

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Байкалова Галина Алексеевна

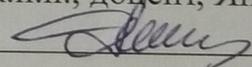
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Тема: Фитнес, как средство повышения уровня физической подготовленности  
обучающихся младших классов.**

Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»(с двумя  
профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

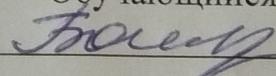
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Янова М.Г.

  
\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель доцент Ветрова И.В.

Дата защиты 26.06.19

Обучающийся Байкалова Г.А.

  
\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка хорошо  
\_\_\_\_\_ (прописью)

Красноярск 2019 г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Байкалова Галина Алексеевна

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Тема: Фитнес, как средство повышения уровня физической подготовленности  
обучающихся младших классов.**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. Кафедрой д.п.н., профессор Янова М. Г.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель доцент ,Ветрова И.В.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Байкалова Г.А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прописью)

Красноярск 2019 г.

## Оглавление.

Оглавление.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Обзор литературы.....	9
1.1 Психолого-педагогические основы развития физических качеств обучающихся младших классов .....	9
1.2.Характеристика детского фитнеса как средство физического воспитания .....	15
1.3Теоретические предпосылки занятий фитнесом с обучающимися младших классов .....	21
Вывод по первой главе .....	26
Глава 2. Методы и организация исследования.	
2.1.Методы исследования.....	28
2.2.Организация исследования.....	29
2.2. Констатирующий эксперимент .....	32
2.3. Формирующий эксперимент .....	35
2.4. Контрольный эксперимент .....	36
Вывод по второй главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ.....	43
Список информационных источников .....	45
Приложения.....	50

## Введение

Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. О состоянии здоровья школьной молодежи в документах Министерства здравоохранения за 2016 год опубликовано: 50% школьников считаются с нарушенным здоровьем, 20-35% школьников имеют хроническую патологию, 27% болезней – биологически обусловлены, а 43% болезней являются следствием пагубного образа жизни. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре[27].

Направления фитнеса развиваются и совершенствуются охватывают различные формы двигательной активности, при этом он может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе оздоровительных занятий, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных, современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возможности выбора фитнес-программ.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий

эффективному развитию двигательных функций обучающихся, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня обучающихся.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации обучающихся при их выполнении.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом требуется не допускать чрезмерно высокой двигательной активности, необходимо учитывать характер повседневной деятельности обучающихся, связанной с обучением в школе, контролировать нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Для ребенка первого класса начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращается в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками[12].

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический

настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу [20].

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в школе как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого

дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок. Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать: приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия); повышению уровня физической подготовленности.

Всё это даст возможность теоретического обоснования рабочей программы (на основе программы «Фитнесс-аэробика для групп начальной подготовки») для внедрения её в учебный процесс обучающихся в виде третьего урока физкультуры с оздоровительной направленностью.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления обучающихся младших классов[40].

Музыка имеет большое значение при работе с обучающимися. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности

здоровой в физическом, психическом и духовном смысле. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре[40].

Подбор музыки – важный момент для обеспечения успешности занятий. Существует огромное количество прекрасных музыкальных произведений, написанных специально для детей; можно использовать мелодии из мультфильмов. Музыка должна соответствовать возрасту учащихся, а также быть удобной для выполнения естественных движений. Важно учитывать темп, ритм, настроение, квадратность. Для детской классической аэробики лучше всего использовать темп 120–132 уд./мин.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса как фитбол, степ-аэробика, йога и др., также пользуются популярностью среди учащихся. 88,9% респондентов отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них включать современные направления фитнеса. Согласно опросу учащихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр)[36].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня физической подготовленности у обучающихся младших классов с помощью средств фитнеса, повысить интерес к занятиям физической культурой.

**Цель исследования:** повышение уровня физической подготовленности обучающихся младших классов на основе комплексного использования средств фитнеса.

**Объект исследования:** процесс развития физической подготовленности обучающихся младших классов.

**Предмет исследования:** комплекс специальных упражнений фитнеса на развитие физической подготовленности обучающихся младших классов .

**Гипотеза исследования:** включение занятий фитнесом в процессе физического воспитания обучающихся младших классов будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Анализ литературных источников по выбранной теме.
2. Разработать программу комплексного использования средств фитнеса для повышения уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся младших классов.
3. Экспериментально проверить эффективность комплексного применения средств фитнеса при занятиях с обучающимися младших классов.

Для решения поставленных задач будут использоваться теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, анализ педагогического опыта, сравнение, обобщение; эмпирические методы исследования: наблюдение, эксперимент; методы математической обработки данных исследования.

## **Глава 1. Обзор литературы.**

### **1.1 Психолого-педагогические основы развития физических качеств обучающихся младших классов.**

Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека.

Воспитание физических качеств в школьном возрасте имеет свои особенности, которые влияют на различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. В школьном возрасте происходит скачок в развитии физических качеств обучающихся, особенно при использовании движений в игровой форме. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования физических качеств ребенка.

Также широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Эта тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, физические качества представляют собой проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомофизиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия как сила,

быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомление. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельного движения; частота движений.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным видам движения. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умение прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Сила - это физическое качество необходимое для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массы тела к различным применяемым снарядам (при передачах мяча). От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Общеразвивающие упражнения направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге; упражнения в метании и прыжках, в лазаньи по вертикальной и наклонной лестницах.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (30м), метание на дальность.

Выносливость - это способность организма совершать продолжительную мышечную работу. Необходимость развития выносливости обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

- выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое состояние ребенка.

- целенаправленная работа по воспитанию выносливости у школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность.

- необходимость развития выносливости у детей школьного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развивать их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникшие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и тд. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постоянно нарастающее утомление. Нагрузку необходимо постепенно увеличивать и в игровой форме.

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата,

характеризующее степень подвижности его звеньев. Это способность выполнять движения с максимальной амплитудой, важное физическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека. Гибкость зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичность мышц, связок, суставных сумок, степени возможности растягиваемых мышц, изменений ритма движений, изменения исходного положения, от массажа, разминки, внешней температуры, психического состояния, возраста, уровня развития силы.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений и совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Одним из важных средств развития гибкости является стретчинг.

Стретчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных средств, создание прочных мышц и связок.

Основополагающим принципом стретчинга является регулярность и постепенность растяжки. Методика стретчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации.

Ползучесть - это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину.

Релаксация - это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

Основное положительное воздействие методики стрейчинга можно свести к следующим факторам:

- при выполнении стретчинговых упражнений уменьшается мышечное напряжение и достигается релаксация тела;
- развивается гибкость, создаются максимально благоприятные условия для развития и совершенствования других физических качеств;
- осуществляется развитие координации движений, они становятся более свободными и выполняются без труда;
- совершенствуется функция равновесия, что способствует удержанию статических поз;
- формируется разнообразная двигательная активность;
- предупреждается травматизм;
- облегчаются занятия такими видами спорта, как бег, лыжи, плавание;
- обогащаются знания тела;
- формируется привычка двигаться естественно и непринуждённо, улучшается обычное состояние.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Выделяются три ступени развития ловкости:

- характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значение скорость их выполнения;
- является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Ловкость проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях.

Существует два пути тренировки ловкости: накопление разнообразных

двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и исполнения двигательного опыта.

Поскольку физические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из них способствует улучшению других. Их развитие требует пристального внимания педагогов, и соблюдение ими следующих правил:

- помоги, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален.

Таким образом, физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. Воспитание физических качеств является важной задачей в физическом воспитании дошкольников. Физические качества ребенка включают в себя такие понятия как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность

социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека.

## **1.2 Характеристика детского фитнеса как средство физического воспитания.**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. а ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес — это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию, и другие виды физической активности.

В первую очередь, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с друг с другом[24].

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с

возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- футбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес;

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста – занятия с использованием тренажеров. В работе с обучающимися младших классов используются как простейшие, так и сложные устройства: степы, мячи-футболы, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная,

развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу они познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания,

формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – ступен ( высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Высота ступеньки определяется с помощью теста: Ребенок должен:

1. Безбоязненно подниматься на ступеньку
2. Заскакивать на нее с легкостью
3. Спускаться с доски с помощью одного шага
4. Стоять на ней уверенно

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с обучающимися младших классов, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Детский стэп – одно из любимых занятий обучающихся. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные инструктором комплексы «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. На платформу не только шагают и вокруг них, но и применяют платформы в эстафетах – как препятствие, которое нужно обежать,

или перепрыгнуть.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление. Степ не только способствует сжиганию большого количества калорий, но и дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Специалисты считают, что степ - аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. а, применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса.

Особое внимание хочу обратить на развитие мышц толчковой ноги у тех детей, которые регулярно занимаются степ - аэробикой. Учащимся легко даются прыжковые упражнения, и выполняются ими более качественно.

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной

системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Успешным результатом этой работы я вижу: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей ; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с обучающимися способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

### **1.3 Теоретические предпосылки занятий фитнесом с обучающимися младших классов**

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания обучающихся младших классов предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное

воздействие.

При разработке программы занятий фитнесом для обучающихся младших классов необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей обучающихся. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке.

Обучающиеся младших классов нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Обучающимся нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными.

В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет, особенно у девочек 7–8 лет. Следует учитывать, что в возрасте 8–9 лет изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о *принципе преемственности*, раскроем его на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе

средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 6–7 лет это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками; с 8–9-летними – с мячами, скакалкой.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 5 до 10 лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику,

моторику человеческого тела – 55%[35].

Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с обучающимися младших классов имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В младшем

школьном возрасте развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

8. Физическое воспитание детей должно быть *креативным*. По мнению А.Г. Грецова «Для успешного освоения какой-либо деятельности, дающей возможность освоить ее с максимальным “выходом”, необходимо развивать творческие способности занимающихся, направленные на получение результатов, обладающих новизной».

9. Одним из современных направлений физического воспитания обучающихся, является внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики, в частности таких видов массовых спортивных направлений, как фитнес-аэробика, спортивная аэробика, черлидинг. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию

детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества и т.п. Поэтому в разработанную нами программу включались элементы базовых видов аэробики, в частности классической.

10. Отличительная особенность предлагаемой фитнес-программы заключается и в том, что, помимо предметного содержания, все программы, обеспечивающие познавательную деятельность для обучающихся, ориентированы на развитие не только предметных, но и общеучебных умений.

### **Вывод по первой главе**

Согласно выше сказанному можно сделать вывод, что занятия фитнесом способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость.

Физические качества - это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека.

Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. Воспитание физических качеств в дошкольном возрасте имеет свои особенности. В школьном возрасте происходит качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. Также широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Мы определили, что психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие физических качеств обучающихся будет успешней, если педагог владеет диагностическими средствами и может выявить «зону ближайшего развития» и «зону актуального развития».

Для выявления уровня развития физических качеств обучающихся необходимо выявить зону актуального развития, для этого необходимо разработать диагностические средства. Мы ввели следующие критерии: когнитивный, деятельностный и мотивационно-потребностный.

Для проведения своего исследования мы выбрали тесты: прыжок в длину с места; подъем туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы, т.к. она положительно влияет на развитие физических качеств, на нервную систему ребенка. Необходимо начинать обучать успешному управлению собой, своим физическим состоянием уже в младшем школьном возрасте.

## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Методы исследования.**

В работе использовались следующие методы:

- изучение и анализ литературных источников;
- изучение документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;

При анализе учебно-методической литературы нами было установлено, что третий час урока по физической культуре в школах Российской Федерации отведен для совершенствования в каком-либо виде спорта, а для физического развития и повышения уровня физической подготовленности данное время отводиться редко. В нашей работе мы решили выделить третий час урока на повышения уровня физической подготовленности с помощью занятий фитнесом.

Применение педагогического тестирования позволяет определить развитие уровня физической подготовленности у обучающихся младших классов, уровень физического развития позволяет, в конечном итоге, судить о результативности занятий фитнесом. Мы использовали фитнес технологии для определения уровня физической подготовленности у обучающихся младших классов контрольной и экспериментальной групп.

Проводились следующие тесты:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- наклон вперед из положения сидя ;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3\*10м ;

Метод педагогического наблюдения представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом. Целью

педагогического наблюдения в нашем исследовании было влияние средств фитнеса на повышения уровня физической подготовленности.

Педагогический эксперимент- это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения результативности применения методов ,средств ,форм, приемов и нового содержания обучения. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверенное нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствованный, повышающих качество учебно-воспитательного процесса.

В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в экспериментальной группе проводилась с выбранными упражнениями, которые входят в нормативы по физической культуре, в контрольной — по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей результативности использования третьего часа по физической культуре.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

## **2.2.Организация исследования.**

Исследование проводилось на базе МБОУ «СШ№42» с 05.10.2018 по 08.05.2019.

Фитнес был внедрён Зим уроком по физической культуре в 3 «А» классе ,в котором 17 обучающихся 8 мальчиков и 9 девочек, этот класс стал экспериментальной группой. Контрольную группу составили ученики 2 «Б» класса, в котором так же 17 обучающихся. Контрольная группа продолжила

заниматься по программе В.И.Лях и В.И.Зданевич составленной в 2013 году.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап - С июня 2018 - август 2018. Подбор и анализ учебно-методической литературы по избранной теме, определение основных положений работы, разработка комплекса фитнес упражнений, направленных на развитие уровня физической подготовленности.

2 этап - С сентября 2018 по февраль 2019. Внедрение занятий фитнесом третьим уроком по физической культуре у обучающихся 3 класса.

3 этап - С февраля 2019 по апрель 2019. Формулировка выводов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

В начале нашей экспериментальной работы были проведены контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности взятые из школьной программы.

В начале нашей экспериментальной работы были проведены контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности взятые из школьной программы.

Уровень, по определению С.И. Ожегова, это степень величины, развития, значимость чего-нибудь. Уровень сформированности может быть высоким, средним и низким

Одной из составных характеристик физического воспитания является физическая подготовленность. Диагностика физической подготовленности позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями.
- Выработать индивидуальную нагрузку, подобрать комплексы физических упражнений.
- Развивать интерес к занятиям физической культуры.

- Определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) при помощи проведения тестирования и степенью сформированности двигательных навыков.

В литературе изучены и представлены различные методики диагностирования уровня физической подготовленности. Мы остановили свое внимание на тестах: (приложение 1, 2, 3, 4, по комплексной программе физического воспитания учащихся, В.И.Лях, а.а.Зданевич), которые отвечают целевому назначению:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- наклон вперед из положения сидя ;
- прыжки в длину с места;
- Челночный бег 3\*10м.

Динамика показателей может быть получена в результате сравнения результатов тестов, полученных вначале и конце эксперимента. Результаты тестирования могут быть полезны, если только придерживаться определенных правил при измерениях или испытаниях детей.

- Тестирование носит систематический характер, что позволило сравнивать значение показателей на разных этапах подготовки детей.

- При тестировании соблюдались точность регистрации показателей.

Методика тестирования предусматривает порядок выполнения действий и процедур, обеспечивающих получение наиболее объективных и сопоставимых результатов.

В начале опытно - экспериментальной работы, направленной на

формирование физических качеств у детей, мы провели тестирование уровня их физической подготовленности.

Форма проведения тестирования детей предусматривала их стремление показать наилучший результат. Такая мотивация создавалась соревновательной атмосферой. Время между повторениями одного и того же упражнения (теста) было достаточным для ликвидации возникшего после первого тестирования утомления. Порядок выполнения теста был постоянным и не менялся.

Перед тестированием была проведена разминка опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со спецификой теста. Разминка перед тестированием-стандартная. Время ее выполнения, характер и дозировка упражнений, последовательность одинаковы как в первом, так и в последующих испытаниях.

Накануне и в день тестирования режим и распорядок дня были не перегружены физически и эмоционально. Тестирование проводилось учителем физической культуры и мной (студенткой - практикантом).

### **2.3. Констатирующий эксперимент**

Цель: выявление уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста в начале эксперимента.

Физическая подготовленность детей оценивалась при помощи таблицы «Уровня оценки физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста» (Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс). Каждому обучающемуся давалось три попытки для выполнения задания. Из трех попыток фиксировался лучший результат. Все результаты оформлялись протоколом. Оценка показателей велась с помощью трех уровней: низкий, средний, высокий. По итогам тестирования выявлены следующие показатели (Таблица 1).

Таблица 1

Уровень развития физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста на октябрь 2018 года в экспериментальной группе.

№ п/п	Название теста	Прыжок в длину с места		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Челночный бег 3*10м.		Итоговый уровень
		Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1.	Витя А.	135	Н	26	С	4	С	9.6	С	Средний
2.	Снежана Б.	109	Н	16	С	2	Н	10.8	Н	Низкий
3.	Иван Б.	138	С	25	С	4	С	10.0	Н	Средний
4.	Костя Г.	144	В	25	С	3	Н	9.3	С	Средний
5.	Кирилл К.	145	В	32	В	7	В	8.9	В	Высокий
6.	Соня И.	129	С	18	С	10	В	9.9	С	Средний
7.	Дания Л.	120	Н	20	С	1	Н	10.3	Н	Низкий
8.	Сереза Л.	145	С	25	С	7	В	9.5	С	Средний
9.	Егор М.	150	В	33	В	7	В	9.0	В	Высокий
10.	Мария Н.	130	С	18	С	9	В	10.4	Н	Средний
11.	Иван П.	130	Н	15	Н	5	С	10.0	Н	Низкий
12.	Лариса Р.	135	В	16	С	8	С	9.9	С	Средний
13.	Богдан С.	116	Н	30	С	2	Н	10.0	Н	Низкий
14.	Марина В	130	С	18	С	12	В	10.2	С	Средний
15.	Дарья И.	142	В	21	В	7	С	9.3	В	Высокий
16.	Карина Т.	122	С	12	Н	2	Н	10.6	Н	Низкий
17.	Тамара Г.	126	С	17	С	10	В	9.6	С	Средний

Результаты физической подготовленности детей в экспериментальной группе показаны следующие: Высокий уровень - 3 обучающихся, что составляет 17%, Средний уровень - 9 обучающихся - 53%, Низкий уровень - 5 обучающихся - 30%.

Таблица 2

Уровень развития физической подготовленности обучающихся младших классов

на октябрь 2018 года в контрольной группе.

№ п/п	Название теста	Прыжок в длину с места		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Челночный бег 3*10м		Итогов ый уровень
		Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	
1.	Вика Ф.	109	Н	14	Н	2	Н	10.6	Н	Низкий
2.	Настя Ф.	136	В	22	С	7	С	10.0	С	Средний
3.	Руслан Х.	149	В	30	С	5	С	9.8	С	Средний
4.	Леша Ч.	135	С	20	Н	2	Н	9.9	Н	Низкий
5.	Артем Ч.	150	В	31	В	6	В	8.9	В	Высокий
6.	Юра Б.	161	В	26	С	3	Н	9.9	С	Средний
7.	Елена В.	130	С	17	С	10	В	9.8	С	Средний
8.	Рита П.	110	Н	20	С	3	Н	10.3	Н	Низкий
9.	Захар К.	126	Н	33	В	7	В	9.3	С	Высокий
10.	Лиза К.	141	В	15	С	5	Н	9.6	С	Средний
11.	Антон Л.	120	Н	14	Н	2	Н	10.0	Н	Низкий
12.	Слава Р.	113	Н	25	С	5	С	9.5	С	Средний
13.	Надя Т.	125	С	17	С	9	В	10.2	С	Средний
14.	Роман Г.	138	С	29	С	7	В	9.3	С	Средний
15.	Света И.	122	С	12	Н	8	С	9.9	С	Средний
16.	Полина Т.	112	Н	16	С	2	Н	10.8	Н	Низкий
17.	Анна Ф.	130	С	18	С	11	В	10.2	С	Средний

Результаты физической подготовленности детей в контрольной группе показаны следующие:

Высокий уровень - 2 человека-12%

Средний уровень - 10 человек-58%

Низкий уровень - 5 человека-30%

Вывод: в исследовании принимали участие две группы детей с примерно равным уровнем физического развития.

## 2.4. Формирующий эксперимент

Цель формирующего этапа эксперимента:

1. Применить, ввести различные формы фитнес упражнений, влияющие на повышение уровня физической подготовки для экспериментальной группы.

2. Доказать, что предложенные различные виды и формы фитнеса положительно влияют на развитие физических качеств обучающихся.

В эксперименте, который проходил в течение шести месяцев, участвовали обучающиеся младших классов.

Вся физкультурно-оздоровительная работа с классом строилась по основным режимным моментам школы:

-утренняя гимнастика;

-подвижные игры на прогулке в группе продленного дня.

-уроки физической культуры проводились в соответствии с комплексной программой физического воспитания для начальных классов три раза в неделю по 45 минут и по традиционной структуре: подготовительная, основная и заключительная части.

Обучающихся контрольной группы занимались по комплексной программе физического воспитания учащихся, В.И.Лях, а.а.Зданевич, по 45 минут.

Для экспериментальной группы третьим уроком проводились занятия по детскому фитнесу :

1. Комплексы фитнеса по направлению: степ-аэробика, базовая аэробика, стретчинг, с гантелями до 0,5 кг., со скакалкой, подвижные игры.

Дети экспериментальной и контрольной группы с удовольствием занимались. В экспериментальной группе новые и интересные задания вызывали большой интерес и положительную эмоциональную отдачу, легко переключались от одного вида деятельности к другому.

## **2.5. Контрольный эксперимент.**

Цель: зафиксировать уровень развития физических качеств у обучающихся контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента и сравнить

результаты.

Принять нормативы : прыжки в длину с места, подъем туловище из положения лежа на спине за 1 мин., наклон вперед из положения сидя , прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10м.

Проведено итоговое тестирование и результаты внесены в протоколы исследования (результаты в таблицах 3, 5)

Таблица 3

Показатели развития физической подготовленности обучающихся младших классов на февраль 2019 года в экспериментальной группе.

№ п/п	И.Ф. обучаю щегося	Прыжок в длину с места		Подъем туловища положения лежа на спине за 1 мин.		Наклон и вперед из положения сидя		Челночный бег 3*10м.		Итоговый уровень
		Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	Резуль тат	Уро вень	
1.	Витя А.	140	С	30	В	4	С	9.6	С	Средний
2.	Снежана Б.	110	Н	16	С	5	Н	10.8	Н	Низкий
3.	Иван Б.	142	В	26	С	4	С	10.0	Н	Средний
4.	Костя Г.	144	В	25	С	3	Н	9.3	С	Средний
5.	Кирилл К.	145	В	33	В	7	В	8.8	В	Высокий
6.	Соня И.	140	В	20	В	10	В	9.9	С	Высокий
7.	Дима К.	125	С	20	С	4	С	10.3	Н	Средний
8.	Сереза Л.	145	В	30	В	7	В	9.5	С	Высокий
9.	Егор М.	150	В	33	В	7	В	8.9	В	Высокий
10.	Мария Н.	130	С	18	С	9	В	10.2	Н	Средний
11.	Иван П.	130	С	15	Н	5	С	9.8	С	Средний
12.	Лариса Р.	135	В	19	С	8	С	9.9	С	Средний
13.	Богдан С.	119	Н	30	С	3	Н	10.0	Н	Низкий
14.	Марина В	130	С	20	С	12	В	10.2	С	Средний
15.	Дарья И.	142	В	22	В	10	В	9.3	В	Высокий
16.	Карина Т.	122	С	16	С	6	С	10.6	Н	Средний
17.	Тамара Г.	139	В	20	В	10	В	9.5	С	Высокий

Вывод: 5 высокий уровень развития физических качеств, что составляет 30% от всех обучающихся, 10 средний уровень – 58%, 2 низкий уровень -12%.

Таблица 4

Уровень физических показателей в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента.

Усвоенный уровень	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Низкий уровень	30%	12%
Средний уровень	53%	58%
Высокий уровень	17%	30%

На данном рисунке видно, что в экспериментальной группе присутствует

прирост показателей физической подготовленности в конце эксперимента

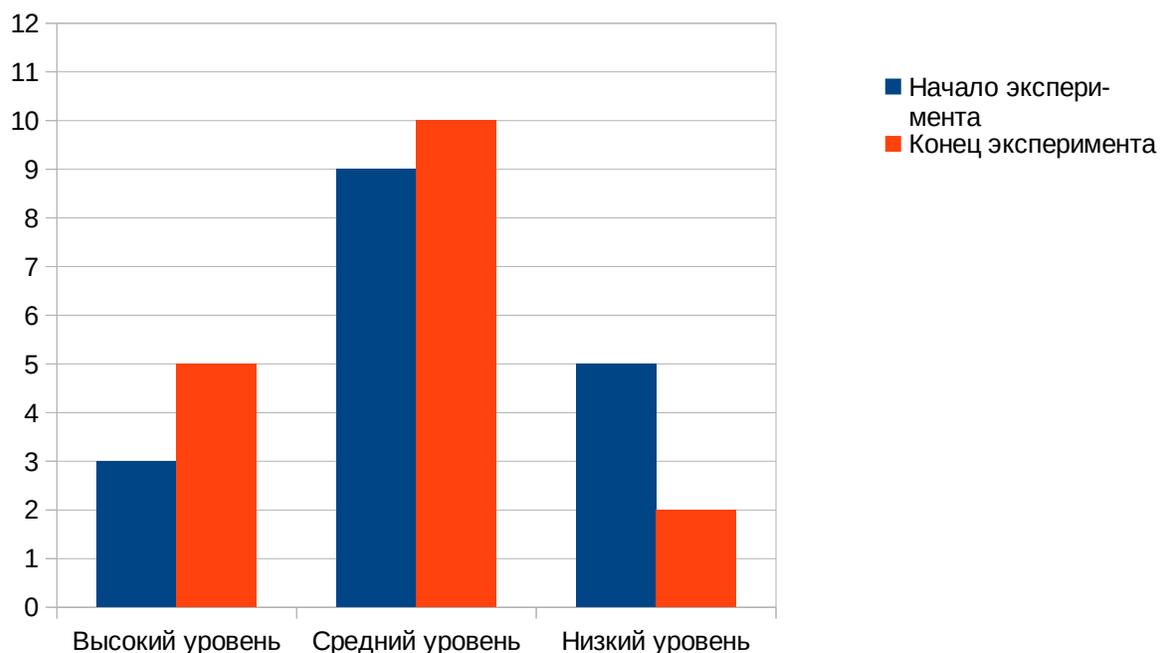


Рисунок 1-Показатели развития физической подготовленности обучающихся младших классов на февраль 2019 года в экспериментальной группе.

Таблица 5

Показатели развития физической подготовленности обучающихся младших классов на февраль 2019 года в контрольной группе.

№ п/п	Название теста	Прыжок в длину с места		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		Наклон вперед из положения сидя		Челночный бег 3*10м.		Итоговый уровень
		Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
	И.Ф. обучаю	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	

	щихся									
1.	Вика Ф.	110	Н	14	Н	3	Н	10.6	Н	Низкий
2.	Настя Ф.	136	В	22	С	7	С	10.0	С	Средний
3.	Руслан Х.	149	В	30	С	5	С	9.8	С	Средний
4.	Леша Ч.	136	С	20	Н	2	Н	9.9	Н	Низкий
5.	Артем Ч.	150	В	31	В	6	В	8.9	В	Высокий
6.	Юра Б.	161	В	26	С	3	Н	9.9	С	Средний
7.	Елена В.	130	С	17	С	10	В	9.8	С	Средний
8.	Рита П.	110	Н	20	С	3	Н	10.3	Н	Низкий
9.	Захар К.	126	Н	33	В	7	В	9.3	С	Высокий
10.	Лиза К.	141	В	15	С	5	Н	9.6	С	Средний
11.	Антон Л.	120	Н	14	Н	2	Н	10.0	Н	Низкий
12.	Слава Р.	113	Н	25	С	5	С	9.5	С	Средний
13.	Надя Т.	125	С	17	С	9	В	10.2	С	Средний
14.	Роман Г.	138	С	29	С	7	В	9.3	С	Средний
15.	Света И.	125	С	12	Н	8	С	9.9	С	Средний
16.	Полина Т.	112	С	16	С	7	С	10.8	Н	Средний
17.	Анна Ф.	130	С	18	С	11	В	10.2	С	Средний

Вывод: в контрольной группе высокий уровень развития имеют 2 ученика-12%, средний уровень увеличился до 11, что составило-65%, а низкий уровень 4 - 23%.

Таблица 6

Уровень физических показателей обучающихся в контрольной группе в начале и в конце эксперимента.

Усвоенный уровень	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Низкий уровень	30%	23%
Средний уровень	58%	65%
Высокий уровень	12%	12%

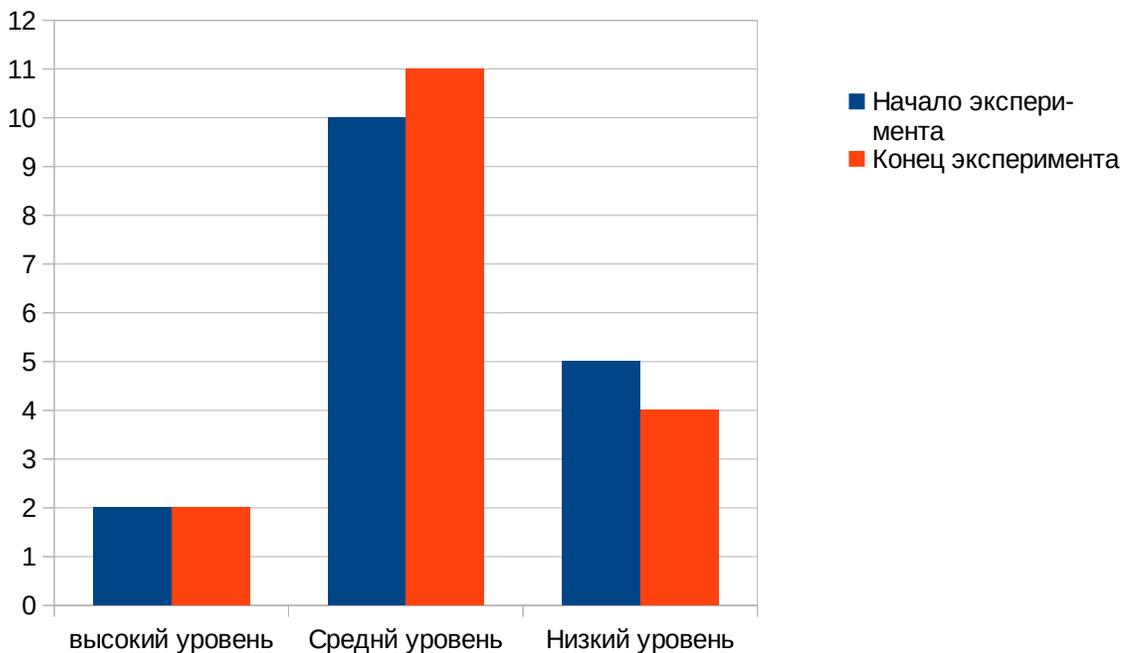


Рисунок 2 - Показатели развития физической подготовленности добучающихся младших классов на февраль 2019 года в контрольной группе.

Рисунок доказывает, что в контрольной группе так же отмечается прирост показателей физической подготовленности, но не такой, как в экспериментальной.

Рассматривая показатели физического развития за время проведения эксперимента, отмечаем, что уровень быстроты движений, гибкости, скоростно-силовые способности выросли, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе. Этот рост объясняется систематическими занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физической подготовленности с применением детского фитнеса.

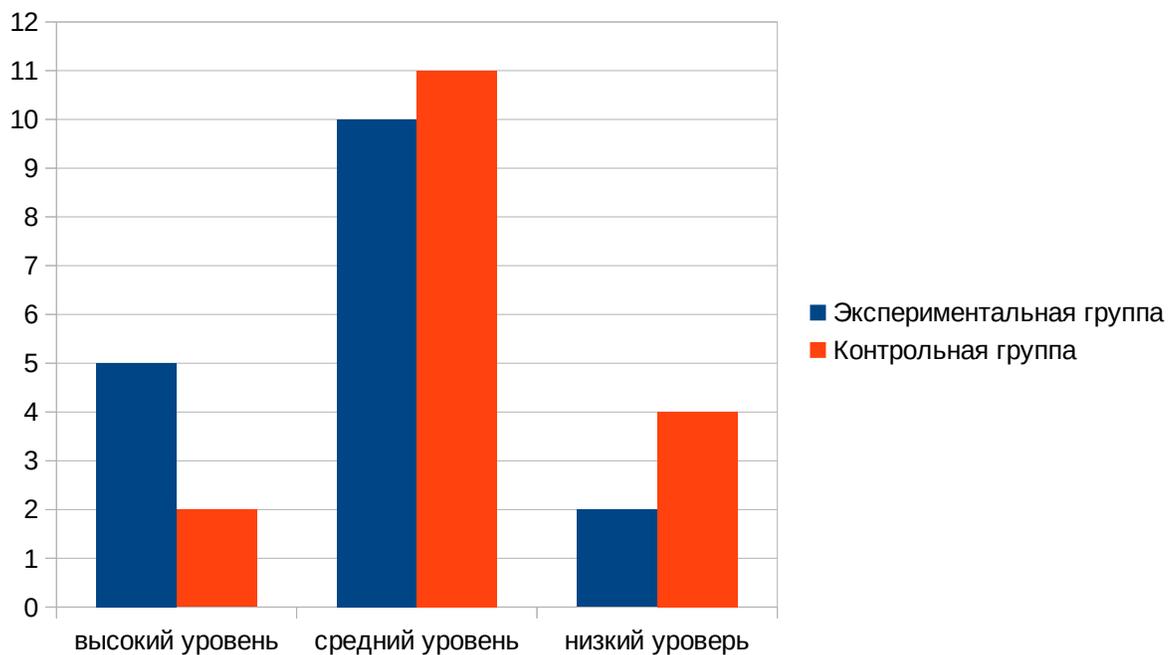


Рисунок 3 - Сравнительный анализ физической подготовленности двух групп в конце эксперимента.

Вывод: Сравнительный анализ результатов по всем показателям в обследуемых группах показал, что темпы прироста в экспериментальной группе

значительно выше, чем в контрольной. (Рисунок 3)

### **Выводы по второй главе.**

Следует отметить, что уровень показателей физического развития (быстроты движений, гибкости, выносливости, силы) за время эксперимента вырос как в экспериментальной группе, так и в контрольной. Этот рост объясняется систематическими занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования детского фитнеса на формирование уровня физической подготовленности младших школьников.

Рост скоростно-силовых возможностей у детей, занимающихся аэробикой, происходит быстрее.

Анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением детского фитнеса.

## **Заключение**

Выводы

1. При анализе учебно-методической литературы нами было установлено, что комплекс упражнений фитнеса положительно влияет на уровень физической подготовленности как взрослых так и обучающихся младших классов.

2. Разработан комплекс специальных упражнений фитнеса и внедрен в занятия с обучающимися младших классов .

3. Экспериментально выявлена эффективность применения средств фитнеса при занятиях с обучающимися младших классов.

При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, по окончании эксперимента, отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Экспериментальная группа

начало эксперимента :

Высокий уровень-17% Средний уровень- 53% Низкий уровень-30%

конец эксперимента :

Высокий уровень- 30% Средний уровень-58% Низкий уровень- 12%

В экспериментальной группе все показатели выросли из них : 2 обучающихся перешли из среднего уровня в высокий ,также увеличились показатели у среднего уровня ,а 3 обучающихся ,которые сдали нормативы в начале эксперимента на низкий уровень ,перешли на средний увеличив свои показатели.

Контрольная группа

начало эксперимента :

Высокий уровень- 12%Средний уровень- 58%Низкий уровень-30%

конец эксперимента :

Высокий уровень- 12%Средний уровень- 65%Низкий уровень-23%

В контрольной группе результаты изменились, но не так значительно как в экспериментальной. Несколько обучающихся отличились и показали результаты выше чем в начале эксперимента. Этот рост объясняется систематическими

занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о положительном влиянии детского фитнеса в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста.

### **Список информационных источников**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин – тов / Б. А. ашмарин. — М.: Просвещение,2010. — 287 с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортакадемПресс, 2010. - 304 с.
3. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы [Текст] / Р.А. ахундов. – М. : Педагогика, 2010. – 134 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие/ Э.Я. Степаненкова. - М.: академия , 2010. - 368 с.
5. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: астрель, 2010. – 208 с.
6. Булгакова О. В.Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - 2019
7. 6. Бутин, И. М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин, а. Д. Викулов. – М., 2010. – 250 с.
8. Ветрова И.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта : гимнастика:учебное пособие/ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2018-252с.
9. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно- спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие/ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2018-276с.
10. Ветрова И.В., Люлина Н.В., Тарапатин С.В. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие/ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2019-426с.
- 11.Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – М., 2010 – 88 с.

12. Грудина С. В. актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72.
13. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л. Л. Головина. — М., 1010. — 197 с.
14. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. — М., 2000. — 270 с.
15. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. — М., 2010. — 300с.
16. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания [Текст] /Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова.- Москва: Владос, 2010-271 с.
17. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Под ред. Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. — Минск: Полымя, 2010. — 282 с.
18. Косачева, Н.В. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом [Текст] / Н.В.Косачева, Е.Е. Биндусов // Физическая культура – 2011. – с. 43-45
19. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н. Т. Лебедева. — М., 2010. — 221 с.
20. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] : программа общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, а. а. Зданевич — Просвещение 2008 – 127 с.
21. Лиспикая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая,

- Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2010 – 89с.
- 22.18. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах : автореф, дис ... канд. пед. наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. - М., 2010. - 24 с : ил. - Библиогр.: с 24.
23. Левченко Т.В., Педагогические технологии в детском фитнесе, Алгоритм ,2017- 96с.
- 24.19. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / а.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
25. Менхин Ю.В., Менхин а.В. актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. а.И.Герцена, 2010. – 260с.
26. Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис ... д-ра пед. наук /А.А.. Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК - М., 2010. - 53 с: ил. - Библиогр.: с. 43-53.
27. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, а. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2010. - 64 с. -57.81.
28. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. - 229 с : ил.
29. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – 248 с.
30. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет

средствами фитнеса: автореф. дис... канд. пед. наук / Л. а. Новикова; РГУФК. - М., 2010. - 24 с: ил. - Библиогр.: с. 2.

31. Одинцова И.Б., аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2010. – 160 с.
32. Пономарёва Г.Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России [Текст]: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им.а.И.Герцена, 2010. – 292с.
33. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка [Текст] / М. А. Рунова. – М.: Мозаика - Синтез, 2010. – 256 с.
34. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : 2010. – 350с.
35. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников [Текст]: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. а.И.Герцена, 2012. – 297с.
36. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях [Текст]: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. а.И.Герцена, 2012. – 301с.
37. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. - СПб.: Изд-во СПбГаФК, 2011. - 222 с.
38. Сулим Е.В., Занятия физкультурой, Сфера ,2016-122с.

39. Тарасова, Т. а. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст] : метод. рекомендации / Т. а. Тарасова. – М. : Сфера, 2011. – 186 с.
40. Фомин, Н. а. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. а. Фомин, В. П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 2011. — 176 с.
41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр академия, 2011. – 481 с.
42. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой [Текст]: / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. - 2012. - №8. - С.15-17.
43. Konstruiranje fitnes igrala ; Designing of fitness playground, Belšak, Aleš

источник: Maribor; 2015-382с.

## Методика выполнения теста «Прыжок в длину с места»

Цель: определение уровня количественных и качественных показателей прыжка в длину с места детей младшего школьного возраста.

Ход: проводится в физкультурном зале на поролоновом мате на который нанесена разметка через каждые 10 сантиметров. Тестирование проводят два человека: один объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду к прыжку; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближайшей ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются три попытки, засчитывается лучшая из них.

## Приложение 2

### Методика проведения теста «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин»

Цель: оценить правильность подъем туловища из положения лежа и количество подниманий за 1 мин

Ход: Ученики садятся на скамейку. Учитель напоминает правильное выполнение подъема туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер,

затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 мин. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

### Приложение 3

#### Методика выполнения теста «Наклон вперед из положения сидя»

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

Ход: на полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии обучающийся (без обуви) садится так, чтобы его пятки находились рядом с линией, но не касались ее. Расстояние между пятками 20—30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон — зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

### Приложение 4

#### Методика проведения теста «Челночный бег 3\*10м»

Цель: оценить уровень быстроты и ловкости с помощью челночного бега 3\*10м.

Ход: Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух

испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые подбегают к линии финиша, затем вновь бегут к линии старта и снова бегут к финишу. В момент касания стопой за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

## Приложение 5

### Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «РОВНАЯ СПИНА»

- Разошлись по залу.

И.П.- встать к стене, касаясь её затылком, лопаткой, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, шаг назад; повторить несколько раз.

- И.П. – то же. Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п.. Встать на свои места в две шеренги.
- И.П.- основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой, вернуться в и.п.. То же сгибая левую ногу вперед. Повтор 10 – 12 раз.
- И.П.- основная стойка. Присесть на носках, колени развести. Спина прямая, руки вперед- в стороны- положение приземление при прыжке; вернуться в и.п. Повтор 10-12 раз.

- И.П.- основная стойка. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх. Мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п. Повтор 10 – 12 раз.
- То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед.  
Перестроение в одну ширенгу – вторая ширенга делает 2 шага вперед.
- Бег в чередовании с ходьбой.

## Приложение 6

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

- И.П. – касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед. шаг назад; повторить несколько раз.
- И.П. – упор стоя на коленях. Спина слегка прогнута. Наклоняя голов вперед, согнуть спину, вернуться в и.п. (кошечка).
- И.П. – стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх. Вернуться в и.п.. То же вправо. ( насос).
- И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево.
- И.П. – сидя на полу, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и конутья пальцев рук носком вернуться в и.п.. То же левой ногой.
- И.П. - стоя на носках, левая нога перед правой, руки на поясе. Прыжки, меняя положение ног.
- Ходьба на месте.

## Приложение 7

## Комплексы упражнений на степ-платформе

### Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)



### Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

### Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со ступа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

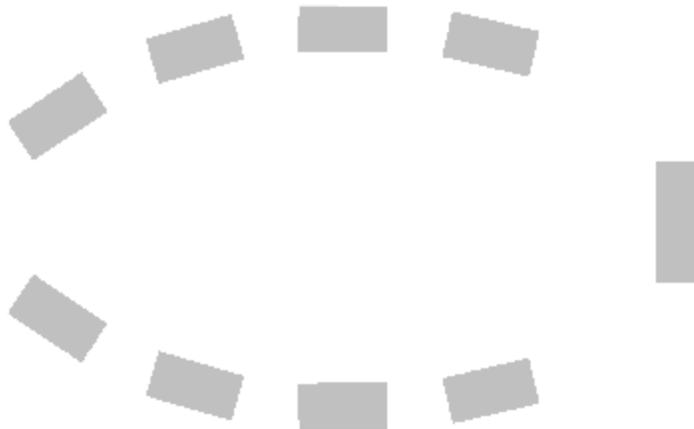
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со стеча.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

#### Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.  
(Повторить 2 раза.)
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ — со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повто-

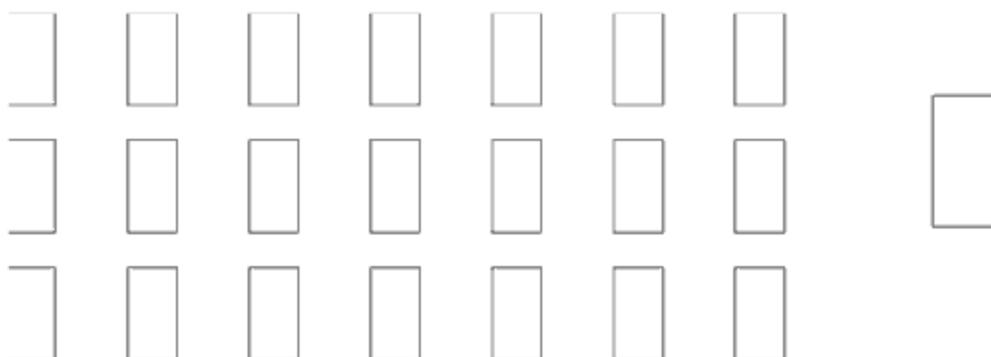
ритель 3 раза.)

### 23. Игры и упражнения на релаксацию.



Комплексы для утренней гимнастики на степенях можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степенях (для старших дошкольников).

Степы раскладываются в три ряда



*1-я часть.*

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степеней.

Ходьба и бег змейкой вокруг степеней. Ходьба с перешагиванием через ступени. Пере-  
строение тройками к ступеням.

*2-я часть.*

1. И.п.: стоя на ступени, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со ступени, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на ступени, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо

и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

### Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.  
(Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

#### Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

#### Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

## Приложение 8

### Комплексы упражнений базовой аэробике

#### Основные движения ногами

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл). Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step – ви-степ). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;

4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют а-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;

2 – шаг назад левой ногой;

3 – шаг вправо правой ногой;

4 – шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвигом данного элемента:

1 – шаг левой вперед;

2 – правая ставится скрестно левой впереди;

3 – шаг левой назад;

4 – шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig – хил-диг, или Heel Touch – хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад.

аналогично – начиная движение с шага назад;

- с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);
- с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

Поднимание прямых ног (Leg Lift – лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад.

аналогично – начиная движение шагом назад;

- с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);
- с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick – лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед – назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch – степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении – зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat – сквот или Scoop – скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1 – широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2 – приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie – плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону – с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge – ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;

- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг правой вперед;
- 2 – переступить на левую;
- 3 – шаг правой назад;
- 4 – приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging – джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

#### Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl – бицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl – трицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press – чест-пресс). И.п. – руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press – оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй). И.п. – руки согнуты в стороны.

1 – сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе;

2 – и.п.

Координационное усложнение осуществляется за счет изменения не только ритмической структуры движения и темпа выполнения, но и смены направления (рис. 1).

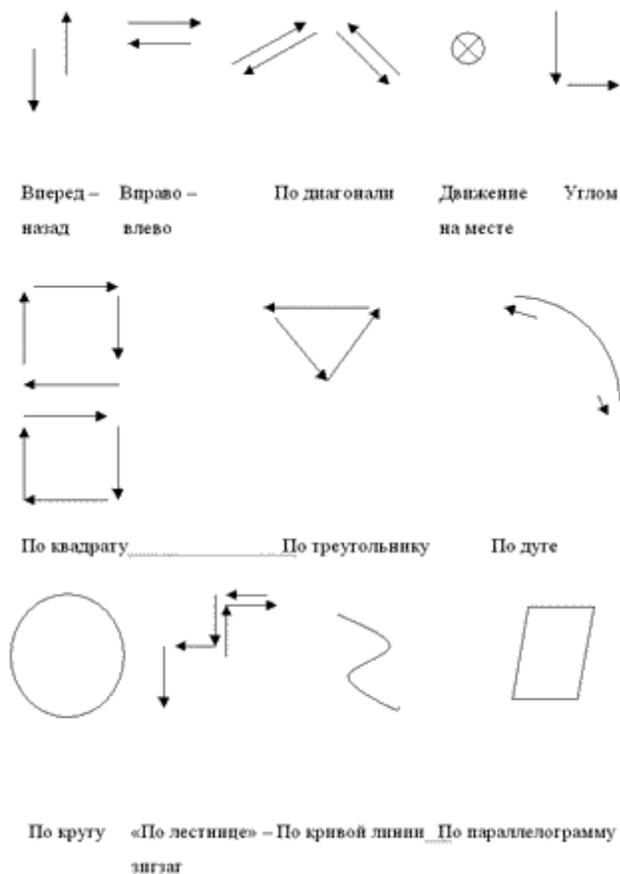


Рис. 1. Основные виды перемещений

Приложение 9

### Комплекс ритмической гимнастики

для обучающихся младшего школьного возраста

### Упр. 1.

И. п. – н. врозь, кисти рук – в замок.

1 – р. вверх, ладони – наружу, подняться на носки.

2 – присесть, р. вытянуть вперёд, ладони – наружу, вернуться в и. п.

### Упр. 2.

И. п. – о. с. р. к плечам, локти – в стороны.

1 – приседая, р. отвести влево, посмотреть влево.

2 – в и. п.

3-4 – то же в другую сторону.

### Упр. 3.

И.п. – н. врозь, р. согнуты в локтях, правая лежит на левой (пальцы собраны в кулак).

1-2 – быстрое вращение руками от себя.

3-4 – вращение р. к себе.

5-7 – три хлопка над головой, поднимаясь на носки.

8 – в и.п.

### Упр. 4. «Матрёшка»

И. п. – о. с. пр. р. согнуть, левый локоть поставить на правую ладонь, левую ладонь – под щёку (локти вперёд).

1 – приседая, лев. н. выставить вперёд на пятку.

2 – в и. п.

3-4 – покачивание туловищем влево и вправо.

5 – приседая, пр. н. выставить вперёд на пятку, поменять положение рук.

6 – в и. п.

7-8 – покачивание туловищем влево и вправо.

### Упр. 5. «Тик-так»

И. п. – н. врозь, р. на поясе.

Покачивание бёдрами вправо и влево.

### Упр. 6.

Бег и различные варианты прыжков не более одной минуты.

### Упр. 7.

И. п. – н. врозь, р. на поясе.

1 – наклонить голову назад, локти отвести назад, прогнуться.

2 – в и. п.

3 – наклонить голову вперёд, локти перевести вперёд.

4 – в и. п.

### Упр. 8.

И. п. – то же.

1 – поворот головы вправо.

2 – в и. п.

3 – поворот головы влево.

4 – в и. п.

5 – наклон головы вправо.

6 – в и. п.

7 – наклон головы влево.

8 – в и. п..

### Упр. 9. «Буратино»

И. п. – стойка н. врозь, р. на поясе.

1 – поднять пр. плечо.

2 – в и. п.

3 – поднять лев. плечо.

4 – в и. п.

5 – опустить р. вперёд вниз, ладонями наружу, пальцы раскрыть, поднять плечи вверх (выразить удивление).

6 – опустить плечи.

7 – поднять плечи.

8 – опустить плечи.

### Упр.10. (для туловища)

И. п. – н. врозь, р. за спиной.

1 – наклон вправо.

2 – в и. п.

3 – наклон влево.

4 – в и. п.

5-6 – наклон вперёд, р. вперёд, голову вверх.

7-8 – в и.п.

### Упр. 11. (выполняется сидя и лёжа на полу)

И. п. – сесть, р. сзади, н. прямые.

Сгибание и разгибание стоп.

### Упр. 12.

И. п. – то же.

Поочерёдное сгибание и разгибание стоп, н. прямые.

Упр. 11, 12 сопровождаются движением головы.

### Упр. 13. «Комочек»

И. п. – сидя, н. вперёд, р. в стороны.

1 – согнуть колени, руками обхватить ноги, голову опустить.

2 – в и. п.

3-4 – повторить движение на счёт 1 – 2

### Упр. 14. «арлекино»

И. п. – сидя, р. сзади, н. прямые.

1 – развести н. в стороны, наклонить туловище вперёд, локти поставить на пол, подбородок положить на ладонки.

2-3 – покачивание головой влево и вправо.

4 – в и. п.

### Упр. 15. «Я на солнышке лежу»

И. п. – лёжа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях с одновременным покачиванием головы вправо и влево.

### Упр. 16. «Лодочка»

И. п. – лёжа на животе, р. вверх.

1 – 2 – прогнуться, поднять прямые р. и н. вверх («лодочка плывёт»).

3-4 – в и. п.

### Упр. 17. «Кошечка»

И. п. – упор на коленях и руках.

1 – прогнуться в поясничной части, голову вверх.

2 – сесть на пятки, голову опустить вниз, р. прямые («кошечка спряталась»).

3-4 – повторить на счёт 1 – 2.

## Приложение 10

### Круговая тренировка «Большой круг» (автор Мустаев В.Л.)

