

# Детский фитнес

**Елена Сергеевна Махоткина,**  
старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 55»,  
г. Ухта, Республика Коми

**Ц**ель программы: содействие повышению физической подготовленности детей 3–5 лет посредством занятий физическими упражнениями с использованием детских тренажёров, степ-платформ, мячей-фитболов, музыкально-ритмических движений.

Данные занятия могут использовать педагоги дошкольных образовательных организаций как с целью разнообразия физкультурных занятий и повышения интереса детей к ним, так и в качестве организации дополнительной образовательной услуги.

Данная программа рассчитана на 2 года. Реализация содержания программы осуществляется с детьми от трёх до пяти лет в рамках физкультурно-спортивной направленности, по подгруппам с численностью детей не более 10 человек.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность для детей 3–4 лет 15 минут, для детей 4–5 лет — 20 минут. Занятия с использованием степ-платформ предусмотрены для детей 4–5 лет.

## **Общие условия проведения занятий по детскому фитнесу**

– Время проведения: 15–20 минут, в зависимости от возраста;

– занятия проводятся в чистом, проветренном помещении;

– удобная спортивная одежда и нескользящая обувь;

– на занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний;

– количество детей не должно превышать 10 человек;

– исправное оборудование.

## **Структура построения занятия по детскому фитнесу**

1. Разминка занимает около 10–15% от общего времени урока.

Цель: подготовить организм к нагрузке основной части (строевые упражнения, специальные упражнения для согласования движений и музыки, различные виды ходьбы и бега, музыкально-подвижные игры малой интенсивности).

2. Основная часть — 70–80% времени (ОРУ, основные виды движений,



танцевальные упражнения и подвижная игра, упражнения аэробного характера (джоггинг), упражнения на укрепление основных мышечных групп из положения лёжа (партер).

3. Заминка 5 – 10% времени.

Цель: релаксация (упражнения на развитие гибкости, пластичности, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приёмы самомассажа), пальчиковая гимнастика, упражнения игрового стретчинга.

### **Особенности проведения занятий на детских тренажёрах**

– Количество детей в группе не более 10;

– дети должны быть в спортивной обуви, наличие спортивной формы обязательно (желательно шорты);

– избегать перегрузок (продолжительность занятий на 1 тренажёре: дети 3 – 4 лет — 1 мин., дети 4 – 5 лет — не более 1,5 мин.).

### **Общие указания к занятиям на тренажёрах**

– Регулярно перед каждым занятием проверяется состояние оборудования, следим за тем, чтобы его использование было безопасным, повреждённые тренажёры не используются;

– никогда не оставлять без присмотра ребёнка, который занимается на тренажёрах;

– не использовать тренажёр вблизи ступенек, наклонов, предметов с водой;

– тренажёр может использовать только 1 человек в одно и то же время;

– следить за самочувствием детей.

### **Структура проведения занятий на тренажёрах**

1. Вводная часть: разные виды ходьбы и бега в соответствии с возрастом;

2. Основная часть: разминка (ОРУ), работа на тренажёрах, подвижная игра;

3. Заключительная часть: спокойная ходьба, бег, релаксация.

### **Музыкально-ритмический комплекс с использованием степ-платформ для детей 4-5 лет**

Выполняется под музыку из мультфильма «Шрек».

<b>1-й куплет</b>	Марш на месте, выполняем хлопки над головой (8 раз) «Покажи носочек» (8 раз) «Ножки танцуют» (4-8 раз)
<b>Припев</b>	Встать на степ (сначала одну ногу ставим, затем вторую) Расставить ноги на ширину степа (прыжок)
<b>Повтор (4 раза)</b>	Ноги поставить на степ (прыжок) Спуститься со степа

<b>2-й куплет</b>	«Покажи пяточку» (или «Вырастем большими») (8 раз) «Шаг колено» (и.п.: 1 – правая нога на степ, 2 – поднять левую ногу, согнутую в колене вперед – вверх, 3 – опустить левую ногу на пол, 4 – поставить правую ногу на пол) (8 раз)
<b>Проигрыш</b>	«Покажи ножки» (сидя возле степа) (2 раза) «Дотянись» Марш на месте, выполняем хлопки над головой (8 раз)

### **Музыкально-ритмический комплекс с использованием мячей-фитболов для детей 4-5 лет**

Выполняется под песню «Далеко-далеко» (исп. «Барабарики»).

<b>Проигрыш</b>	Марш на 8 счетов
<b>1-й куплет</b>	Сидя на мяче, поочередно правая и левая руки вверх, хлопки над головой (4 раза) Руки на пояс ставим поочередно, наклоны головой в стороны Сидя на мяче, поочередно правая и левая руки вверх, хлопки над головой (4 раза) Оставляем руки наверху – «веточка» (2 раза)
<b>Припев</b>	Сидя на мяче подпрыгивания – изображение всадника на лошади Прямая нога в сторону, носок вытянут, руки на поясе
<b>2-й куплет</b>	Стоя, поочередное поднятие ног согнутых в колене (по 4 на каждую ногу) Захлест, мяч перед собой (6-8 раз)
<b>Припев</b>	Сидя на мяче подпрыгивания – изображение всадника на лошади Одноименные рука и нога в стороны
<b>Проигрыш</b>	Прыжки на мячах в рассыпную
<b>3-й куплет</b>	Лёжа, мяч сверху, разводить и сводить прямые ноги на весу (4 раза) Сидя на полу, мяч в руках, ноги широко расставлены, наклоны к ногам
<b>Припев</b>	Сидя на мяче подпрыгивания – изображение всадника на лошади Одноименные рука и нога в стороны



**«Теремок»**

<p>Стоял в поле теремок. Шла мимо мышка-норушка</p>	<p><b>«Ходьба»</b></p> <p>И.п.: сидя, руки выпрямлены, в упоре сзади. Подтягивать стопы на себя и от себя через и.п. поочередно и одновременно</p>
<p>Увидела она теремок и стала жить в нём. Прибежала лягушка-квакушка</p>	<p><b>«Лягушка»</b></p> <p>И.п.: сидя, стопы соединены, руками взяться за голеностоп. Поочередно вытягивать ноги в диагонали, приговаривая «ква-ква»</p>
<p>Попросилась лягушка жить в теремке, мышка её пустила. И стали они жить вдвоём. Едет мимо зайка-попрыгайка на велосипеде</p>	<p><b>«Велосипед»</b></p>
<p>Бежит как-то лисичка-сестричка</p>	<p><b>«Лиса показывает хвост»</b></p> <p>И.п.: сидя, ноги согнуты вместе, руки в упоре сзади выпрямлены. Садиться поочередно на бедро, через и.п.</p>
<p>Попросилась лисичка жить. Пустили её и стали они жить четвером. Хорошо живут, дружно. Днём на качелях катаются</p>	<p><b>«Качели»</b></p> <p>И.п.: стоя на коленях, раскачиваться вперёд — назад</p>
<p>А вечером книжки читали</p>	<p><b>«Книжка»</b></p> <p>И.п.: сидя, ноги широко, руки над головой. Выполнить наклоны вперёд</p>
<p>И вот как-то раз идёт мимо медведь. Дошёл до теремка</p>	<p><b>«Большой мишка»</b></p> <p>И.п.: сидя на пятках с упором на выпрямленные руки и ноги, с одноимённой руки и ноги двигаться в любом направлении</p>
<p>Попросился он жить к зверятам. А мышка ему и отвечает: «Нет, ты слишком большой, сломаешь наш теремок». Не послушался медведь, полез на домик. Посмотрел Миша с какой ему стороны лучше залезть. Стал забираться на крышу дома</p>	<p><b>«Ящерица»</b></p> <p>И.п.: лёжа на животе, руки и ноги произвольно. Передвигать по полу поочередно правую руку и левую ногу, левую руку и правую ногу «ползём»</p>
<p>Залез мишка на терем и сломал его. Стали звери плакать, а мишка им и говорит: «Не плачьте, я вам новый терем построю». Построил Миша новый терем-теремок. Стали звери радоваться, обниматься, веселиться</p>	<p><b>«Клубок»</b></p> <p>И.п.: сидя, руками обхватить колени, опрокидываться на спину</p>

## Музыкально-ритмический комплекс под песню из к/ф «Красная шапочка»

Если долго, долго, долго, Если долго по тропинке, Если долго по дорожке, Топать, ехать и бежать	Подскоки на месте, руки вдоль туловища, выполняют поочередно махи вперёд — назад
То, пожалуй, то, конечно, То наверно — верно — верно, То возможно — можно, можно, Можно в Африку придти	Приставной шаг вправо — влево, приставив ногу выполнить подъём плеч вверх
А в Африке реки вот такой ширины,  А, а в Африке горы вот такой вышины,  А, а крокодилы, бегемоты,  А, а обезьяны, кашалоты,  А, а и зелёный попугай!	Ноги расставлены широко, выполняем полуприсед, переносим тяжесть тела сначала на правую ногу, выпрямляем левую ногу и ставим её на носок, прямыми руками делаем полукруг перед собой, на 3 взмах поднимаем и разводим руки в стороны,  То же самое, на 3 взмах — поднимаем руки высоко вверх  Выполняем полуприсед, переносим тяжесть тела на правую ногу, прямые руки вытягиваем вперёд и делаем 2 хлопка перед собой  Выполняем полуприсед, переносим тяжесть тела на левую ногу, руки согнуты в локтях, возле головы, наклоны в стороны  Выполняем полуприсед, переносим тяжесть тела на правую (левую) ногу, взмахи прямыми руками («крылья»)
И как только, только, И как, только на дорожке, И как только на тропинке, Встречу я кого-нибудь	Боковой галоп вправо — влево по 4 раза, руки на поясе
То тому, кого я встречу, Даже верю, верю, верю, Не забуду, буду, буду, Буду «Здрасьте!» говорить	Выполняем захлест, поочередно касаемся руками стоп
Но конечно, но конечно, Если ты такой ленивый, Если ты такой пугливый Сиди дома не гуляй	Ноги вместе, левая рука согнута в локте, горизонтально пола перед собой, правая, согнута в локте, перпендикулярно левой («грозим пальчиком»), выполняем поочередно перекаты с пятки на носок, делая махи вперёд — назад правой рукой
Ни к чему тебе дороги, Косогоры, горы, горы, Буераки, реки, раки, Руки, ноги береги	Стоя, руки опущены, поднятие прямых рук вверх, с одновременным поднятием правой — левой ног



**Сюжетное и тематическое занятие с использованием мячей-фитболов**

**«Смешарики»**

*Дети идут по кругу обычной ходьбой, педагог рассказывает детям о предстоящем «путешествии».*

**Педагог:** Сегодня мы отправимся с вами в сказочную страну. Называется она «Круглая страна», потому что живут там Смешарики. Каждый Смешарик хорош по-своему. Вот, например, Совунья, она всегда может ответить, который сейчас час, потому что у неё есть огромные часы.

**«Часики»**

**И.п.:** сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. Выполнение: наклоны головы влево — вправо.

**Педагог:** Ещё в круглой стране живёт Лосяш, он очень умный и у него большие рога.

**«Потянулись»**

**И.п.:** сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. Выполнение: поочерёдно поднимаем вверх правую и левую руки.

**Педагог:** Круглая страна расположена возле огромного моря, с моря дует сильный ветер, такой, что все ветки на деревьях качаются.

**«Веточка»**

**И.п.:** сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Выполнение: наклон вправо (влево), руки поднять вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу (медленно).

**Педагог:** На своей грядке трудится Копатыч, смотрит: не повредил ли ветер его огород.

**«Повернись»**

**И.п.:** сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. Выполнение: поворот вправо (влево), руки остаются на поясе.

**Педагог:** Копатыч очень любит свой огород, ухаживает за растениями и у него вырастает хороший урожай, которым он всех угощает.

**«Угощение»**

**И.п.:** сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. Выполнение: наклон вперёд, разводим прямыми руками перед собой — «угощаем».

**Педагог:** А вечером Копатыч идёт к своим друзьям попить чай с малиной.

**«Медведь»**

**И.п.:** стоя, мяч в согнутых руках перед собой. Выполнение: ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками.

**Педагог:** Пить чай очень любит и Нюша, она всегда следит за своей фигурой, делая каждый день зарядку.

**«Приседания»**

**И.п.:** стоя, мяч впереди, руки на поясе. Выполнение: присесть, руки положить на мяч перед собой, вернуться в и.п.

**Педагог:** Есть ещё в Круглой стране два неразлучных друга — это зайчик Крош и Ёжик.

### «Зайчик»

И.п.: стоя, мяч перед собой в руках.  
Выполнение: прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.

### «Ёжик»

И.п.: сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами. Выполнение: покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче.

**Педагог:** Все Смешарики очень дружные. Они любят вместе играть и отдыхать на своей круглой полянке.

### «Загораем на солнышке»

Выполнение: лечь спиной на мяч, руки в стороны.

## Литература

1. *Овчинникова Т.С. Потапчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Издательство «Речь», 2002.

2. *Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.

3. *Тимофеева Е.А.* Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет.сада. М.: Просвещение, 1986.

4. *Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006.

5. *Борисова М.М.* Фитнес для детей дошкольного возраста // Детский сад от А до Я, 2012, № 5.