

## Консультация «Современные фитнес-технологии для дошкольников»

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, а уж потом умеющий читать, писать и говорить по-английски. Поэтому в первую очередь мы должны позаботиться о его физическом развитии. Именно здоровый образ жизни должен стать первой потребностью детей дошкольного возраста. Роль взрослого при этом заключается в организации условий, берегающих здоровье ребенка и воспитывающих у него ценностное отношение к своему здоровью. Предлагаем вашему вниманию современные фитнес-технологии, направленные на поддержание и укрепление здоровья.

**Скипинг** (от англ. «skip» прыгать, подпрыгивать) представляет собой технологию прыжков со скакалкой. Включает в себя традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатические и танцевальные элементы. Прыжки на скакалке являются отличным средством повышения физической подготовленности детей. Развивают ловкость, выносливость, координацию движений рук и ног. Способствуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Воспитывают настойчивость, целеустремленность, сосредоточенность.

Скакалка является одним из самых доступных и любимых детьми спортивным тренажером. При организации занятий не стоит забывать о выполнении разминки, соблюдении правил безопасности, наличия соответствующей обуви и ровной поверхности, отсутствием противопоказаний по состоянию здоровья. Нельзя прыгать на сытый желудок. Не допускать переутомления детей, чередовать прыжки на скакалке с отдыхом или малоподвижными играми. Начинать знакомство со скакалкой можно начинать с трехлетнего возраста. Во 2 младшей группе взрослый выкладывает из скакалки круги, дорожки, ручейки для перепрыгивания и перешагивания, делает барьер для подлезания. Предоставляет возможность побегать под вращающейся скакалкой.

В средней группе дети учатся правильно захватывать ручки скакалки, осваивают технику вращения и прыжки через скакалку на месте.

В старшем возрасте дети учатся прыжкам на скакалке разными способами на месте и в движении (на двух ногах с вращением скакалки вперед и назад; на одной ноге; руки скрестно; на двух ногах в парах, на двух ногах, стоя боком друг к другу).

После того как дети освоили классические виды прыжков вводятся элементы скипинга.



**Черлидинг** – командный вид спорта, включающий в себя элементы спортивного танца, хореографии, гимнастики и акробатики. Выполняется под ритмичное музыкальное сопровождение с помпонами по определенным правилам, с использованием «кричалок». Содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

Черлидинг - одна из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных технологий. Его доступность основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцевальных движениях, задействует самые разные группы мышц.

#### **Базовые движения рук в черлидинге:**

«Риди» - руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны.

«Верхний тачдаун» - руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.

«Нижний тачдаун» - руки опущены и прижаты к бокам.

«Хайви» - рисование в воздухе буквы V («ви»), руки в стороны - вверх.

«Лоу ви» - движение руками сверху вниз через крест.

«Лук и стрела» - одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте.

«Мускул мэн» - руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, который находится напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

«Галочка» - одна рука находится в положении «Хай ви», вторая согнута в локте, который направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз.

«Кинжалы» - руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).

«Панч» - одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая в положении «риди».

«Форвард панч» - удар кулаком вверх.

«Индеец» - руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

«Диагональ» - руки вытянуты в диагональ. Правая диагональ - правая рука вверх, левая диагональ - левая рука вверх.

«Буква К» - движение с разворотом корпуса, влево, вправо.

«Буква L» - передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, будто между ними нить.

«Буква T» - руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч.



### **Базовые движения ног:**

В программах черлидинга используются самые разнообразные движения ног: положения стоя и сидя, шаги, повороты, седы, выпады, передвижения, махи, стойки, прыжки и т.д.

**Кроссфит** – это функциональная тренировка, направленная на развитие силы и выносливости. Заниматься можно дома, на улице или природе. Комплексы составляют с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей ребенка. Занятия кроссфитом помогают подготовить сильного и здорового дошкольника, способного справляться с трудными ситуациями и достигать поставленной цели.

### **Поднятие туловища из положения лежа.**

*Техника выполнения:* И.п.: лежа на мате, ноги согнуты в коленях, стопы на полу (зафиксированы партнером), руки за головой. В.: 1 - на вдох выполнять подъемы туловища к коленям; 2 - на выдохе вернуться в и.п. Упражнение тренирует мышцы живота.

### **Приседания с броском мяча.**

*Техника выполнения:* И.п.: стойка ноги врозь, мяч перед грудью. В.: 1 - бросок мяча вверх в стену; 2 - поймать мяч руками; 3 - присед; 4 - вернуться в и.п. Упражнение способствует укреплению мышц бедер, ягодиц и плеч.

### **Отжим от скамьи.**

*Техника выполнения:* И.п.: упор лежа, руки на ширине плеч с упором на скамью. В.: 1 - руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз; 2 - вернуться в и.п. Упражнение задействует нижнюю часть грудных мышц. Подготавливает к классическим отжиманиям.

### **Упражнение «Стульчик».**

*Техника выполнения:* И.п.: стойка ноги врозь, прижаться спиной к стене, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены. В.: 1 - присед, колени под прямым углом, руки скрестно на груди; 2 - вернуться в и.п. Упражнение задействует икроножные, большие ягодичные, камбаловидные мышцы, квадрицепс, мышцы спины, заднюю поверхность бедра.

### **Упражнение «Супермен».**

*Техника выполнения:* И.п.: лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты. В.: 1 - подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту; 2 - вернуться в и.п. Во время выполнения упражнения тренируются следующие виды мышц: большая ягодичная, разгибатель позвоночника, пресс живота.

### **«Берпи».**

*Техника выполнения:* И.п.: стойка ноги врозь. В.: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев; 4 - прыжок вверх, хлопок над головой.

Использование элементов детского фитнеса повысит объем двигательной активности и уровень физической подготовленности, познакомит с возможностями тела, позволит получить удовольствие и уверенность от движений, усилит интерес к физической культуре и спорту и, как следствие, укрепит здоровье детей.