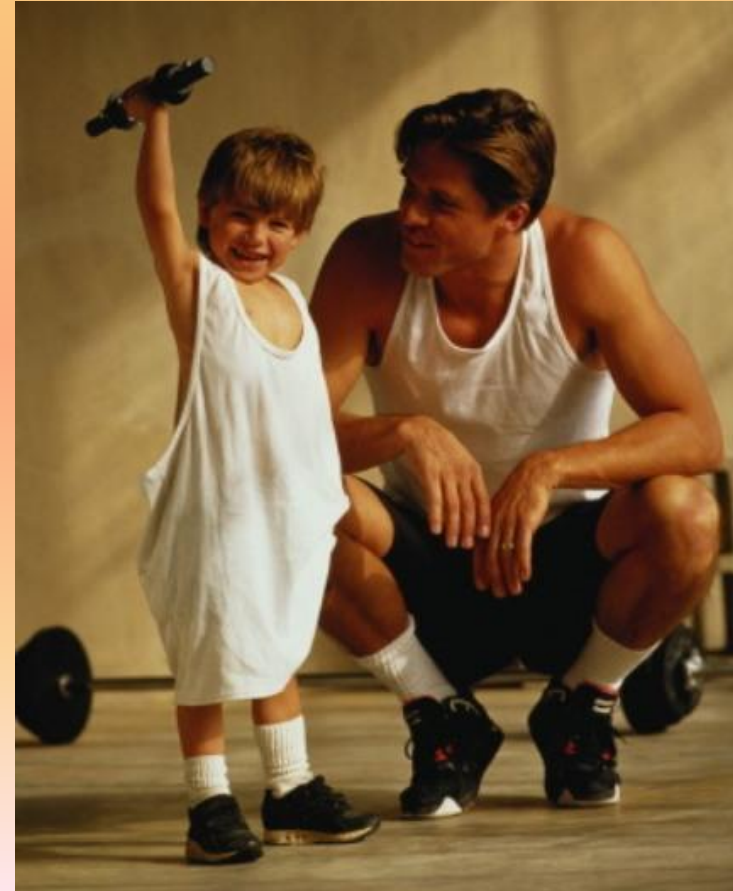
- **Фитнес в жизни ребенка. Значение и задачи.**
- **Теоретические предпосылки при разработке фитнес программ для детей 1,5–9 лет.**
- **Основное содержание занятий фитнесом для детей от 1, 5 до 9 лет.**

Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей на базе фитнес-центров. Ходьба, бег, велосипедные прогулки, подвижные игры, теннис, аэробика, тренажёрные залы помогают приобрести здоровье, красоту, гармонию.

Значение и задачи детского фитнеса:

- Повышение сопротивляемости организма.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.
- Содействие повышению функциональных возможностей внутренних органов.

- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.



Опрос родителей на предмет интересны ли занятия физической культурой их детям:

- 96% родителей знают о том, что в школе есть уроки физической культуры;
- 76% из них считают, что дети ходят на уроки физкультуры с удовольствием;
- 11% детей посещают уроки без удовольствия.

«Почему дети не посещают уроки физкультуры?»

- неинтересно; - не нравится учитель;
- большая нагрузка, сложные нормативы;
- плохие условия, нет инвентаря; - лень;
- физические недостатки и психологические особенности: полнота, неуклюжесть, замкнутость.

Посещаемость уроков:

- 40% из них не пропускают уроки физкультуры;
- 28% - стараются не пропускать;
- 15-17% - освобождены от уроков физкультуры;
- 5-6% - пропускают уроки физкультуры.

Причины плохой посещаемости уроков фк:

- большая физическая нагрузка;
- отсутствие интересных упражнений;
- недостаточное количество игр;
- отсутствие музыкального сопровождения;
- не нравится учитель.

причины падения интереса учащихся к уроку фк:

- скучные, повторяющиеся задания;
- много групповых упражнений;
- высокие нормативы;
- соревнования и другие способы определения победителей;
- низкий уровень активности на уроках;
- плохое оборудование;
- мрачное помещение.

Предложения детского фитнеса:

- занятия под музыкальное сопровождение;
- уроки в игровой форме с высоким уровнем двигательной активности;
- сюжетный комплексный урок физической культуры;
- тематические уроки: хореографию, силовые занятия, йогу, пилатес, аэробику;
- коррекционные уроки: лечебную физкультуру, занятия в СМГ;
- персональные тренировки - индивидуальные занятия;
- занятия на тренажерах;
- занятия по видам спорта - школьные секции;
- целевую подготовку к спортивным мероприятиям;
- занятия плаванием;
- участие в соревнованиях.

При разработке программы занятий фитнесом для детей 6–9 лет следует исходить из следующих теоретических предпосылок:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников.
2. Наличие принципа преемственности.
3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 5 до 10 лет.

- Большое значение при работе с детьми имеет музыка.
- Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях.
- Внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики. таких как фитнес-аэробика
- спортивная
- аэробика,
- черлидинг.



Основное содержание занятий фитнесом с детьми 1,5 - 2 лет.

1. Название урока «Детки + предки».

Цель занятий: всесторонне развитие личности ребенка средствами гимнастики.

Задачи: 1) Укрепление опорно-двигательного аппарата.

2) Развитие функциональных возможностей организма.

3) Развитие физических качеств.

4) Развитие музыкального слуха, памяти, внимания.

5) Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

6) Формирование интереса к двигательной активности.

Структура урока



Разминка **Основная часть** **Заключительная часть**

5 мин.

15 мин.

5 мин.

Применяемые упражнения: гимнастические, акробатические, танцевальные. Подвижные игры, веселый массаж, игры, направленные на сенсорное развитие и развитие мелкой моторики.

Основное содержание занятий фитнесом с детьми 3–6 лет.

Урок с элементами гимнастики «Baby gymnast».

Содержание

Элементы художественной и ритмической гимнастики, акробатики, гимнастика – сказки, подвижные игры, ОРУ, перестроения.

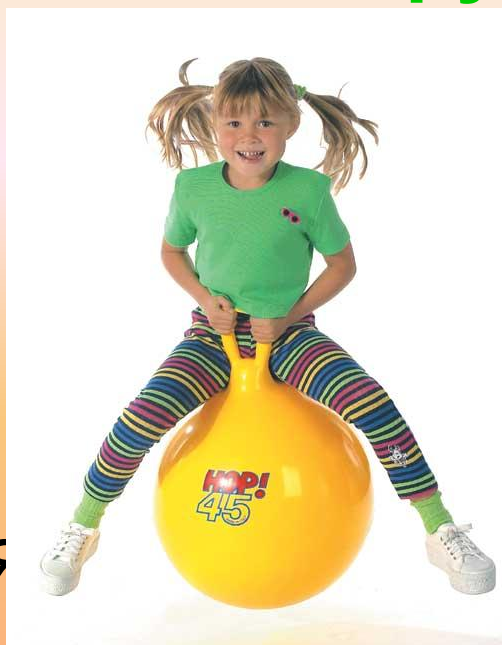


- Сочетание физических упражнений, предметов, музыки, проговаривание стихов, во время выполнения движений развивают ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку.
- Занятия повышают эмоциональный фон, появляется чувство радости и удовольствия, отличное настроение.



Применяемое оборудование.

- Мини-батут.
- Фитбол.
- Канат.
- Модули.
- Гимнастическая стенка.



• **Цель урока** – укрепление здоровья, развитие физических качеств.

- **Задачи:** 1) развитие двигательных навыков.
2) Формирование правильной осанки.
3) Профилактика плоскостопия.
4) Развитие функциональных способностей организма.

↓ **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.** ↓

Разминка

Основная часть

Заключительная

часть

5-7



Детский танцевальный урок BABY DANCE.

- Задачи:
- 1) Обучение ритмичным движениям в соответствии с характером музыки.
 - 2) Содействие творческому развитию ребенка (свободные пляски).
 - 3) Совершенствование двигательных навыков.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.



Разминка
часть

5-7 мин.



Основная часть

13-15 мин.



Заключительная

10 мин.

В основе лежит использование импровизации под
предложенную танцевальную композицию

Игровой урок TINY TON.

Цель: укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Задачи: 1) Формирование умения работать в коллективе.

2) Совершенствование двигательных навыков.

3) Повышение уровня функциональных способностей организма.

4) Развитие психомоторных и творческих способностей ребенка.

Используемые упражнения –
Подвижные игры.



Основное содержание занятий фитнесом с детьми 6–9 лет.

Разновидности занятий:

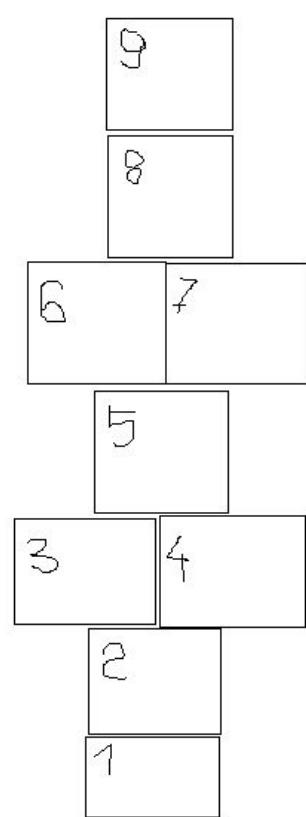
- программа «Классики»;
- аэробику с игрушками;
- образно-сюжетные игры;
- гимнастика и акробатика;
- аэробика с мячами;
- аэробика со скакалкой;
- элементы йоги.



Программа «Классики».

Можно использовать обычный коврик размером 1×2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу. При этом дети учатся изображению простейших геометрических фигур. Классики позволяют одновременно эффективно

разучивать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации, одновременно изучая основы арифметики. Одновременно можно обучать устному счету детей 6–7 лет. Пример: «Мы стоим на клеточках 5 и 4. Сколько будет в сумме?»



- Помимо вышеуказанной методики, классики используются в рамках традиционной игры – это воспитывает выносливость, точность движений, общую ловкость, развивает равновесие.

В игре используется шайба, которую перекидывают в прыжке на одной ноге и



5	6
4	7
3	8
2	9
1	10

Аэробика с игрушками при работе с детьми 6–7 лет.

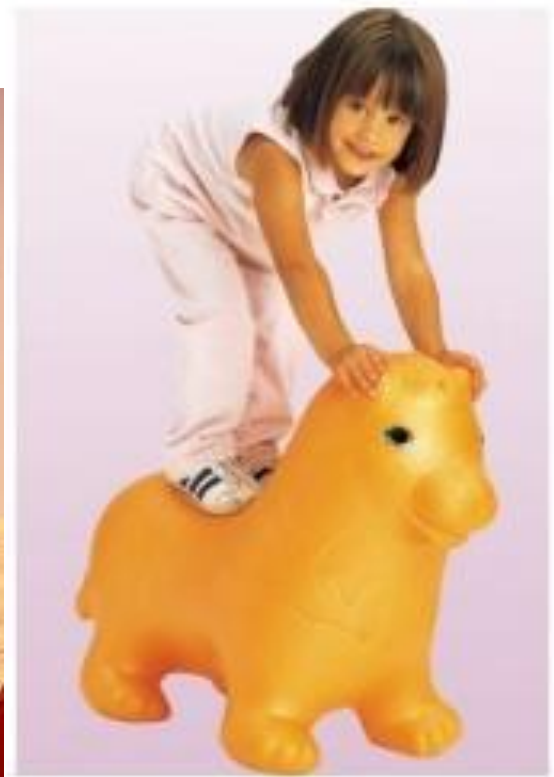
Освоении упражнений классической аэробики – выполнение ее элементов в сочетании с общеразвивающими гимнастическими и простейшими акробатическими упражнениями: наклонами, седами, перекатами
игрушками: мишками, зайцами, обезьянками, собачками, кошками, мышками.



• Выполняемые упражнения :

- Элементы аэробики в сочетании с ОРУ, гимнастическими и простейшими акробатическими упражнениями: наклонами, седами, перекатами и пр. – и с мягкими игрушками: мишками, зайцами, обезьянками, собачками, кошками, мышками.
- Игрушки удерживают двумя руками, выполняя при этом простейшие движения: сгибание – разгибание рук вперед; сгибание – разгибание рук вниз из исходного положения – руки согнуты перед грудью, и покачивание их вправо – влево, удерживая игрушку на согнутых руках перед собой («убаюкивание») и

- Элементы объединяются в соединения, небольшие комбинации, выполняемые под музыку. Это помогает развивать чувство ритма, музыкальность, формирует умение выполнять упражнения с



Образно-ролевые игры.

Данные игры и перевоплощения: танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т.д., – широко применяются в различных программах детского фитнеса вместе с элементами классической аэробики, акробатики, традиционной гимнастики и гимнастики йогов. Очень большую роль играют сказки: решение сказочных задач, придуманных сказочных персонажей, создание новых сказок.



Фитнес-гимнастика и акробатика для детей 6-9 лет.

Применяемые упражнения:

- различные виды ходьбы;
- разновидности бега;
- прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх; прыжки с поворотом на 90°, 180° и др.;
- наклоны; выпады; перекаты в группировке; кувырки боком, кувырки через плечо, кувырки вперед, назад и др.;
- упражнения для всех групп мышц в различных И.П.
- асаны хатха-йоги – «дерево», «кузнечик», «кошечка», «девушка», «собака» и др.

Особенности проведения занятий с детьми 8–9 лет.

• Классическая аэробика с мячом

- На занятиях необходимо использовать мячи диаметром 18–20 см. Время выполнения комбинаций можно продлить до 1–1,5 мин.
- Упражнения с использованием различных предметов должны сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, – к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно выполнять отбивы, и т.п.

Аэробика со скакалкой.

Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping) является одной из самых популярных игр детей.

Основным содержанием Rope Skipping являются различные скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатически элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: можно использовать короткую, длинную, две длинных.



- Предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части.

- Чтобы скакалка

Не запуталась

Необходимо её все время вращать.



Планирование и особенности проведения урока.

- Подбор музыки . Для детской классической аэробики лучше всего использовать темп 120–132 уд./мин.
- При проведении урока следует чередовать кардиочасти – блок А (элементы, соединения, комбинации аэробики на классиках с игрушками, мячами и пр.) – и блок Б, состоящий из упражнений, выполняемых стоя, сидя, лежа, гимнастических упражнений, содействующих укреплению мышц, развитию гибкости.

- Таких частей может быть от 4 до 5. Таким образом, урок строится по следующей схеме:
- Разминка – основная часть: А – Б – А – Б – А – заключительная часть
- При этом последняя кардиочасть должна проводиться с более низкой интенсивностью, чем предыдущие для снижения нагрузки к концу занятия.



ЛИТЕРАТУРА:

- Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК» 2006. – 160 с.