

«Фитнес – детям»

Занятие для детей 2-летнего возраста

Преподаватель МКУ ДО «ДШИ» г. Солигалич
Карышева Татьяна Игоревна



Оздоровительно-развивающая программа по игровой гимнастике для детей 2- лет содержит:

- Гимнастические танцевальные упражнения
- Подвижные игры
- Игры, направленные на сенсорное развитие и развитие мелкой моторики ребенка

Цель – всестороннее развитие личности ребенка средствами гимнастики

Задачи –

1. укрепление здоровья: укрепление опорно-двигательного аппарата, коррекция осанки, профилактика плоскостопия;
2. развитие психомоторных способностей детей;
3. развитие творческих способностей детей: формирование навыков самостоятельного выражения движения под музыку



Урок разработан специально для родителей и малышей.
Преимущество этого урока состоит в том, что занятие проходит совместно с родителями. Дети чувствуют себя более уверенно и комфортно рядом с мамой



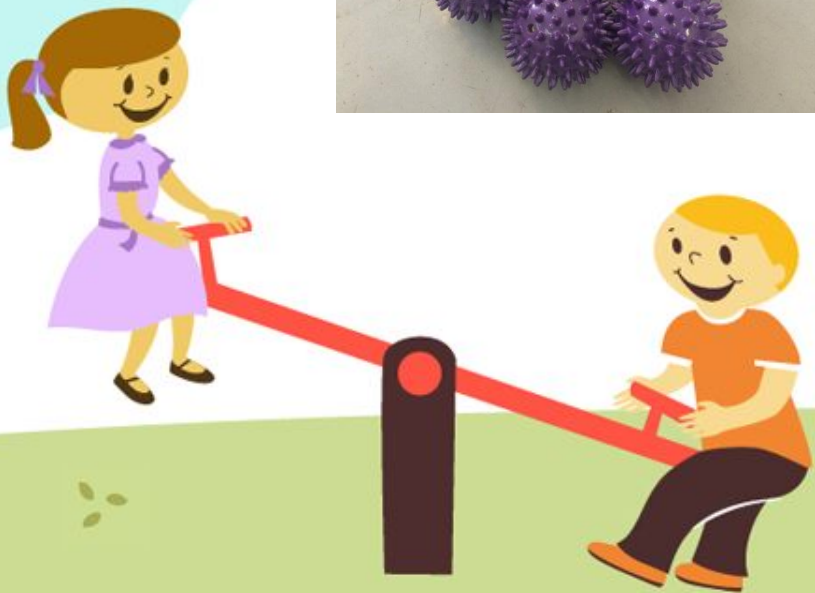
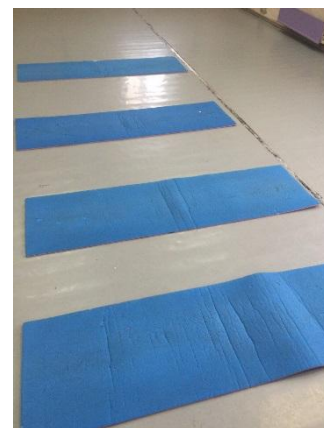
Каждый урок состоит из 3-х частей,
деление на части относительно. Каждый урок – это единое целое, где
все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.
Продолжительность одного урока – 30 минут.

- Вводная часть – разминка
• 4-5 минут
- Основная часть
• 20 минут
- Заключительная – релакс
• 5 минут



На уроке используются:

гимнастические коврики, большие мячи (футболы), гимнастические палки, резиновые мячики, свечи, колокольчики, наглядные пособия



Разминка

Преподаватель с улыбкой приветствует всех, затем мамочки с малышом в паре глядят другу другу по очереди по ладошкам, настраиваются на работу. Разминка состоит из упражнений, направленных на разогрев основных групп мышц:

«Цветочек»

«Где растут цветы»

«Леечка»

«Черепашка»



Основная часть

Предназначена для обучения детей основным видам движения. В этой части урока дается большой объем знаний, достигается максимальный уровень физической нагрузки.

«Веселые фигурки»

«В гости» – игра диалог

Упражнения с мячом

«Зайка за кустом сидит» – игра на развитие мелкой моторики

«Тесто мы лепили» – упражнения с гимнастическими палками

Упражнения на больших мячах (футболах): перекаты мяча в паре, «Силачи», «Большой и маленький круг», «Кручусь-верчусь», «Звездочка», «Самолетики», «По волнам»





«Веселые фигурки»
Детям раздаются карточки с нарисованными фигурами и такие же фигуры вырезаны. Задача ребенка – подобрать фигуры по форме и цвету и пришить шнурком к карточке. В конце упражнения сосчитать фигуры.





Игры с аниматором

Знакомство с Хрюшей

Играем с Хрюшей в прятки

Наклоны с шариком
«Ветерок»

«Кто выше»

«Кто дальше»

«Препятствия от Хрюши»

«Кормим Хрюшу»

«Музыкальная пауза»

«Веселый танец»



Заключительная часть (релакс) — включает спокойную игру, упражнения на расслабление, игровой массаж (выполняемый мамой ребенку большим мячом)

«Бабушка очки одела» (пальчиковая игра)

«Игровой массаж»

«Свечки»





«Свечки»

Все садятся в круг, раздаются свечи. По очереди дети громко называют свое имя и задувают свечи. Преподаватель хвалит детей и урок заканчивается дружными аплодисментами.



Вывод

В процессе занятий фитнесом все движения детей постоянно совершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными. Участие в ритмических и гимнастических упражнениях, играх и танцах имеет оздоровительное значение, повышает дисциплину, чувство ответственности, товарищества, вежливости. У детей развивается память и внимание. Постепенно появляется уверенность, находчивость, инициатива. Занятия фитнесом сумеют подготовить детей к дальнейшей учебе.

