

# Методический блокнот

## “Развитие двигательной активности у дошкольников средствами фитнес-технологий”

(опыт работы инструкторов по физической культуре Верх – Исетского района)



## **Использование фитнес-технологии *Drums Alive* в работе инструктора по физической культуре ДОУ.**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных технологий. Это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики.

Основная цель таких технологий – повысить интерес у детей к физической культуре и спорту, значительно разнообразить занятия по физическому развитию, сделать их более интересными и эффективными.

Очень часто замечаю на занятиях, что когда дети берут в руки предметы, начинают стучать ими, воспроизводят звук. И чисто случайно, я увидела на канале Ютуб видео, где используют футбол, как барабан.

Возник интерес, нашла информацию, что это такое направление в фитнесе как *Drums Alive* (Драмс Элайв).

Сегодня, я вам хочу представить технологию «*DRUMS ALIVE*».

*Drums Alive* (Драмс Элайв) - в переводе с английского означает «Барабаны Живы». Данное направление впервые появилось в Германии. Основательница - Керри Экинс, танцовщица, которая получила травму бедра.

Технология «*DRUMS ALIVE*» это имитация игры на барабане. Барабанами служат большие мячи - футбольные, поставленные на корзины и барабанные палочки. Вся прелесть такой технологии – в простоте и универсальности: «барабанить» могут все, независимо от физической подготовки.

### **Основные задачи технологии «*Drums Alive*»**

<b>Основные задачи технологии</b>	<b>Основу ритмических упражнений, составляют</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- развитие двигательных навыков,</li><li>- чувства ритма,</li><li>- силовых качеств,</li><li>- снятие эмоционального напряжения,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- разнообразные движения (бег, ходьба, прыжки),</li><li>шаги в разные стороны, повороты,</li><li>наклоны, приседания, пружинистые движения.</li></ul>
	<b>И все это в соответствии с определённым ритмом</b>

*Алгоритм знакомства воспитанников с данной технологией.  
С чего начать?*

<p>1. Дети уже знакомы с фитнес-мячом, как мяч прыгун. Во время занятий предложила им постучать по мячу, им понравилось. Только ладошкой неудобно. Что делать?</p>
<p>2. Предлагаю им брать на выбор предметы и постучать по мячу (брали кубик, кеглю, маленький мяч). Оказалось, что лучший звук – от палочек.</p> <p>3. Нашли палочки, некоторые ребята изъявили забрать палочки домой и сделать их красивыми.</p>
<p>4. В начале обучения я рассказываю и показываю детям, как держать палочки, как стоять около мяча (ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч).</p>
<p>5. Прежде чем начать выполнять удары под музыку, даю возможность постучать по мячам под счёт, двумя палочками одновременно, отдельно правой и левой, попеременно.</p> <p>Удары палочками могут выполняться по разным точкам футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- по верхушке мяча;</li><li>- по бокам мяча;</li><li>- по корзине;</li><li>- удары палочками над головой;</li><li>- по соседнему мячу (вправо или влево) одной и двумя руками.</li></ul>
<p>6. А вот после уже подбираем песенки.</p>

*Технология Drums Alive построена по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем пробуждения, активной заинтересованности и желанию двигаться под музыку.*

## **Степ-аэробика, как средство развития координации движений, чувства ритма и музыкального слуха.**

Всем известно, что Бразилия славится своей командой по футболу, но мало кто знает, что каждая тренировка этой команды начинается исключительно со степ-аэробики. (Возможно благодаря данной стратегии тренировок они занимают 1 место в рейтинге ФИФА)

Данное направление решает целый ряд задач:

- Развитие чувства ритма и музыкального слуха;
- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- Формировать навыки сохранения правильной осанки;
- Стимулировать правильную работу сердца.

Упражнения со степ-платформой можно начинать уже с 3-х летнего возраста, только они будут выполняться в более медленном и спокойном темпе и содержание их будет простое.

Ведь уникальное сочетание физических упражнений, степа, музыки, проговаривания стихов в ритм движений развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем для детей с речевыми расстройствами этот прием особенно важен!

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с использованием степ-платформы, необходимо выполнить разминку.

Для этого подойдут такие упражнения, как обычная ходьба в колонне по одному, либо на месте, легкий бег, ходьба с остановкой по звуковому сигналу, любой комплекс ОРУ. И обязательный элемент разминки – ходьба с хлопками в ладоши для того, чтобы дети почувствовали ритм.

После разминки можно приступить к основной части занятия: упражнения на степ-платформе.

Комплекс упражнений:

Предлагаю вам выполнить комплекс упражнений с использованием степ-платформ на контрасте младшего и старшего возраста. И начнем мы с младшего возраста.

Шаги с высоким подниманием колен на месте перед степом:

«Отправляемся в путешествие» в лес на полянку-мл. возраст, турпоход – ст. возраст

**Ребята, мы подошли с вами к болоту, которое можно перейти только по кочкам! Давайте проверим, прочные ли они!**

- «Покажи носочек», «Покажи ножку» - младший возраст
- Приставной шаг с заходом на ступень и спуском с него – ст. воз.

**Ребята, мы успешно преодолели болото и можем двигаться дальше**

- «Приставной шаг с заходом на ступень-платформу и спуск с нее – младший возраст
- Приставной шаг на ступень и спуск с него вперед с переходом на соседнюю ступень – старший возраст

**А перед нами новое препятствие – высокая гора.**

- Приставной шаг на ступень, подъем на высокие полупальцы, спуск со ступени – младший возраст.
- Подъем на ступень, «аист», спуск со сменой ноги – старший возраст

**Подъем был очень тяжелый, нам пора сделать привал.**

- Сид на ступени, ножки прямо, наклоны к носкам – млад. возраст
- Сид на ступени, ножки в стороны, наклоны к ногам противоположной рукой - старший возраст.

**Ну что же, а теперь нам необходимо спуститься с горы.**

- Подъем на ступень, соскок с него, развернуться и повторить – младший возраст
- Подъем на ступень и соскок с него, затем оббежать ступень через правое плечо и повторить – старший возраст

**Ребята, мы очень устали. Пора нам отдохнуть и поиграть. А поиграть я вам предлагаю в мяч.**

- Дых гимнастика «шарик красный»

**На этом наше увлекательное путешествие подошло к концу и нам пора возвращаться в детский сад.**

- Шаг с высоким подниманием колен – младший возраст
- Шаг с высоким подниманием колен, убирая ступень на место – старший возраст.

**А в завершении своего выступления, я хочу сказать, все что может показаться забавой, развлечением в действительности подчинено строго запрограммированному педагогическому замыслу. Играя в игру, у детей незаметно развивается чувство ритма, координация движений частей тела.**

Кашина Татьяна Валентиновна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ – детский сад № 251

Шардина Анна Георгиевна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 466

## **Фитнес-лента и фитнес-резинка – современные мини-тренажеры**

Сегодня мы хотим познакомить Вас с фитнес – резинкой и фитнес – лентой.

Фитнес-лента и фитнес-резинка – это современные спортивные мини-тренажеры, сделанные из латексной прочной резины. Предназначены они для упражнений на развитие разных групп мышц.

Изначально, эластичные ленты использовались в медицине для восстановления мышечных функций и суставов. Со временем ленты модернизировались в кольца, область их применения расширилась, и сегодня эти тренажеры активно используются в процессе тренировок как со взрослыми, так и с детьми, в том числе и с дошкольниками.

**Цель** использования такого оборудования в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ: развитие физических качеств каждого ребенка в соответствии с их индивидуальными возможностями, накопление и обогащение двигательного опыта дошкольников в интересной, занимательной форме.

Фитнес-резинка и фитнес-лента помогают решать следующие задачи:

- укреплять мускулатуру, мышечный корсет;
- развивать координацию движений, равновесие;
- развивать силу, выносливость, гибкость;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Во время выполнения упражнений следует соблюдать **правила**:

- выполнять упражнение нужно плавно и следить за техникой движений;
- в исходном положении, перед началом каждого упражнения, лента должна быть натянута, а резинку следует растягивать максимально;
- необходимо следить за положением ленты или резинки: они не должны перекручиваться или вызывать дискомфорт.
- на всем протяжении выполнения упражнений нагрузка не должна восприниматься как тяжелая, все движения должны выполняться с удовольствием.

Для начинающих дошкольников сначала нужно включать по 2-3 упражнения за занятие, постепенно увеличивая количество упражнений до 6.

### **Преимущества использования эластичных лент и резинок:**

- **Безопасность.** Этот спортивный снаряд является самым безопасным для здоровья. Во время выполнения упражнений идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому упражнения оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

- **Многофункциональность.** Лента и резинка позволяют проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины, ягодиц. Практически все упражнения, которые можно выполнять с утяжелением, можно выполнять с ними. Упражнения можно комбинировать, надев эластичные кольца одновременно на руки и ноги.

- **Адаптивность.** Дети легко могут самостоятельно контролировать нагрузку, регулируя уровень натяжения: сильнее или слабее.

- **Доступность.** Ленты и резинки можно отнести к одним из самых недорогих инструментов для фитнеса.

- **Легкость.** Эластичная лента и кольцо практически ничего не весят и легко переносятся, их можно взять с собой, если занятия проводятся на свежем воздухе.

- **Компактность.** Мини-тренажеры занимают совсем мало места.

- **Практичность.** Эспандеры легко обрабатываются.

**Недостатки эластичных пособий:** аллергия на латекс и быстрый износ при неправильной эксплуатации.