

В. В. Борисова

Т. А. Шестакова

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Учебно-методическое пособие  
по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа с  
детьми дошкольного и младшего школьного возраста»  
для бакалавров факультета естественных наук, физиче-  
ской культуры и туризма, педагогов по физическому вос-  
питанию в ДОУ и начальной школе*

Тула 2011

**Рецензент:**

доктор биологических наук, профессор *О. П. Панфилов*  
(Тульский государственный педагогический университет  
им. Л. Н. Толстого)

Борисова В. В., Шестакова Т. А.

***Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» для бакалавров факультета естественных наук, физической культуры и туризма, педагогов по физическому воспитанию в ДООУ и начальной школе /***  
***В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, – Тула: 2011.***

В учебно-методическом пособии подробно рассматриваются вопросы теоретической и практической подготовки по направлению «Оздоровительный фитнес» будущих педагогов по физическому воспитанию в ДООУ и начальной школе. Дается классификация средств оздоровительного фитнеса, раскрываются теоретико-методические особенности содержания и обучения упражнениям ритмической гимнастики, стретчинга, детской аэробики. Работа содержит обширный практический материал по данным направлениям.

Пособие адресовано бакалаврам факультета естественных наук, физической культуры и туризма, педагогам по физическому воспитанию в ДООУ и начальной школе, а также может быть полезно специалистам в области физического воспитания.

## Содержание

Введение	4
I. Теоретический раздел Оздоровительный фитнес как вид физкультурно-спортивной деятельности дошкольников	6
1.1 Инновационные фитнес-технологии в физическом воспитании дошкольников	
1.2. Различные направления и методические особенности занятий детским фитнесом	9
1.2.1. Характеристика и основные направления фитнес-аэробики	17
1.2.2. Ритмическая гимнастика	20
1.2.3. Стретчинг-гимнастика, как средство физического воспитания дошкольников	22
II. Практический раздел	24
2.1. Структура занятий фитнес-аэробикой в ДОУ	24
2.2. Методика составления комплексов ритмической гимнастики	31
2.3. Методика обучения и содержание занятий стретчинг-гимнастикой	44
2.3.1. Стретчинг - упражнения для мышц шеи	45
2.3.2. Стретчинг – упражнения для рук мышц и плечевого пояса	46
2.3.3. Стретчинг - упражнения для мышц рук	48
2.3.4. Стретчинг - упражнения для мышц спины	49
2.3.5. Стретчинг - упражнения для мышц живота	51
2.3.6. Стретчинг - упражнения для нижних конечностей	53
2.3.7. Стретчинг - упражнения для мышц передней поверхности бедра	53
2.3.8. Стретчинг - упражнения для мышц ягодиц и задней поверхности бедра	55
2.3.9. Стретчинг - упражнения для мышц внутренней поверхности бедра	57
2.3.10. Стретчинг - упражнения для мышц наружной поверхности бедра	58
2.3.11. Стретчинг - упражнения для мышц задней поверхности голени	60
2.3.12. Стретчинг - упражнения для мышц передней поверхности голени и стопы	61
III. ЗАЧЁТНЫЕ КОМБИНАЦИИ по видам детского фитнеса	62
3.1. ФИТНЕСС-АЭРОБИКА	
3.2. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	64
3.3. ФИТНЕСС-СТРЕТЧИНГ	71
IV. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ	75
Приложения	79
Список рекомендуемой литературы	85

## Введение

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. 15-20% дошкольников имеют патологию. К 6-7 годам она достигает 30-35%. В связи с этим проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Именно средства физического воспитания для детей в дошкольных учреждениях общедоступны. Овладение физическими упражнениями воспитывает и оздоравливает детей, пожалуй, как ни одно другое направленное воздействие.

В настоящее время возникла необходимость в подготовке специалистов по физической культуре для дошкольных учреждений, обладающих высоким мастерством при показе и объяснении сложнокоординационных упражнений, широким диапазоном умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений, подвижных игр, упражнений с предметами под музыкальное сопровождение.

Данная проблема может быть решена, если в полной мере использовать одно из основных средств курса «Оздоровление дошкольников средствами физической культуры» – упражнения оздоровительного фитнеса.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т. е. по классической форме организации обучения. И, вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры, в частности использование оздоровительных фитнес технологий.

*Оздоровительный фитнес* можно определить как общедоступную, высоко эффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий (детская аэробика, стретчинг, ритмическая гимнастика и др.), постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов (Е.Г.Сайкина, 2005).

В последнее время упражнения оздоровительного фитнеса стали неотъемлемой частью в подготовке бакалавров по физической культуре, так как они воспитывают культуру движений, совершенствуют физическую подготовленность, развивают артистичность и музыкальность занимающихся. Тем не менее, данный предмет на факультете естественных наук, физической культуры и туризма не имел до сих пор учебного руководства.

Настоящее пособие имеет целью оказать необходимую методическую помощь студентам факультета естественных наук, физической культуры и туризма в процессе освоения курса «Оздоровление дошкольников средствами физической культуры» и состоит из четырёх глав и приложений.