

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

города Кургана «Центр развития ребенка – Детский сад № 45 «Дельфин»

ПРИНЯТ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 14.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующей МБДОУ Центр развития
ребенка - Детский сад №45 «Дельфин»

Эл. почта: det-sad45@yandex.ru



Н. Н. Стенникова
М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Славгородская Л.В.
Инструктор по ФИЗО

Курган

2024

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	4-8
Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес».....	9
Учебно-тематический план.....	10-12
Календарно-тематический план.....	13-14.
Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес».....	
Раздел 1 Детский фитнес с использованием степ-платформы.....	15
Раздел 2 Фитбол– гимнастика.....	16
Раздел 3Стретчинг.....	19
Раздел 4 Использование «Сухого» бассейна.....	19
Раздел 5 «Логоритмика».....	20
Раздел 6 Диск «Здоровье».....	21
Приложение1	
Диагностика.....	24-25
Приложение 2	
Индивидуальная карта физической подготовленности.....	26
Приложение3	
Использование степ - платформ на занятии по физической культуре.....	27-50
Словарь для педагогов.....	50
Список литературы.....	51

Фотогалерея

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (ст.9 п. 6.2), приказом Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 утверждены Федеральные Государственные Требования (ФГТ) к структуре основной общеобразовательной Программы дошкольного образования. ФГТ фиксирует структуру основной общеобразовательной Программы и, кроме того, положения ФГТ являются основной структурой направления образовательной деятельности.

«Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Детский фитнес».

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и

навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

Цель программы: осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
- диагностировать уровень физического развития.

Детский фитнес - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 30 минут, в соответствии с ФГТ и нормами СанПИНа занятия кружка предполагает 64 учебных часов. Занятие проводится один раз в неделю; во время проведения диагностики добавляется ещё один час.

Распределение занятий по кварталам.

1 этап	сентябрь	октябрь	ноябрь
Количество занятий	0	8	8
II этап	декабрь	январь	февраль
Количество занятий	8	8	8
III этап	март	апрель	май
Количество занятий	8	8	8

Программа рассчитана на 2-летнее обучение и предусматривает 2 этапа:

I этап- подготовительный (первый год обучения, дети 5-6 лет)

II этап- основной (второй год обучения, дети 6-7 лет).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, футбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - упражнения в сухом бассейне, стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи футболов, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Предполагаемые результаты обучения

По итогам обучения дети будут:

Знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Программа апробирована в течении 2010-2011 года. Результативность занятий кружка подтверждается диагностическими срезами (начало и окончание учебного года), показательными выступлениями детей на городских и внутрисадовских мероприятиях.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программы кружка «Детский фитнес»

1-й год обучения

№п/п	1- Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
1.2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, кувырки	0.5
2 общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	12
2.2	Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения	4
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	10
2.4	Базовые прикладные упражнения:ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	5
2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	6
2.6	Базовые упражнения в сухом бассейне.	2
2.7	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты,	10

	прыжки.	
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	4
2.9	Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	4
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
4 Итоговый раздел		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя.	4
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, ,внутрисадовых праздниках. открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		64

2-й год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Введение в программу (1ч)	
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	1
2 общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	12
2.2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	4

2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	10
2.4	усложнённые прикладные упражнения:ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	5
2.5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	10
2.6	Комбинированные упражнения в сухом бассейне.	2
2.7	Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.	5
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	1
2.9	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	2
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
4 Итоговый раздел		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.	1
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, открытое итоговое занятие, внутрисадовскихпраздниках.	1
Общее количество часов		64

Календарно – перспективное планирование	Сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
1.общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, тезника безопасности на занятиях фитнесом.	*																																				
2.Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки, упр.на степ-латформе.		*				*				*					*					*																	
3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*				
4.базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*					*	*									
5.Начальный комплекс ОРУ:с мячом, обручем, скакалкой, без предметов, на степ-платформе.	*	*	*	*																																	

11

Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

Раздел 1

Детский фитнес с использованием степ-платформы

(платформы изготавливаем самостоятельно)

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если

усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степе под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуют» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно бежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степе. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степе приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Раздел 2

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с

развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения:

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;

-для укрепления мышц тазового дна;

-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

игры с фитболом("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

Раздел 3

Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Раздел 4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «СУХОГО» БАССЕЙНА

Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарiki в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц. Игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

Рекомендации по проведению занятий в «сухом бассейне»:

Занятия проводятся под наблюдением инструктора.

занятия проводятся в игровой форме и индивидуально;

обстановка во время занятий должна быть эмоционально комфортной и вызывать у ребенка интерес;

игры и упражнения следует подбирать с учетом возможностей ребёнка;

продолжительность занятия — 15—20 мин; частота — один раз в неделю.

Каждое упражнение предполагает повторение от 3 до 5 раз.

Форма одежды – майка, шорты.

Раздел 5

«Логоритмика»

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

Раздел 6

Диск «Здоровье»

Диск "Здоровье" предназначен для тренировки вестибулярного аппарата; укрепляет мышцы ног и живота, улучшает кровообращение, увеличивает подвижность всего позвоночника, снижает вес, улучшает кровообращение органов малого таза.

В подготовительной части проводятся упражнения общеразвивающего и общеподготовительного характера. Разминка проводится в течение 10 минут. Сначала даются упражнения в статике на гибкость и разогрев всех групп мышц (круговые вращения головой, руками, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте, потягивания вверх "достать до солнышка", "мельница" и другие упражнения). Потом выполняются упражнения в ходьбе, беге, используются

элементы лечебной гимнастики (ходьба на носочках, на пяточках, как "мишки косолапые", прыжки, как лягушка, могут использоваться гимнастические палки).

Основная часть представляет собой объемную часть занятия (15 минут). В ней главная задача состоит в том, чтоб научить ребенка какому-то новому движению и закрепить старые умения и навыки, например лазанию на шведской стенке, поднимание ног на уровень прямого угла там же, обучение кувыркам на мате, ползанию, умение делать "мостик", "березку", "лягушку", прыгание на гимнастических мячиках, на скакалке, умение манипулировать простым мячом, даются упражнения на пресс и многое другое. Так же в конце основной части занятия проводятся игры с инвентарем и без него.

В заключительной части (5 минут) даются упражнения на расслабление и растягивание мышц, обязательно занимаемся на фитболах (полезно для мышц спины, вестибулярного аппарата, для укрепления ног, против плоскостопия и многое другое). Для достижения хорошего результата применяются следующие **методы и приемы:**

- **Использование голосового диапазона.** Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинается музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

- **Не заставлять делать то, что ребенок не хочет.** Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- **Не проводятся монотонные занятия.** От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

Применять поощрение. Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараются), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

