

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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 теоретических основ физического воспитания

Вербина Алёна Владимировна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Особенности методики повышения физической подготовленности детей
младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне
учебное время в школе**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

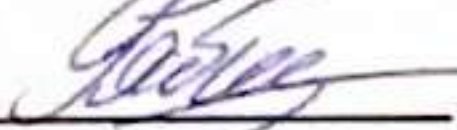
Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Л.К. Сидоров

_____ (дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты 13.06.2022 

Обучающийся А.В. Вербина

_____ (дата, подпись)

Оценка _____ (прописью)

Красноярск, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
Глава 1. Обзор литературных источников	5
1.1 Психолого-педагогические основы развития физических качеств детей младшего школьного возраста	5
1.2. Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания	11
1.3. Современные направления и методики применения фитнес	12
1.4. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1. Методы исследования	23
2.2. Организация исследования	25
2.3. Этапы исследования	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	29
3.1. Экспериментальная методика повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне учебное время в школе	29
3.2. Анализ результатов эксперимента	32
ВЫВОДЫ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
Приложение 1 Комплекс упражнений «РОВНАЯ СПИНА»	39
Приложение 2 Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	40
Приложение 3 Комплексы упражнений на степ-платформе	41
Приложение 4 Комплекс упражнений со скакалкой	48
Приложение 5 Комплекс упражнений стретчинга	49
Приложение 6 Комплекс ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу [5,15].

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. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Для ребенка первого класса начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращаются в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками [8,10, 26].

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. 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. Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную,

высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности [8, 14, 26]

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. 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. Применяются различные направления и технологии фитнеса (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца) [26, 29].

Но, несмотря на разнообразия применения средств фитнеса, мы не выявили научно-методической литературы и программного материала применения данных технологий с детьми младшего школьного возраста. Эта проблема выявила следующие противоречия между применением комплексов фитнеса и не разработанностью научно-методического, и следовательно учебного материала для детей.

Цель исследования: научное обоснование методики повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне учебное время в школе.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: методика повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне учебное время в школе.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика комплексного применения средств детского фитнеса позволит повысить физическую подготовленность детей младшего школьного возраста, что улучшит и показатели уровня физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста средствами фитнеса

2. Разработать экспериментальную методику повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне учебное время в школе.

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне учебное время в школе.

Глава 1. Обзор литературных источников

1.1 Психолого-педагогические основы развития физических качеств детей младшего школьного возраста

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 качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования физических качеств ребенка [1, 4, 6, 20].

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 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 [5,].

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 [24], [28], [32], [33].

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 лазанье 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, а также

спрыгивание с небольшой высоты и последующим отскоком вверх или вперед, прыжок вверх из приседа.

Выносливость - это способность организма совершать продолжительную мышечную работу. Необходимость развития выносливости с школьного возраста 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. [34]

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, психического состояния, степени возможности растягиваемых мышц, изменений ритма движений, изменения исходного положения, от массажа, разминки, внешней температуры, 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, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

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 качеств способствует улучшению других физических качеств. 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 средства 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 [9, 10, 15, 27]

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 другими малышами. [8, 29, 30]

Использование элементов детского фитнеса в дошкольном образовательном учреждении (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 [29, 30].

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой [29, 30].

1.3. Современные направления и методики применения фитнес

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

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- пилатес.

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми младшего школьного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, 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 [17, 26, 31].

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 [17, 26, 31].

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. 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 малыши 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 [22, 25].

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм [22, 25].

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 [22, 25, 34].

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 подъеме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей[22, 25].

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – ступеней (высотой – 10см, длиной – 40 см, шириной – 20 см; высотой ножки – 7 см и шириной – 4см). Высота ступеньки определяется с помощью теста: ребенок должен [23, 25, 32]:

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 детьми младшего школьного возраста, 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.

Детскийстэп – одно из любимых занятий детей младшего школьного возраста. 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 [2, 25].

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[2, 25].

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[2, 25].

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 [2, 10, 25, 32].

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

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 посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

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

1.4. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие [21].

При разработке программы занятий фитнесом для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. 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.

Дети младшего школьного возраста 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. Младшим школьникам 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 [7, 13, 33].

2. 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 [32, 33].

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 [32, 33].

3. 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%. [11, 32, 33]

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 [5, 15].

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, 15].

4. Большое значение при работе с детьми школьного возраста 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 [11, 23].

5. 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 [11, 23].

6. 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 [11, 23].

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

8. Одним из современных направлений физического воспитания школьников, включая младшеклассников, 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 [8, 13, 18].

Критерии - это мерило оценки, суждения.

Под когнитивным критерием мы понимаем наличие у детей знаний о физических качествах, понимания их значения в физическом развитии, знание средств, способствующих их развитию.

Под мотивационно-потребностным критерием - наличие у детей потребности к улучшению показателей развития физических качеств.

Под деятельностным критерием мы понимаем, сформированность у ребенка привычек в самостоятельном использовании упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Уровень, по определению С.И. Ожегова, это степень величины, развития, значимость чего-нибудь. Уровень сформированности может быть высоким, средним и низким [1, 24, 28].

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

1. Определить технику овладения основными двигательными умениями.
2. Выработать индивидуальную нагрузку, подобрать комплексы физических упражнений.
3. Развивать интерес к занятиям физической культуры.
4. Определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
5. Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности физических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия) при помощи проведения тестирования [3, 12].

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

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- наклон вперед из положения сидя
- прыжки в длину с места

Физические качества детей будут развиваться более успешно, если педагог владеет диагностическими средствами. Диагностика - от греческого *diagnostikos* - способный распознавать, учение о методах и принципах в распознавании болезни и постановке диагноза. Для того чтобы определить уровень сформированности физических качеств детей младшего школьного возраста проводится: диагностика оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую зону развития». По мнению отечественного педагога и психолога Л. С. Выготского существует два уровня развития: «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития».

Под «зоной актуального развития» он понимал тот уровень развития психических функции ребенка, который сложился в результате определенных, уже завершившихся циклов его развития. На этом уровне ребенок выполняет задание самостоятельно.

«Зона ближайшего развития» - на этом уровне все процессы находятся в состоянии становления, созревания, развития, ребенок не может справиться с заданиями и разрешает проблему с помощью взрослого. Для того чтобы диагностировать у детей уровень развития физических качеств, нужно выявить «зону актуального развития», выявление которого требует разработки специальных диагностических средств, во введение критериев и их показателей [3, 12].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистические методы

Теоретический анализ и обобщение. Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования.

Педагогическое тестирование. 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.

1. Тестирование носит систематический характер, что позволило сравнивать значение показателей на разных этапах подготовки детей.
2. При тестировании соблюдались точность регистрации показателей.

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

Главная направленность методов педагогического тестирования это выявление и оценка скоростно-силовых способностей и формирования мотивации, обучающихся класса. Для этого применялись тесты позволяющие определить уровень скоростных возможностей испытуемых.

Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующие тесты:

«Прыжок в длину с места»

Ход: проводится в физкультурном зале на прорезиненном 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.

«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»

Ход: ученики садятся на скамейку, учитель напоминает правильное выполнение подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. 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 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

«Наклон вперед из положения сидя»

Ход: на полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, 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).

Педагогический эксперимент. В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с разработкой и обоснованием методики повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами фитнеса, и был проведен педагогический эксперимент.

Методы математической статистики. Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Решая задачи выявления эффективности методики обучения и тренировки с применением средств детского фитнеса, нами проводился эксперимент на базе МАОУ «Гимназия №10 им. А.Е. Бочкина» в период с 20.09.2021 г. по 22.11.2021 г. с детьми младшего школьного возраста. Эти задачи решались путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп, результатами которых в теории статистики принято называть независимыми. С этой целью рассчитывалась достоверность различий между, полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента, результатами экспериментальных и контрольных групп.

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, направленная на вработывание всех систем организма в целом в предшествующую работу и отдельных частей тела, 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. Было обследовано 20 детей младшего школьного возраста, определялся уровень физической подготовленности.

Организация эксперимента: с сентября 2021 по ноябрь 2021 г., в МАОУ «Гимназия № 10 им. А.Е. Бочкина». В эксперименте приняли участие 20 мальчиков и девочек одного класса начальной школы в возрасте 9–10 лет.

Внеурочные занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента в тестах мы определили, что результаты не имеют достоверных отличий, (табл. 1) следовательно, группы однородны. В эксперименте, который проходил в течение двух месяцев, участвовали дети младшего школьного возраста. Класс разделили на две группы, по 10 человек: экспериментальную и контрольную с равной физической подготовленностью.

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 два раза в неделю по 45 минут и по традиционной структуре: подготовительная, основная и заключительная части.

Для детей контрольной группы дополнительно проводились подвижные игры три раза в неделю по комплексной программе физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич, носящий характер повышенной двигательной активности и сюжетно – ролевого характера по 45 минут:

- легкая атлетика;

- игры с мячом;

- игры с элементами соревнования.

Для экспериментальной группы дополнительно проводились занятия по детскому фитнесу три раза в неделю:

1. Комплексы фитнеса по направлению: степ-аэробика, базовая аэробика, стретчинг, со скакалкой, подвижные игры.

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

Таблица 1

Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=10)

Название теста	Группа	После эксперимента (X ± m)	P табл.	P факт.
Прыжок в длину с места	К	127,7 ± 2,94	≥2,05	>0,87
	Э	124 ± 3,07		

Поднимания туловища из положения лежа на спине, пресс (за 30 секунд)	К	13,9 ± 1,19		>0,28
	Э	13,5 ± 0,83		
Наклон вперед из положения сидя, см	К	7,4 ± 0,67		>0,55
	Э	8 ± 0,86		

2.3. Этапы исследования

I этап (май 2021- июнь 2021) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь 2021)–определение уровня развития скоростно-силовых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (с 20 сентября 2021 – ноябрь 2021)–проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Экспериментальная методика повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста посредством детского фитнеса во вне учебное время в школе

Для проведения эксперимента с применением средств детского фитнеса, нами была разработана следующая методика занятий с детьми младшего школьного возраста, которая представлена в таблице № 2, а также в приложениях 1-6.

Таблица 2

Учебный график применения экспериментальной методики

Неделя	Наименование комплекса	Дни недели		
		Понедельник	Среда	Пятница
1 неделя (20.09.- 24.09.2021)	Комплекс упражнений на степ-платформе. Комплекс Б	+		
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		+	
	Комплекс упражнений со скакалкой		+	
	Комплекс упражнений «РОВНАЯ СПИНА»			+
2 неделя (27.09.- 01.10.2021)	Комплекс ритмической гимнастики	+		
	Комплекс упражнений на степ-платформе. Комплекс А		+	
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки			+
3 неделя	Комплекс			

(04.10.- 08.10.2021)	упражнений на степ-платформе. Комплекс Б	+		
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		+	
	Комплекс упражнений со скакалкой		+	
	Комплекс упражнений стретчинга			+
4 неделя (11.10.- 15.10.2021)	Утренняя гимнастика на степе	+		
	Комплекс упражнений на степ-платформе. Комплекс А		+	
	Комплекс упражнений «РОВНАЯ СПИНА»			+
5 неделя (18.10.- 22.10.2021)	Комплекс упражнений на степ-платформе. Комплекс Б	+		
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		+	
	Комплекс упражнений со скакалкой		+	
	Комплекс упражнений «РОВНАЯ СПИНА»			+
6 неделя (25.10.- 29.10.2021)	Комплекс ритмической гимнастики	+		
	Комплекс упражнений на степ-платформе. Комплекс А		+	
	Комплекс упражнений стретчинга			+
7 неделя	Комплекс упражнений на	+		

(01.11.- 05.11.2021)	степ-платформе. Комплекс В			
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		+	
	Комплекс упражнений со скалкой		+	
	Комплекс упражнений стретчинга			+
8 неделя (08.11.- 12.11.2021)	Утренняя гимнастика на степе	+		
	Комплекс упражнений на степ-платформе. Комплекс А		+	
	Комплекс упражнений стретчинга			+

3.2. Анализ результатов эксперимента

Результаты эксперимента выявили следующее: в экспериментальной группе все показатели педагогического тестирования (прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине, пресс (за 30 секунд), наклон вперед из положения сидя) были достоверно выше ($P < 0,05$), чем в контрольной группе, см. таблицу № 3.

Таблица 3

Сравнение показателей экспериментальной и контрольной групп на конец эксперимента, (n=10)

Название теста	Группа	После эксперимента ($X \pm m$)	P табл.	P факт.
Прыжок в длину с места	К	$129,5 \pm 2,37$	$\geq 2,05$	$< 2,44$
	Э	$139 \pm 3,09$		
Поднимания туловища из положения лежа на спине, пресс (за 30 секунд)	К	$14,9 \pm 0,95$		$< 2,67$
	Э	$18 \pm 0,67$		
Наклон вперед из положения сидя, см	К	$8,3 \pm 0,45$		
	Э	$11 \pm 0,83$		

Сравнивая уровни физической подготовленности по таблице «Уровень оценки физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста» (Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс), между экспериментальной и контрольной группами мы выявили, что уровни развития физической подготовленности в экспериментальной группе и в контрольной группе на начало эксперимента примерно одинаковые.

В конце эксперимента, сравнивая показатели физической подготовленности между экспериментальной и контрольной группами, мы определили, что уровни в экспериментальной группе значительно улучшились в сравнении с контрольной группой, в которой уровневые показатели остались прежними, см. таблицы 4,5.

Таблица 4

Сравнение уровней развития физической подготовленности на начало эксперимента между экспериментальной и контрольной группами, (n=10)

Группа	Прыжок в длину с/м			Подъем туловища			Наклон вперед		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Э	1	7	2	3	6	1	5	3	2
К	3	5	2	3	5	2	5	2	3

Таблица 5

Сравнение уровня развития физической подготовленности на конец эксперимента между экспериментальной и контрольной группами, (n=10)

Группа	Прыжок в длину с/м			Подъем туловища			Наклон вперед		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Э	2	6	2	5	5	0	6	4	0
К	3	7	0	4	6	0	5	5	0

Рассматривая показатели физической подготовленности 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. 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.

ВЫВОДЫ

1. Нами был проведен анализ научно-методической и специальной литературы по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста средствами фитнеса. Особенно уделялось внимание публикациям следующих авторов: профессор Л.К. Сидоров, профессор А.Н. Савчук, профессор В.И. Лях и другие.

2. Разработана экспериментальная методика, направленная на улучшение физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами детского фитнеса во вне учебное время, в которую входили следующие направления фитнеса: степ-аэробика, базовая аэробика, стретчинг, упражнения со скакалкой, подвижные игры.

3. Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность экспериментальной методики повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами детского фитнеса, и выразился в достоверном улучшении ($P < 0,05$) показателей: прыжок в длину с места, подъем туловища лежа на спине, наклон вперед из положения сидя, тогда, как в контрольной группе не наблюдалось достоверного улучшения показателей физической подготовленности.

Сравнение уровней физической подготовленности по таблице авторов В.И. Лях, А.А.Зданевич «Уровень оценки физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста» (Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс) выявил, что дети экспериментальной группы значительно повысили уровень своей физической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013. - 432 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. Физическая культура и спорт: учебное пособие / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.
5. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2010. – 208 с.
6. Бутин, И. М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М., 2010. – 250 с.
7. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – М., 2010 – 88 с.
8. 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.
9. Головина, Л. Л.Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л. Л. Головина. – М.,1010. – 197 с.
10. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. – М., 2000. – 270 с.
11. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М., 2010. – 300с.

12. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания [Текст] /Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова.- Москва: Владос, 2010-271 с.
13. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Под ред. Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. – Минск: Полымя, 2010. – 282 с.
14. 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
15. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н. Т. Лебедева. – М., 2010. – 221 с.
16. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] : программа общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – Просвещение 2008 – 127 с.
17. Лиспикая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2010 - 89с.
18. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. - 229 с : ил.
23. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – 248 с.

24. 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.
25. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2010. – 160 с.
26. 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.
27. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка [Текст] / М. А. Рунова. – М.: Мозаика - Синтез, 2010. – 256 с.
28. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : 2010. – 350с.
29. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников [Текст]: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297с.
30. 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.
31. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2011. - 222 с.
32. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст] : метод.рекомендации / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2011. – 186 с.
33. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.

34. 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.

35.ЧебураевВ.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

Комплекс упражнений «РОВНАЯ СПИНА»

1. Разошлись по залу.

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

2. И.П. – то же. Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение ви.п.. Встать на свои места в две шеренги.

3. 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.

4. 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.

5. И.П.- основная стойка. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх. Мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться ви.п. Повтор 10 – 12 раз.

6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед.

Перестроение в одну шеренгу – вторая шеренга делает 2 шага вперед.

7. Бег в чередовании с ходьбой.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

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

Комплексы упражнений на степ-платформе

Комплекс А

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (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 степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
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 степа, 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 колени, 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 степа.

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 Б

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 враспынную 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 повторить 3 раза).

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплексы для утренней гимнастики на степен можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степен (*для старших дошкольников*). Степы раскладываются в три ряда.

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степен.

Ходьба и бег змейкой вокруг степен. Ходьба с перешагиванием через степен.

Перестроение тройками к степенам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, 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 степен, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, 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 № В

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.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.)

Комплекс упражнений со скакалкой

1. И.п. – основная стойка (далее – о.с.) скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2-и.п.
2. И.п. - о.с. Скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2-через низ в левую руку.
3. И.п. - то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2-мах вправо, 3-и.п.
4. И.п. - руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.
5. И.п. - руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад - вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.
6. И.п. - то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

Комплекс упражнений стретчинга

Упр. 1.

И.п. –стоя прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

Упр. 2.

И.п. –стоя прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

Упр. 3.

И.п. - стоя спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

Упр. 4.

И.п. - сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука - за головой, правая - в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону

Упр. 5.

И.п. - сидя, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз

Упр. 6.

И.П. - сидя, скрестив ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упр. 7.

И.п. - сидя, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упр. 8.

И.п. - стоя на четвереньках, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.

Упр. 9.

И.п. - лежа на спине, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

Упр. 10.

И.п. – лежа на спине, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упр. 11.

И.п. - лежа на спине, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом

положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.

Упр. 12.

И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упр. 13.

И.п. - стоя на четвереньках. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 5-7 раз.

Упр.14.

И. п. –сидя на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Упр. 15.

И. п. – сидя на пятках, руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

Упр. 16.

И. п. – стоя на коленях, руки позади («полочкой»). Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное

время. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Упр. 17.

И. п. – лежа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

Упр. 18.

И. п. – стоя на коленях, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Упр. 19.

И. п. – сидя в позе прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в И. п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в И. п.

Упр. 20.

И. п.- лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

Упр. 21.

И. п.- стоя прямо, ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев

на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Повторить все в левую сторону.

Упр. 22.

И. п. – лежа на спине, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. Вернуться в И. п. То же проделать с другой ногой.

Упр. 23.

И. п. – сидя в позе прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п.

**Комплекс ритмической гимнастики
для детей 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 ладошки.

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.