

## Мастер-класс для педагогов «Современные фитнес-технологии в ДОУ»

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря.

Цель: познакомить педагогов с одним из способов здоровьесбережения детей – детский фитнес, показать на практике занятие по детскому фитнесу.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции,
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, формировать умение согласовывать движения с музыкой.

Лет 20 назад вопросов о малоподвижности детей ни у кого не возникало — во дворах с раннего утра и дотемна звенели детские голоса. Подвижные игры были неотъемлемой частью детства — футбол и хоккей, прятки и катание на велосипедах. Приятная усталость к вечеру и спокойный здоровый сон ночью. Современные дети большую часть времени, как известно, проводят с планшетами и ноутбуками. О физическом развитии при таком образе жизни и речи не идет.

Детский фитнес, как увлекательное и подвижное мероприятие, решает эту проблему. В детском фитнесе есть множество направлений.

**Звероаэробика** – аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.

Повеселитесь вместе с крохой, подражая разным животным. Покажи малышу позу, имитирующую, например, суслика, лошадку или лягушку, и ему тут же захочется эту позу повторить. А еще упражнение можно озвучить смешными "и - го - го!" и "ква-ква!"

Примерные игровые - подражательные упражнения

- Имитация ходьбы слона – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).

- Имитация ходьбы пингвина – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.

- Имитация движений петуха. При выполнении упражнения бедро выносимой

вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.

- Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.

- Имитация движения полета птиц. Ребята выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.

- Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.

- Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

**Лого-аэробика** – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.

– это хороший способ превратить малыша-молчуна в тараторку, хороший потому, что мягко включает и тренирует все речевые центры. Представьте себе обычную гимнастику с потягиваниями и прыжками, чтение стихов вслух и дыхательные упражнения и когда все это делается под музыку и одновременно – это и будет логопедической ритмикой.

Тренировка полезна и для детей с задержкой развития речи или заиканием, и для общего развития любого ребенка. Основной принцип, на котором базируется логопедическая ритмика, - координация между произношением и моторикой.

Примерные упражнения по лого-аэробике.

### **Ходьба**

Очень полезны упражнения по перешагиванию через предметы: палки, канат или кубики. Пять или шесть предметов раскладываются на расстоянии 35-40 см один от другого. На следующем этапе подключается ходьба под звуковые сигналы – барабан, счет или ритмичные стихи.

Лед да лед,

Лед да лед,

А по льду

Пингвин идет.

Скользкий лед,

Скользкий лед,

Но пингвин

Не упадет.

Маме надо отдохнуть,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу.

Я ее не разбужу.

Тук, тук, тук, тук.

Тук, тук, тук, тук.

Моих пяток слышен стук.

Мои пяточки идут,  
Меня к мамочке ведут.

Важно, чтобы ритм менялся, это нужно, чтобы дети учились реагировать на звук.

### **Упражнения для развития дыхания**

Эти упражнения помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу и постепенности. Их можно сочетать с движениями рук (вверх - вниз, вверх - в стороны, вверх - на пояс, вверх - на голову), корпуса (вправо - влево, наклоны вперед, круговые вращения), головы (к плечу, на грудь, круговые повороты).

Все звуки произносятся на выдохе.

Подняться на носки, руки потянуть вверх - вдох, опускаясь на полную ступню и ставя руки на поясе длительно тянуть сначала глухой звук «с» или «ф», «х», затем гласные звуки, по отдельности и вместе. Гласные пропеваются в такой последовательности «у», «о», «а», «и». Потом гласные пропеваются вместе с согласными, затем ребенок произносит слова и простые фразы из 3-5 слов. Можете пение и произношение слов, обозначающих эмоции - Ах! Ох! Ух! Ой! Аи-аи-аи!

Гласные пропеваются с изменениями в высоте голоса. Если это упражнение сразу не получается, можно использовать «мурлыканье» или «гудение» (как подражание кошке, гудку парохода), чтобы добиться изменения в высоте голоса. Сила голоса воспитывается при произнесении гласных более громким или более тихим голосом.

Полезны упражнения, где слова совмещаются с развитием мелкой моторики. К примеру: «Тополиный пух».

Вы рассказываете, что ребенку надо представить начало лета, жаркий день и что вокруг него лежит тополиный пух. Увидеть пух, всмотреться в него, присесть, собрать немного пуха мягкими подгребающими движениями пальцев рук. Легкими движениями пальцев перебрасывать пух с руки на руку, дуть на него, снова ловить и проговаривать стихотворение, дирижируя рукой:

«Летом снег! Просто смех! Снег по городу летает, Почему же он не тает?»

### **Упражнения для укрепления мышечного тонуса**

Эти упражнения позволяют ребенку научиться управлять своими движениями, различать понятия «сильно» и «слабо», «тихо» и «громко».

Громкость звучания голоса или музыкальных инструментов можно обозначить шагами: на громкий звук ребенок идет на полных ступнях, а при тихом - на носках. Одни звуки можно использовать для движений ногами, другие – для движений руками.

Можно менять направление движения: под громкую музыку ребенок идет по кругу, под тихую – поворачивается вокруг себя на носках. Можно менять амплитуду – под громкую музыку делать взмахи руками, поднимая их вверх как можно выше, а под тихую – только до уровня плеч.

Речевые упражнения без музыки

Такие упражнения хороши для физкультминуток. Помните, что лучше выбирать такие стихотворения, где строчки средней длины, когда в них много глаголов и когда в стихах есть герой, чтобы у ребенка сразу появлялась связь между текстом и движением.

Ребенок идет по кругу топчущим шагом и в такт шагам произносит:

|        |        |        |            |
|--------|--------|--------|------------|
| Едем,  | едем,  | долго  | едем.      |
| Очень  | длинен | этот   | путь.      |
| Скоро  | до     | Москвы | доедем,    |
| Там    | и      | сможем | отдохнуть. |
| Вот    | поезд  | наш    | едет,      |
| Колеса |        |        | стучат,    |
| А      | в      | поезде | нашем      |

Ребята сидят.

Переходит на нормальный шаг:

|         |        |          |
|---------|--------|----------|
| Чу-чу,  | чу-чу, | чу-чу,   |
| Бежит   |        | паровоз, |
| Далеко, |        | далеко   |

Ребят он повез.

Идет «утиным шагом» с одновременным проговариванием стихотворения:

|         |        |   |         |          |
|---------|--------|---|---------|----------|
| Плыли   | гусята | - | красные | лапки,   |
| Озером, | озером | - | все по  | порядку. |
| Серые   | плыли, |   | белые   | плыли,   |

Красными лапками воду мутили.

Далеко не всегда можно одновременно двигаться и читать стихи, иногда это может закончиться тем, что дыхание собьется. В таких случаях хорошо «разделить обязанности» - педагог произносит стихи, ребенок двигается, а потом поменяться ролями.

К примеру, ребенок держит в горизонтальном положении флажок обеими руками, а ногами переступает по очереди правой и левой ногой через флажок, а воспитатель говорит:

|       |         |              |
|-------|---------|--------------|
| Ножку | выше    | поднимай,    |
| Через | палочку | шагай.       |
| И     | другой  | не отставай. |

Но флажок не опускай.

## Step by step

– освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Примерные комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы.

Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступ.

(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 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 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 2

##### 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.

##### 2. 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 ступенями в круг. Ходьба на ступенях 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 мин)

#### Baby top

– упражнения на укрепление свода стопы, незаменимы для детей с развивающимся плоскостопием.

#### Примерные упражнения Baby top

##### Цветочная поляна

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

##### Извилистая дорожка

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

##### Полоса препятствий

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Упражнения с фитболом – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно – двигательный аппарат.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

— сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

— сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол;

- сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

- Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

- Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

- Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).

- Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

Baby games – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

#### Эстафета со скейтами

Один участник команды садится на скейт. Второй - по сигналу ведущего начинает толкать скейт вперед, упираясь руками в спину сидящего на скейте человека. Преодолев таким образом определенное расстояние и объехав стоящий впереди предмет (кеглю или стул), возвращается таким же способом обратно и передает эстафету следующей паре участников.

#### Паутина

Оборудование: две стойки, установленные напротив каждой команды; через них на разных уровнях протянуты веревки, которые имитируют паутину.

Двигаясь по одному, нужно перебраться через паутину туда и обратно. Выигрывает та команда, которая меньшее число раз заденет паутину.

#### Конек-горбунок

Каждый участник по очереди, согнувшись, кладет себе на спину мяч, придерживает рукой, бежит, перепрыгивая через 2 скамейки, вокруг флажка и так же обратно. Задача – не уронить мяч Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

и не брать его в руки.

#### Непослушные шарики

Проявить ловкость рук предлагает эстафета «Непослушные шарики», в которой участникам предстоит перенести как можно больше шариков из одной корзины в другую. Для проведения эстафеты понадобится две корзины, наполненные небольшими пластиковыми шариками, и две пустые корзины. Возле команд на линии старта устанавливаются полные корзины, а пустые располагают на линии финиша. По очереди каждый из участников должен взять в руки столько шариков, сколько поместится в ладонях, и быстро донести их до пустой корзины, при этом постараться не растерять их по пути. Побеждает команда, которая сможет перенести больше шариков.

#### Попрыгунчики

Задача соревнующихся заключается в прохождении дистанции прыжками на мяче и передаче эстафеты следующему участнику. Прыжки на ярких и красочных мячах-хопах наверняка придутся по душе детворе, а также помогут укрепить мышцы.

#### Канатоходец

Детям постарше можно предложить всевозможные эстафеты, требующие ловкости и умения балансировать. «Канатоходец» – отличный вариант эстафеты для детей старшего дошкольного возраста. В качестве «каната» можно использовать гимнастическую скамейку, по которой участники должны добраться до финиша и постараться не соскочить на землю.

Побеждает команда, которая не просто быстрее, но и точнее выполнит задание. Несколько упростить задачу можно заменой скамейки на условный канат в виде нарисованной на земле линии.

**Репка.**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**Себикуза**

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот из игроков, который заступает за черту, проигрывает.

**Паучки**

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. В таком положении по сигналу ведущего он бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

**Мячик-чижик**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции

Описание: на нижний конец верхней доски кладется мяч. Игроки располагаются вокруг дощечек. Один из игроков с силой ударяет по верхнему свободному концу дощечки. Взлетевший вверх мяч стараются поймать другие игроки. Кому это удастся, становится водящим.

**Элементы детской йоги**

**Упражнения для успокоения**

Этот комплекс особенно полезен для гиперактивных детей.

**Пчелка.** Ребенок делает глубокий вдох, после чего опускается на колени и заводит руки за спину. Выдыхая, опускает голову вниз и жужжит, как пчелка.  
**Поза котика.** Стоя на четвереньках, глубоко дышит и выгибает позвоночник.  
**Облако.** Сидя в позе лотоса, глубоко вдыхая и выдыхая, малыш должен представить, как все эмоции, которые его мучают, уходят вверх. Можно тянуться вверх руками к облакам.

Поза дерева. Ребенок стоит прямо, дышит глубоко. Одну ногу поджимает и застывает, опираясь на пятку другой ноги. Руки должны быть прямыми, поднятыми вверх.

Упражнения для увеличения роста

В йоге существует комплекс, способствующих вытягиванию позвоночника, что положительно влияет на увеличение роста. Выполнять его можно в любое время дня.

Малыш становится на четвереньки, сильно прогибает поясницу так, чтобы лопатки тянулись к тазу. Голову держит прямо, грудь выпячивает вперед. Делает глубокий вдох и округляет спину, на вдохе — прогибается, как кошка, вперед.

Ребенок переходит в позу собаки. Тазом тянется вверх, спину прогибает, согнув колени и потягиваясь пяточками вниз. Затем медленно подтягивается к ногам руками, потихоньку разгибается.

Малыш упирается ладонями о пол, наклоняет корпус вперед и сгибает колено передней ноги. Задняя нога прямая, держится на носочке. Повторяет упражнение, меняя положение ног.

Из предыдущего положения ребенок возвращается в стойку на обеих ногах с упором на руки. Затем прогибает спину, выпячивая грудь вперед. На выдохе округляет спинку, на вдохе — прогибается. Медленно поднимается вверх.

Упражнения для улучшения работы кишечника

Если вашего ребенка часто беспокоят боли, вздутие или газы в животе, существует одно средство, которое поможет крохе избавиться от боли — йога. Предложите крохе выполнить следующие позы:

Малыш сидит ровно на полу, сгибает и подтягивает к себе ножки. Затем выпрямляет ноги вперед и вверх, а руки вытягивает параллельно полу. Считает медленно до 10 и опускает ножки.

Ребенок садится по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягивает назад. Вес переносит на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Затем малыш опускается вперед на локти, кладет голову на руки.

Кроха ложится на коврик, сгибает колени и ставит ступни поближе к себе. Медленно поднимает бедра и таз. Получается хороший прочный мост. Затем опускает попу на пол. Повторяет 3-5 раз.

В завершение ребенок ложится на спинку и отдыхает 5 минут, слушая сказку, которую расскажет мама.

Упражнения для шеи и плеч

Этот комплекс упражнений особенно важно выполнять школьникам и детям, которые много времени проводят за компьютером. Итак, последовательность зарядки такова:

Из положения стоя ребенок вышагивает правой ножкой вперед. Пяточки находятся на одной линии. Живот подтянут, поясница ровная. Затем вытягивается макушкой вверх и разводит руки в стороны, удерживая их на одной линии.

Из предыдущего положения ребенок разворачивается так, чтобы весь корпус смотрел в сторону правой ноги. Стопа левой ножки также разворачивается и становится на носочек. Теперь нужно потянуться ручками и всем корпусом вверх.

Следующая асана вытекает из предыдущей. Ребенок переносит вес тела на правую, согнутую в колене ногу и выпрямляет ее. Вытягивается ручками и корпусом вперед, а ножкой назад. Ладони сложены, малыш смотрит вперед.

Из предыдущего положения ребенок сгибает опорную ножку в колене и аккуратно опускает ручки на пол. Прямую ножку поднимает вверх и тянется носочком в потолок. Повторяет упражнение с другой ножкой.

Малыш садится на пол между пяточками, стопы смотрят назад. Макушкой тянется вверх, вытягивая позвоночник и шею.

В каждой асане необходимо задержаться в течение 5-10 секунд. Заканчивают йогу, лежа на полу, на спине с выпрямленными ножками и ручками, глаза закрыты.

**Упражнения для глаз**

В предлагаемом комплексе используются упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Предлагаем вам ознакомиться с наиболее простыми асанами:

Малыш садится в позу лотоса и медленно вращает глазами яблоками по кругу.

Затем кроха смотрит вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний, после чего — в правый верхний и в левый нижний углы. Глаза поворачивает с усилием. В крайних положениях фиксирует взгляд на несколько секунд.

Ребенок смотрит в течение нескольких секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следит за пальцем, не поворачивая головы. Затем возвращает руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполняет с левой рукой.

Лучший отдых для глаз — расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Предложите крохе закрыть глаза и максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. В этом положении нужно задержаться на 20-40 секунд.

**Упражнения для развития памяти**

Йога-игры для детей — увлекательный творческий подход, который принесет пользу в развитии детского организма. В йоге для малышей есть веселые позы, упражнения на растяжку, концентрацию внимания. Все это незаметно для самого ребенка повышает его силу, выносливость, координацию и способность ощущать и контролировать свое тело. Для развития памяти специалисты разработали следующий игровой комплекс для детей:

«Назови позу». Попросите ребенка изобразить какую-нибудь асану йоги, которую он уже знает. Пусть малыш подумает, как он себя в этой позе ощущает, какие мысли его посещают. С каждым днем количество асан необходимо увеличивать, причем названия их не должны повторяться.

«Изобрази позу по имени». Пусть ребенок закроет глазки. Придумайте какое-нибудь имя для асаны, которая не существует. Например, попросите малыша изобразить «водопад», «паучка», «червячка». Фантазируйте. Пусть не думает долго, а изобразит то, что придет в голову. Чем младше ребенок, тем легче ему вообразить себя, кем угодно. Интуиция ребенка подскажет ему, что необходимо его телу в данный момент практики.

«Противоположности». Попросите ребенка принять какую-либо позу, выбранную вами. Например, асану змеи, кошки, дерева или верблюда. А теперь предложите изобразить «обратную» противоположную позу, но не говорите при этом, в чем должна заключаться «противоположность». Такая игра поможет запомнить большое количество асан.

И в конце важная информация: практиковать йогу не стоит тем детям, которые простужены, имеют высокую температуру, плохо себя чувствуют. Лучше выполнять асаны уже тогда, когда ребенок находится на стадии выздоровления.

Берегите своих малышей и будьте здоровы!

Подведем итог.

Чем отличается детский фитнес от физкультуры

Во-первых, перед детским фитнесом и физкультурой стоят разные задачи. Учитель физкультуры мечтает о спортивных достижениях своих подопечных, поэтому воспитывают из детей хороших спортсменов. Конечно, никто не уменьшает значения спорта. Однако не у каждого ребенка есть спортивный азарт и соперничество, поэтому многие дети теряют интерес к тренировкам и они стараются всячески от них отлынивать. А если не получается избежать уроков не любимой ими физкультуры, то они будут нехотя выполнять упражнения.

В отличие от физкультуры, перед детским фитнесом не стоит задача вырастить из ребенка настоящего чемпиона. Зачастую, дети, у которых есть спортивный потенциал, не нуждаются в дополнительном стимуле, чтобы тренировки были еще эффективнее. В чем еще заключаются основные отличия детского фитнеса от обычной физкультуры?

Детский фитнес не заставляет ребенка делать то, чего он не хочет. Очень часто маленькие дети не понимают, что физическая активность полезна для здоровья и необходимость выполнения тех или иных упражнений. Но дети понимают, что если фитнес-тренер хочет, чтобы они выполняли глупые непонятные упражнения, ему нужно хорошо постараться, чтобы убедить их делать эти глупые упражнения (как тяжело доказать ребенку, что это полезные упражнения). И вот кажется, стоит неразрешимая задача. Ведь если ребенок не будет делать то, что он не хочет делать, поэтому для того, чтобы он что-то сделал, необходимо, чтобы он этого захотел. Основа удачного детского фитнеса – это не эффективный набор упражнений, а правильная мотивация.

Для того чтобы ребенок изъявил желание выполнять те или иные упражнения, они должны проводиться в игровой форме, тогда фитнес будет интересным развлечением для ребенка. Более того на занятиях детским фитнесом нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения. Обманчиво мнение, что если дети

маленькие, то они послушные. Но на самом деле, такая черта характера, как упрямство у ребенка развивается первым. Именно поэтому на занятиях детским фитнесом стараются заинтересовать ребенка.