

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Институт психологии и образования
Кафедра дошкольного образования**

**КРОССФИТ КИДС (CROSSFIT KIDS)
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие



КАЗАНЬ

2020

УДК 373.2(075.8)
ББК 74.100.5я73
К83

*Печатается по рекомендации Ученого совета
Института психологии и образования
Казанского (Приволжского) федерального университета
(протокол № 10 от 30 июня 2020 г.)*

Учебно-методическое пособие подготовлено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-29-14111 «Изучение возможностей развития когнитивной регуляции посредством физических упражнений в дошкольном возрасте»

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор кафедры
дошкольного образования Института психологии образования К(П)ФУ

В.Ф. Габдулхаков;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
волейбола и баскетбола Поволжской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма **Ю.Н. Емельянова**

**Кроссфит Кидс (CrossFit Kids) на занятиях физической культурой
К83 с детьми старшего дошкольного возраста:** учебно-методическое пособие /
А.Л. Бодров, Л.Д. Павлова, Н.Н. Новик, А.А. Твардовская,
Е.В. Невмержицкая. – Казань: Издательство Казанского университета, 2020.
– 80 с.

ISBN 978-5-00130-331-2

В учебно-методическом пособии излагаются методические основы системы физической подготовки Кроссфит Кидс (CrossFit Kids) – программы упражнений для детей старшего дошкольного возраста на силу и выносливость, состоящей в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики. Пособие содержит авторскую программу и рекомендации по организации педагогического процесса с использованием элементов данной системы физического развития.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для инструкторов по физическому воспитанию дошкольных образовательных организаций, практических работников детских садов, педагогов, родителей дошкольников а также для студентов, желающих самостоятельно освоить систему физического развития CrossFit Kids.

УДК 373.2(075.8)
ББК 74.100.5я73

ISBN 978-5-00130-331-2

© Издательство Казанского университета, 2020

Оглавление

Введение.....	4
1. Нормативно-правовое обоснование физического развития дошкольника в образовательной организации.....	7
2. Целевые ориентиры образовательной области «физическое развитие» в рамках введения ФГОС ДО.....	12
3. Программы для физического развития и здоровья дошкольников...	18
4. Программа «Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста»	33
4.1 Пояснительная записка.....	33
4.2. Особенности физического развития старших дошкольников....	34
4.3. Ожидаемые результаты и способы их достижения.....	39
4.4. Содержание программы «Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми».....	39
4.5. Структура и форма проведения занятий по программе «Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста».....	41
4.6. Комплексы упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids).....	42
4.7. Средства и методы использования программы «Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста».....	50
4.8. Материально-техническое обеспечение реализации программы Кроссфит кидс (CrossFitkids).....	53
4.9. Календарно-тематический план программы.....	54
4.10. Мониторинг результатов физического развития.....	55
4.11. Работа с родителями.....	58
Заключение.....	59
Список литературы.....	61
Приложение.....	64
Анкеты для родителей	64
CrossFitkids упражнения.....	67
Конспект образовательной деятельности по физическому развитию с использованием технологии CrossFitkids для детей подготовительной к школе группы «Подготовка к экспедиции на северный полюс».....	71

ВВЕДЕНИЕ

Переход к постиндустриальному обществу, введение новых федеральных государственных стандартов, в том числе и в дошкольном образовании, кардинально меняют требования к условиям жизни и развития детей.

Сегодня мы наблюдаем тенденцию к форсированию детского развития, обусловленному тем, что родители делают акцент именно на познавательных занятиях, тогда как моторному и физическому развитию детей уделяют значительно меньше внимания (Старостина, 2017).

Выявлено, что двигательная активность дошкольников за время пребывания в детском саду составляет менее 50 % периода бодрствования, что не позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движении, в результате физиологическая незрелость наблюдается у 60 %, функциональные отклонения – у 70 %, хронические заболевания – у 50 % детей (Кирпиченков, 2012).

Приоритетом становится формирование широкого спектра проективных установок, достижение которых, по мнению разработчиков новых образовательных программ, в том числе и по физическому развитию, позволит сформировать физически крепкого, обладающего индивидуально-приемлемым уровнем морфологического развития и двигательной подготовленности ребенка, готового к системному освоению общеобразовательных программ обучения в начальной школе (Алексеева, 2012).

Однако до сих пор нет точных сведений, присутствует ли здесь прямая или обратная линейная зависимость между физическим и интеллектуальным развитием дошкольников, то есть, является ли развитие регуляторных функций следствием большой физической активности (Hubert, 2002; Bousheme, 2013; Гущина, Кичко & Смирнова, 2017; Стародубцев, 2012; Otto, 2005; Ginzberg, 2002; Seeds, 2002; Burton, 2019) или же наоборот, дети с более развитой регуляцией охотнее участвуют в активных играх и спорте (Howarda, Vellab&Cliff, 2018).

При этом указывается на целесообразность учета индивидуальных особенностей воспитанников дошкольных образовательных организаций, необходимость формирования и развития физического, психического и социального здоровья дошкольников, а также предлагается достаточно широкий спектр средств различных видов физкультурно-спортивной деятельности с ярко выраженной рекреационно-оздоровительной направлен-

ностью (О.В. Вакуленко, 2000; Т.П. Бакурова, 2001; Л.В. Галина, 2001; Н.И. Дворкина, 2002; Ю.А. Голубова, 2006; Т.А. Гайворонская, 2009).

Вместе с тем, по мнению многих ученых, программно-нормативное и методическое обеспечение физического воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется рядом недостатков, во многом снижающих эффективность данного процесса. К основным из них относятся: отсутствие в составе проективных установок задачи формирования личностной физической культуры ребенка, а также рекомендаций по технологическим подходам к учету индивидуальных и, прежде всего, половых различий воспитанников ДООУ (Н.Л. Белопольская, 2002; О.В. Ивасева, 2006; М.Н. Терещенко, 2007; И.Н. Евтушенко, 2008; Н.И. Дворкина, С.М. Ахметов, 2012).

Таким образом, в педагогических науках (теории физической культуры, теории физического воспитания детей дошкольного возраста) сформировалась проблемная ситуация. Ее основой является доказанная во многих исследованиях целесообразность формирования физической культуры индивида в ходе физического воспитания в образовательных учреждениях как главной проективной установки данного процесса с обязательным учетом половозрастных особенностей обучающихся и отсутствие научно обоснованных рекомендаций по данной проблеме в работе с детьми старшего дошкольного возраста, что обуславливает актуальность проведенного исследования. (Ползикова)

Методическая разработка «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» составлена в соответствии с Законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, в помощь инструкторам по физической культуре, педагогическим коллективам дошкольных образовательных организаций. В ней содержатся комплексы упражнений CrossFitkids, разработки занятий, формы работы с родителями. Данная разработка носит практико-ориентировочный характер.

Методическая разработка была создана специально для детей дошкольного возраста, чтобы делать тренировки у детей веселыми и увлекательными. Она предназначена для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей: неврологических, когнитивных, моторных, а также помогает развивать любовь к спорту. Одним из главных критериев в CrossFit для детей является постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Заниматься CrossFitkids можно уже с 4 лет. На занятиях используются силовые упражнения с собственным весом (причем, все упражнения, приседания, подтягивания, отжимания, акробатика, аэробная нагрузка проводятся в игровой форме).

Дифференцированное обучение физической культуре и спорту позволяет ребенку достичь устойчивого прогресса, сводя к минимуму риск разочарований и стагнаций, т. е. исключая такие понятия как «приелось» и «надоело».

Каждый навык, каждое движение, каждую тренировку и каждую игру можно масштабировать до способности ребенка. Таким образом, дети заинтересованы выполнять «что-то тяжелое», но не боятся тренировок и не стоят в растерянности перед «чем-то не возможным». Такой подход к детскому спорту, который предлагает CrossFit, поддерживает у юных атлетов желание бросить вызов самим себе.

CrossFit для детей использует естественный процесс развития двигательной активности ребенка вместо того, чтобы ограничивать его правилами.

Методическая разработка по CrossFit для детей ориентирована на стимулирование ребенка к постоянной разнообразной двигательной активности: тренировки состоят из разных, постоянно меняющихся упражнений и содержат элементы игры.

1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Правовое обеспечение системы физического развития ребенка дошкольного возраста включают в первую очередь «Конституцию Российской Федерации (статья по вопросам физической культуры и спорта)», как нормативный правовой акт высшей юридической силы в стране. Конституционные права и свободы реализуются субъектами физкультурно-спортивной деятельности в различных правоотношениях, содержание которых определяется значительным по объему массивом правовых актов, достаточно полно определяющим правовой статус их участников. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции и т. п.).

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.

2. Закон об образовании 2013 – федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”».

Наиболее важные сферы функционирования системы физической культуры регламентируются Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Вместе с тем ряд положений имеющих отношение к Физической культуре и спорту отражены в других законах. Например, законом Российской Федерации «Об образовании» установлены социальные гарантии реализации прав граждан на образование: права и социальная защита обучающихся и воспитанников; охрана здоровья; права и обязанности родителей и др. В частности, в статье 84

«Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» указывается, что «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта».

Кроме вышеозначенных нормативных актов, деятельность работников физкультурно-спортивных организаций и спортсменов-профессионалов регулируется трудовым законодательством, в частности Трудовым кодексом Российской Федерации, который устанавливает понятия трудового договора, его содержание и порядок заключения с сотрудниками.

Федеральным законом «О некоммерческих организациях» предусматривается, что такие организации могут создаваться для достижения социальных, благотворительных, культурных, образовательных, научных и управленческих целей, для охраны здоровья граждан, развития физической культуры и спорта, удовлетворения духовных и иных нематериальных потребностей граждан.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в статье 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» поясняет, что «образовательные организации с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности».

Решение Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ от 23.05.2002 № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» обосновывает, что «физическая культура в образовательных учреждениях как образовательная область, важнейший базовый компонент гуманитарного образования, гармоничного развития личности обучающегося направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. В том числе в данном документе прописаны требования к физическому развитию дошкольников, осуществляемому дошкольных образовательных организациях.

В частности, в пункте 1.3. ФГОС ДО учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее – особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Пункт 1.6. Стандарта направлен на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

3) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

4) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

5) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Содержание пункта 1.7. ФГОС ДО является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Также во ФГОС ДО прописаны требования к примерной образовательной программе, реализуемой в детском саду.

Например, пункт 2.6. определяет, что содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные

единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Немаловажным является содержание требований к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования. К примеру, пункт 3.1 гласит, что требования к условиям реализации Программы включают требования к психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим и финансовым условиям реализации Программы, а также к РППС (развивающей предметно-пространственной среде).

Условия реализации Программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

Также во ФГОС ДО прописаны требования к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

В частности пункт 3.2.5 настоящего стандарта прописывает условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее – зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие федеральные и региональные нормативно-правовые акты необходимо учитывать при организации физического воспитания в дошкольной организации?

2. Перечислите, охарактеризуйте и проиллюстрируйте основные виды нормативных правовых актов, регламентирующих отношения в сфере образования по физическому воспитанию и развитию дошкольников.

3. Назовите основные задачи правового регулирования отношений в сфере образования по физическому воспитанию и развитию дошкольников. Выберите несколько задач и прокомментируйте эффективность их решения в законодательстве на текущий момент.

4. Что в соответствии с требованиями законодательства необходимо учитывать при разработке авторской программы по физическому воспитанию и воспитанию детей дошкольного возраста?

5. Выберите три региональных законодательных акта, регламентирующих сферу образования по физическому воспитанию и развитию дошкольников в соответствующих субъектах РФ. Выполните сравнительный анализ их содержания.

6. Назовите основные нормы, регламентирующие вопросы образования по физическому воспитанию и развитию дошкольников, которые содержатся в международных договорах.

2. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО

В Стандарте прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры. Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может, и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка. Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

В Стандарте целевые ориентиры даются для детей:

- раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту),
- старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; имеет начальные представления о ЗОЖ; воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения проводится только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы не только выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком, но и проследить динамику его дальнейшего развития.

Таким образом, образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегри-

руется с другими областями Стандарта, при чем, принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физическому воспитанию. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

В представленной ниже таблице приведем особенности физического развития детей в зависимости от возраста дошкольника.

Таблица 1

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Возраст ребенка	Особенности физического развития детей
2–3 года	Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода – ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка – это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребенка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

Возраст ребенка	Особенности физического развития детей
3–4 года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребенка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребенок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1–2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
4–5 лет	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т. д. Это возраст «граций» – малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>

Возраст ребенка	Особенности физического развития детей
5–6 лет	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7–10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106–107 см., а масса тела 20–21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5–6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно – сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500–2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2–2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p>

Возраст ребенка	Особенности физического развития детей
6–7 лет	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей</p>

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите особенности физического воспитания и развития детей 2–3 лет в условиях детского сада в рамках реализации ФГОС ДО.
2. Опишите особенности физического воспитания и развития детей 3–4 лет в условиях детского сада в рамках реализации ФГОС ДО.
3. Опишите особенности физического воспитания и развития детей 4–5 лет в условиях детского сада в рамках реализации ФГОС ДО.
4. Опишите особенности физического воспитания и развития детей 5–6 лет в условиях детского сада в рамках реализации ФГОС ДО.
5. Опишите особенности физического воспитания и развития детей 6–7 лет в условиях детского сада в рамках реализации ФГОС ДО.

3. ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В условиях необходимости сохранить здоровье детей дошкольного возраста, приобщения воспитанников к здоровому образу жизни востребованными являются парциальные программы по физическому воспитанию в ДОО по ФГОС, направленные на ведение оздоровительной деятельности в детском саду, выполнение нестандартных физических упражнений для развития и поддержания физического здоровья малышей.

Ввиду того, что у дошколят наблюдаются неравномерные темпы физиологического развития (при активном росте скелета, формировании мышечной и нервной систем сохраняются ограниченные двигательные возможности, недостаточная координация движений, отсутствие чувства ритмичности), очень важно обеспечить гармоничность здорового роста за счет точечного педагогического воздействия, предусмотренного в авторских программных разработках.

Программ по физическому развитию дошкольников достаточно много, а в рекомендации по физическому развитию в контексте образовательной области «Физическое развитие» предусмотрены и входят не только в комплексные, но и в парциальные программы.

В данном методическом пособии мы рассмотрим самые известные и популярные авторские парциальные программы оздоровительного профиля.

«Искорка»

(автор – Л.Е. Симошина)

В основе ее лежат положения программы «Детство». Программа включает теоретический и практический разделы. Теоретические задания в форме вопросов и ответов даются на каждом занятии. В практической части занятий рекомендуется использовать комплексно шесть вариантов моторно-сенсорной организации занятий:

- движения и дыхание;
- движения и визуализация «картины мира природы»;
- движения и музыкальное сопровождение;
- движения и визуализация спортивного облика воспитателя;
- движения и температурные контрасты окружающей среды;

- движения и положительное эмоциональное состояние, а также упражнения разных видов: оздоравливающих, закаливающих, красивых, веселых, торжественных и соревновательных.

Автор утверждает и доказывает, что одним из условий улучшения физического состояния дошкольника является не объем физической нагрузки, а качество двигательных действий и последовательное взаимодействие с дозированным воздействием холода – закаливанием.

Технология реализации программы сводится к общей и специальной подготовке индивидуального пластического образа ребенка в условиях сюжетно-ролевой среды и на воздухе.

Технология «Старт»

(автор – Л.В. Яковлева,
при содействии Р.А. Юдиной и Л.К. Михайловой)

Главная особенность программы – отказ от возрастной классификации как фактора возможного торможения психофизического развития ребенка. Автор представляет методики диагностирования двигательной активности дошкольников, возможности использования стандартного и нестандартного спортивного инвентаря при организации занятий в детском саду, а также примерные комплексы оздоровительной гимнастики с конспектами. В разработке программы автору оказали помощь член Федерального экспертного совета по общему образованию Министерства образования РФ Р.А. Юдина и врач-ортопед, заведующая детской поликлиникой Центрального научно-исследовательского института травматологии и ортопедии доктор медицинских наук Л.К. Михайлова.

В содержании программы отражен многолетний опыт практической работы с детьми-дошкольниками (начиная с ясельного возраста) по обучению здоровому образу жизни.

Автор отказалась от распределения материала по возрастным группам, обосновывая это тем, что такой подход искусственно тормозит развитие ребенка. В технологии имеется материал об использовании акробатических упражнений, упражнений на нестандартном для дошкольников оборудовании, упражнений на растяжку.

В программе последовательно раскрываются вопросы:

- как использовать стандартное и нестандартное оборудование в работе с дошкольниками;

- методика диагностики двигательной деятельности детей для определения их спортивных интересов и способностей;
- рекомендации по составлению системы работы, учитывая условия дошкольного учреждения;
- особенности взаимодействия воспитателя по физической культуре и воспитателя группы;
- конспекты физкультурных занятий на воздухе и в зале;
- примерные комплексы оздоровительной гимнастики, упражнений на развитие дыхания.

«Здоровье»

(автор – В.Г. Алямовская)

Данная программная разработка базируется на выделении четырех направлений (физическое, психологическое, духовное и нравственное здоровье детей), педагогическая работа по которым способствует воспитанию гармонично развитой, самостоятельной личности.

Цель: воспитание дошкольника физически здорового, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с чувством собственного достоинства.

Автор предлагает систему, состоящую из четырех основных направлений, каждое из которых реализуется одной или несколькими подпрограммами:

1. Обеспечение психологического благополучия («Комфорт»).
2. Охрана и укрепление здоровья детей («Группы здоровья»).
3. Духовное здоровье («Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя»).
4. Нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям («Этикет», «Личность»). Программы познавательного развития дошкольников.

«Здравствуй!»

(автор – М.Л. Лазарев)

В данной парциальной программе особая роль отводится музыке, которая впервые в педагогической литературе о формировании здоровья является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса и неотъемлемым компонентом комплекса физического воспитания

детей. В программный курс включены примеры оздоровительных и познавательных технологий, способствующих развитию личности ребенка.

Цель: помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них навыков здорового образа жизни. Программа и методическое руководство разработаны на основе современных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста.

«Физкультура от 3 до 17 лет»

(автор – В.П. Щербаков, 1996г.)

Программа предусматривает непрерывное физкультурно-оздоровительное образование детей от 3 до 17 лет. Содержание подобрано таким образом, что позволяет развивать все виды двигательной активности.

Программа включает следующие разделы: «Основы знаний», «Основной материал», «Материал повторения», «Тестовые средства оценки упражнений».

Цели программы: обеспечить умственное и физическое развитие обучающегося, раскрыть его двигательные способности, сформировать физические качества.

Задачи:

- сформировать потребность в здоровом образе жизни и обучить способам его реализации;
- сформировать привычку постоянно заботиться о своем здоровье, навыки организации режима повседневной физической активности;
- укрепить здоровье, обеспечить умственную и физическую работоспособность, подготовить к труду, самозащите и выполнению воинского долга;
- развить основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучить новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- привить гигиенические навыки, приемы закаливания, содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;

- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма;
- сформировать навыки культурного и физически компетентного поведения.

Результат освоения программного содержания – сформированные у воспитанников умения рационально использовать двигательный потенциал, владеть своим телом в выработанных потребностях.

Данная программа может быть дополнена с учетом местных условий и возможностей образовательных организаций.

Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет (автор – В.Т. Кудрявцев, 1998 г.)

Цели программы: сформировать двигательную сферу и создать психолого-педагогические условия развития здоровья детей на основе их творческой активности.

В программе нашли продолжение и развитие идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), Н.А. Бернштейна («Двигательное упражнение – это повторение без повторения»), А.В. Запорожца, Н.А. Бернштейна (значение «образа» в физическом воспитании: посредством образа у ребенка вырабатывается отношение к собственному движению и выполняющему его органу как к особому, самостоятельному субъекту), Ю.Ф. Змановского (педагогика оздоровления, которая оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии).

Непосредственную научную базу программы составляют теоретические, экспериментальные и прикладные разработки лаборатории социокультурных проблем детского развития Исследовательского центра семьи и детства РАО.

Для того чтобы приобщить детей к физической культуре автор предлагает использовать:

- упражнения и задания на развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, равновесие);
- упражнения на принятие и сохранения позы;

- упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, лица и мимики;
- спортивные и музыкально-ритмические упражнения;
- подвижные игры, игры-аттракционы для праздников.

Развивающие формы оздоровительной работы: закаливание, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика.

Основные приоритеты педагогической работы в ходе реализации программы – развитие двигательной активности и оздоровление детей.

Автором программы выделены принципы оздоровительной работы с детьми:

- развивать воображение через особые формы двигательной активности детей;
- формировать осмысленную моторику;
- создавать и закреплять целостное позитивное психосоматическое состояние в ходе выполнения различных видов деятельности.

Учебно-методическое обеспечение программы составляет пособие «Развивающая педагогика оздоровления».

«Здоровье с детства»

(автор – Т.С. Казаковцева, 1997 г.)

Данная программа направлена на формирование у дошкольников валеологической и физической культуры, т. е. культуры здоровья, здорового образа жизни, движений.

Цель программы: обеспечить разностороннее и гармоничное развитие ребенка, его полноценное здоровье, развитие движений и физических качеств, сформировать убеждения и привычки здорового образа жизни на основе валеологических знаний.

Содержание программы включает два раздела в соответствии с выделенными психологическими возрастными группами: младший (3–5 лет) и старший (5–7 лет) дошкольный возраст.

Цели раздела «Растить здоровым» для детей младшего дошкольного возраста – обеспечить охрану и укрепление здоровья дошкольников, их полноценное физическое развитие, сформировать разносторонние движения, привычки, полезные для здоровья.

Цели раздела «Учусь быть здоровым» для детей старшего дошкольного возраста – укрепить здоровье дошкольников, обеспечить полноценное физическое развитие и физическую подготовленность, сформировать потребность в физическом совершенстве, привычки и потребность в здоровом образе жизни.

Реализация программы предусматривает использование разных педагогических приемов: чтение художественных произведений, беседы с детьми, просмотр мультфильмов (с анализом поступков героев по алгоритму «Хорошо – плохо»), дидактические игры («Умой куклу», «Часы-лото»).

Автор программы рекомендует разные формы работы с детьми: занятия, построенные на валеологическом содержании (познавательные, тренинговые, эвристические), занятия для развития движений и совершенствования физических качеств, игры и упражнения для формирования знаний о гигиенических привычках, игры-занятия, праздники в группе («День хороших поступков») и общесадовские мероприятия («День улыбки»).

Педагогам предлагается подробный перечень подвижных игр и игровых упражнений, контрольные упражнения и критерии оценки уровня сформированности физической подготовленности дошкольников.

Особое внимание в программе уделяется взаимодействию ДОО и семьи. Так, участие родителей предполагается в тематическом вечере «Папа, мама и я – без вредных привычек», в совместной деятельности с детьми.

«Театр физического воспитания дошкольников»

(автор – Н.Н. Ефименко, 1999 г.)

Театр физического воспитания дошкольников – это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей. Ключевые моменты авторской системы выражены в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

- «Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной – постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам);
- «Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали»;
- «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях» (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»);

- «Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути»;
- «Театр физического воспитания дошкольников» (играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать);
- «Положительная светлая энергия радости и удовольствия» (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями);
- «Двигательный портрет дошкольника “рисует” методика игрового тестирования»;
- «Создай тренажеры сам»;
- «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции»;
- «Через движение и игру – к воспитанию человека будущего: комплексная педагогика жизни».

Как утверждает автор, «в природе уже давным-давно все есть – необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Исходя из этого, биологическая основа авторской системы представлена в виде 7 золотых формул двигательного развития дошкольников:

- любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;
- начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;
- начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела конечностей (с «позы эмбриона»);
- в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка – к пяткам»;
- все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких;
- чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения;
- для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

Одна из форм работы с детьми в ходе реализации содержания данной программы – горизонтальный пластический балет «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа.

«Основы безопасности детей дошкольного возраста»
программа здоровьесберегающего направления
(авторы: Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева)

Цель программы здоровьесберегающего направления: воспитание у ребенка навыков адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях, самостоятельности и ответственности за свое поведение.

В XXI веке перед человечеством встает одна из главных проблем – всестороннее обеспечение безопасности жизнедеятельности человека.

В содержание программы включено шесть разделов: «Ребенок и другие люди», «Ребенок и природа», «Ребенок дома», «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка», «Ребенок на улицах города». При реализации этой программы каждое дошкольное учреждение организует обучение с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, социокультурных различий, своеобразия домашних и бытовых условий городской и сельской местности.

В силу особой значимости охраны жизни и здоровья детей программа требует обязательного соблюдения основных ее принципов.

Программа имеет учебно-методический комплект: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста и четыре красочно иллюстрированных раздаточных альбома для детей.

Рекомендована Министерством образования РФ.

«Зеленый огонек здоровья»
(автор – М.Ю. Картушина)

Программа оздоровления дошкольников базируется на идеях педагогической валеологии и направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, снижение зрения у детей и повышение сопротивляемости организма различным повреждающим факторам внешней среды.

Цель программы: сформировать у детей устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В структуре программы представлены следующие разделы:

- «Познавательная деятельность»;
- «Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей»;
- «Медицинское обеспечение оздоровительной работы»;
- «Закаливание детей»;

- «Организация рационального питания»;
- «Создание условий для оздоровительной работы с детьми»;
- «Работа с родителями, взаимосвязь со школой; работа с коллективом ДОУ».

Учебно-методическое обеспечение программы: цикл интегрированных оздоровительных занятий для всех возрастных групп, оздоровительные досуги, картотека «минуток здоровья», комплексы утренней и корригирующей гимнастик, подвижных игр на воздухе.

Данный материал может выборочно использоваться при работе с детьми в коррекционных учреждениях.

«Играйте на здоровье»

(авторы: Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова)

Авторская программа «Играйте на здоровье», она базируется на использовании игр с элементами спорта.

Программа создана на основе содержательной экспериментальной работы в ДОУ № 69 г. Белгорода.

Она адресована воспитателям детского сада, инструкторам по физической культуре, тренерам детских спортивных школ, центров, оздоровительных лагерей.

Игры и игровые моменты включают самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и их интересу.

Дети освоившие программу становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно предлагают свой опыт малышам, включают в игры взрослых.

Практическая значимость пособия определяется представленными конспектами физкультурных занятий.

«Малыши-крепыши»

(авторы: В.В. Бойко, О.В. Бережнова)

Это современная интегративная программа нового поколения, обеспечивающая преемственность Дошкольного образования с Начальной

школой и задающая содержание образовательной области «Физическое развитие».

В используемой модели реализации программы особое место уделяется:

- взаимодействию педагогов, родителей и воспитанников;
- особенностям работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии;
- оценке уровня индивидуального физического развития ребенка на основе целевых ориентиров.

В программе представлены:

- содержание образовательного процесса по возрастным группам;
- планирование организации физкультурно-оздоровительной работы в учебное время и летний период;
- нормативные требования к организации физкультурно-оздоровительной среды;
- формы совместной работы педагога со специалистами и семьей ребенка;
- медико-педагогический мониторинг, паспорт индивидуального физического развития ребенка и необходимые условия для реализации программы.

Система «КРОССФИТ»

(автор и основатель CrossFit Грег Глассман)

Под словом «Кроссфит» в настоящее время понимается спортивное движение, основанное на философии многостороннего физического развития.

Основной особенностью Кроссфита является то, что интенсивные и функциональные тренировки выполняются практически без отдыха.

Основной целью Кроссфита является функциональность и здоровье организма. Большинство движений которые выполняются в Кроссфите, можно воспроизвести в быту. Поэтому тренировки направлены на то, чтоб сделать вас более универсальным и приспособленным к реальной жизни. Из-за разноплановых нагрузок, вы становитесь одновременно сильным и выносливым, а так как большинство упражнений выполняются во взрывном темпе, то быстрым и резким. Из-за отсутствия направленности, Кроссфит дает полноценное и равномерное физическое развитие.

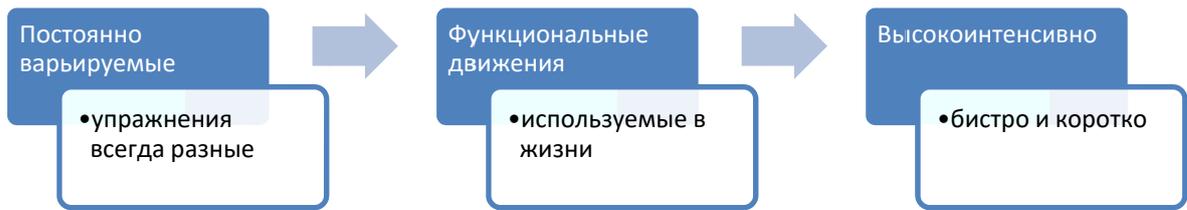


Рис.1. Характеристика направления Кроссфит



Рис. 2. Цели, направления и приоритеты Кроссфита

Цель программы CrossFit формулирует как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сер-

дечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. Программа возникла, когда появилась необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки).

Тренировочная программа CrossFit – это круговой вид тренинга, подразумевающий выполнение нескольких упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут. Данная система, направленная на всестороннее развитие физической подготовки. CrossFit можно описать как программу силовых упражнений состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности».

В программе комбинируются такие виды деятельности как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), залезание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах, кантование покрышек (огромных) и многие другие.

Кроссфит несет огромное разнообразие тренировочного процесса, который годами не надоедает, каждая тренировка отличается от предыдущей.

Вопросы для самоконтроля

1. Выберите правильный ответ.

Физическая культура – это...

- а) одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями;
- б) уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности;
- в) часть общей культуры человека, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

2. Установите соответствие между понятием и его содержанием.

Понятие:

- А. Физическое развитие.
- Б. Физическая подготовка.
- В. Физическая подготовленность.

Содержание понятия:

- а) уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств;

б) процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания;

в) прикладная направленность физического воспитания по отношению к той или иной деятельности.

3. Из предложенного перечня задач выберите образовательные:

а) формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

б) формирование двигательных умений и навыков;

в) охрана жизни и укрепление здоровья;

г) развитие физических качеств;

д) всестороннее физическое совершенствование функций организма;

е) овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

ж) разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

з) повышение работоспособности и закаливания.

4. Укажите, что относится к формам, а что к средствам физического воспитания

а) дни здоровья;

б) физические упражнения;

в) физкультурные занятия;

г) эколого-природные факторы;

д) утренняя гимнастика.

5. Установите соответствие между методами и приемами обучения.

Методы:

1. Наглядный;

2. Словесный;

3. Практический.

Приемы:

а) музыка, песни;

б) показ физических упражнений;

в) беседа;

г) использование наглядных пособий;

д) имитация;

- е) соревновательный прием;
- ж) зрительные ориентиры;
- з) строго регламентированные упражнения;
- и) непосредственная помощь воспитателям;
- к) игровой прием.

6. *Выберите вариант правильного ответа.*

Принцип развивающего обучения:

а) при обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков;

б) суть принципа раскрывается в регулярности занятий, в системе чередования нагрузки и отдыха, а также в последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания занятий;

в) в процессе обучения обязательно решаются воспитательные задачи (воспитание интереса к физкультурной деятельности, развитие нравственно-волевых качеств).

7. *Для определения уровня развития скоростных качеств у детей дошкольного возраста используются тесты (контрольные упражнения):*

- а) бег на 10 м с хода;
- б) челночный бег 3x10;
- в) поднимание туловища из положения лежа на спине;
- г) наклон вперед, руками коснуться пола.

8. *Выберите верный ответ из предложенных.*

Основным методическим требованием к физкультминуткам является:

а) содержание занятия должно органически сочетаться с программным содержанием основного занятия;

б) каждое предыдущее занятие должно быть связано с последующим;

в) проводится ежедневно, используются только те упражнения, которые хорошо знакомы детям;

г) проводится одновременно для 2 групп дошкольной образовательной организации.

9. *Дети, имеющие морфологические и функциональные нарушения, часто болеющие, стоящие на учете у педиатра, относятся:*

- 1) к первой группе здоровья;
- 2) ко 2-й группе здоровья;
- 3) к 3-й группе здоровья.

4. ПРОГРАММА «КРОССФИТ КИДС (CROSSFIT KIDS) НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

4.1. Пояснительная записка

Программа «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» составлена в соответствии с Законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, в помощь инструкторам по физической культуре, педагогическим коллективам дошкольных образовательных организаций. В ней содержатся комплексы упражнений CrossFitkids, разработки занятий, формы работы с родителями. Данная разработка носит практико-ориентировочный характер.

CrossFit kids – одна из наиболее популярных методик физического развития детей, состоящая из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают детям развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские качества. Зародился CrossFit в Америке, в России стал популярен с 2000 годов. С тех пор вид занятий несколько модифицировался.

Программа «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» направлено на развитие всех физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Занятия с элементами CrossFitkids заключаются в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Это всем доступно, понятно и разнообразят традиционные физкультурные занятия. Для того, чтобы физическая деятельность приносила пользу для детского организма, необходимо увлечь ребенка с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения, поэтому занятия построены в игровой форме.

Одно из главных отличий занятий с использованием технологии CrossFitkids от традиционных занятий в том, что ребенка не ограничивают правилами, а дают право выбора упражнений для самостоятельного выполнения, контролируя лишь технику исполнения.

Основные задачи CrossFitkids:

Развивающие:

– развитие физических качеств.

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание социально-коммуникативных качеств.

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- укрепление основных мышечных групп тела;
- укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

Форма проведения: основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Целевая аудитория: данная технология предназначена для работы с детьми дошкольного возраста 5–7 лет.

4.2. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Дети старшего дошкольного возраста активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У детей возрастает способность к различию пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного

задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

К старшему дошкольному возрасту относятся дети с 5 лет и до 7 лет. В этом периоде детства продолжается заметный рост тела ребенка в длину. В среднем рост семилетних детей равен примерно 113–115 см. За два года с 5 до 7 лет – ребенок вырастает на 15 см. Средний вес 6–7-летнего ребенка равен 21–22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,1–2,2 кг. С 6 до 7 лет – на 1,7–1,8 кг.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями. Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4–6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния

в 4–5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д.

Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребенка.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к быстроте движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хва-

тает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Текущие педагогические наблюдения – это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. В практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90–150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности. При определении уровня физической подготовленности ребенка следует ориентироваться на следующие факторы: степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений; умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях; развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей; общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

4.3. Ожидаемые результаты и способы их достижения

Одним из главных предполагаемых результатов занятий с использованием технологии CrossFit kids – дети будут физически развиты на высоком уровне. Они будут подготовлены к любой спортивной секции, научатся технически правильно выполнять различные физические упражнения. Дети будут иметь правильную осанку, станут менее подвержены травмам, выработают крепкий иммунитет.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- повышенный иммунитет;
- развитие координации;
- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные – показ;
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Способы проверки результатов:

- мониторинг физического развития;
- контрольные упражнения, и фиксация их результатов в личном «Дневнике юного спортсмена».

4.4. Содержание занятий по программе «Кроссфит кидс (CrossFitkids) на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста»

Основу CrossFitkids занятий составляют различные упражнения, выполняемые с собственным весом, упражнения статичного характера, упражнения с гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Такого рода упражнения для детей 5–7 лет носят менее интенсивный и силовой характер, и являются более продвинутым вариантом общей фи-

зической подготовки для этой возрастной группы. Занятия состоят из абсолютно разных динамичных упражнений с элементами игры. При этом дети учатся выполнять каждое упражнение все быстрее и быстрее.

1. Общая физическая подготовка (ОФП). Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

2.1. Упражнения с весом собственного тела

2.1.1. Базовые упражнения

- Берпи
- Отжимания в упоре лежа
- Подъемы корпуса из положения лежа
- Приседания
- Прыжок в высоту
- Прыжок в длину с места

2.1.2. Упражнения среднего уровня

- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок на платформу

2.1.3. Продвинутое упражнения

- Удержание уголка сидя на полу

2.2. Упражнения с отягощениями

2.2.1. Базовые упражнения

- Техника приседания с отягощением у груди
- Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса
- Техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка
- Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса
- Техника махов мячом
- Техника прицельных бросков отягощений

2.2.2. Упражнения среднего уровня

- Техника приседания с отягощением над головой
- Техника подъема отягощений с пола до уровня груди

2.3.1. Статические упражнения:

- Планка
- Стульчик
- Супермен
- Балансборд

2.4.1. Циклические упражнения

- Техника бега
- Техника гребли

- Техника прыжков через скакалку
- Техника бега по координационной лестнице

3. Нормативы физической подготовленности

- 3.1. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела;
- 3.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями;
- 3.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.

4.5. Структура и форма проведения занятий по программе Кроссфит кидс (CrossFitkids)

По образовательной программе дошкольного учреждения физкультурное занятие проводится три раза в неделю, где один раз занятие проводится с использованием технологии CrossFitkids.

Занятие с использованием CrossFit kids включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, WOD (Work out of the day), работу над ошибками, игру, упражнения на восстановления дыхания, растяжку. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, так как CrossFit kids пропагандирует работу в слаженном коллективе. Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

1. В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- ✓ Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам;
- ✓ Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам;
- ✓ Повышение температуры тела;

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построению.

2. Основная часть тренировочного занятия CrossFit kids – комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью в ходе круговых тренировок.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития

и совершенствования силы, быстроты, выносливости и, в особенности, их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Дети переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь, по кругу.

Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, замыкая круг. Средства круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие упражнения и специальные.

Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей и навыков детей. Круговую тренировку можно использовать в зале, на улице. Комплексы круговых тренировок различаются по определенным показателям:

- Длительность – от 4–8 мин
- Количество упражнений – от 1 до 6
- Схема повторений упражнений

Каждый комплекс выполняется группой обучающихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки воспитанников. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа детей работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии.

Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование.

3. Игра.

4. Завершающий этап. На данном этапе решаются следующие задачи:

- ✓ Расслабление
- ✓ Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
- ✓ Работа над ошибками при решении двигательной задачи
- ✓ Работа над слабыми местами в подготовке.

4.6. Комплекс упражнений Кроссфит кидс (CrossFitkids)

Отжимание от стены

Отжимание от стены на руках в дошкольном возрасте выполняется с широкой постановкой рук. Работают несколько групп мышц: грудные, дельтовидная, трехглавая плеча.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, руки полностью выпрямлены и параллельны полу

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вперед

2. На выдохе в таком же медленном темпе вернуться в исходное положение.

Воздушные приседания.

Воздушные приседания являются отличной тренировкой выносливости, укрепления мышц бедер и ягодиц. Делая упражнение, не наклоняйте корпус вперед, спину держите прямо. Следите, чтобы колени не выходили за проекцию носков.

Техника выполнения:

И.П. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. Вытянуть руки вперед или в стороны, чтобы легче было держать баланс.

1. На выдохе, сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.

2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.

Поднятие туловища из положения лежа

Ребенок ложится на мат, закрепив ноги, (можно, чтобы их держал партнер или же зафиксировав ступни под перекладиной шведской стенки») и пытается из лежачего положения, без помощи рук, перейти в сидячее положение. Упражнение тренирует мышцы живота.

Техника выполнения:

И.П. – Лежа на мате с ногами, согнутыми в коленях со стопами на полу, зафиксированы партнером, руки за головой

1. На вдох выполнять подъемы туловища к коленям, руки при этом не заводятся за голову.

2. На выдохе вернуться в И.П.

Канат «Волна»

Упражнение развивает нижнюю и верхнюю часть тела одновременно или по отдельности (держат канат одной рукой или двумя). В данном упражнении участвует верхний плечевой пояс.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, взять конец каната обеими руками так, чтобы ладони рук были обращены друг к другу.

1. Начните быстро двигать руками вверх и вниз, создавая волну канатом.

Упражнение на тренажере «Гребля»

Гребной тренажер используется, как имитация работы гребца в лодке, но только в условиях спортзала. При точном выполнении техники тренажер для гребли укрепляет мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Техника выполнения:

И.П.-сидя, нижние конечности согнуты в коленном суставе, стопы закреплены ремнями. Руки вытянуты вперед, хват прямой.

1. Медленно отталкиваются ногами, двигаются назад, а в конечной точке подтягивают к грудной клетке руки.

2. Плавно вернуться в И.П.

Приседания с броском мяча

Взрывное упражнение, воздействующее практически на все группы мышц вашего тела, в частности задействуются мышцы бедер, ягодиц и плеч. Это упражнение отлично повышает силу, выносливость, а также координацию ребенка. При выполнении упражнения необходимо держать ровную спину, плечи отведены назад, носки смотрят вперед.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

1. Бросок мяча вверх в стену;

2. Поймать мяч руками;

3. Присед;

4. Вернуться в И.П.

Отжим от скамьи

Это упражнение хорошо задействует нижнюю часть грудных мышц. Подготавливают к классическим отжиманиям.

Техника выполнения:

И.П. упор лежа, руки на ширине плеч с упором на скамью.

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз

2. И.П.

Воздушные приседания с набивным мячом

Упражнение выполняется идентично воздушным приседаниям, только с утяжелителем – набивным мячом. Техника выполнения:

И.п. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. В руках набивной мяч, прижатый к груди.

1. На вдохе сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.

2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.

Отжимание с колен

Данное упражнение является базовой техникой для развития мышц груди, рук, плечевого пояса. При выполнении отжимания с колен работают большие грудные мышцы.

Техника выполнения:

И.П. – упор, стоя на коленях

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз.

2. И.П.

Упражнение «Стульчик»

Упражнение задействует такие мышцы как икроножные, большие ягодичные, камбаловидные, четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), мышцы спины (разгибатели), задняя поверхность бедра.

Во время приседания следить, чтобы колени не заходили за кончики пальцев на ногах, спина полностью прилегала к стене.

И.П. – стойка ноги врозь, прижаться к стене спиной, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены.

1. Присед, колени под прямым углом, руки скрестно перед грудью.
2. И.П.

Упражнение с резинкой «Лыжник»

При выполнении данного упражнения задействованные передние и средние пучки дельтовидных мышц плеч. Во время выполнения упражнения руки должны быть зафиксированы в одном положении, спину необходимо держать ровной.

Техника выполнения упражнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперед под 45 градусов, в руках резинка.

1. На выходе подъем рук вперед;
2. На вдохе вернуться в И.П.

Отжимание от пола

Это базовое (т. е. многосуставное упражнение), в котором задействуется трицепс, грудные мышцы, передний пучок дельтовидных и мышцы кора.

И.П. – упор лежа.

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз
2. Вернуться в И. П.

Упражнения «Планка»

Планка – это статическое упражнение.

Упражнение отлично прорабатывает мышцы плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц, и в особенности мышц пресса.

При выполнении планки ребенок не делает никаких движений.

И.П. Упор лежа на предплечьях, с опорой на носки ног.

1. Задержаться в исходном положении.
2. Постепенно время нахождения в «планке» должно быть увеличено.

Канат «Змея»

Данное упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса и предплечья. При выполнении упражнения положение корпуса должно оставаться вертикальным.

Движение каната должно образовывать подобие змеи на полу.

И. П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу

1. Начните быстро двигать руками вправо и влево;
2. И.П.

Упражнение «Супермен»

Выполняя данное упражнение, тренирующийся задействует следующие виды мышц: большая ягодичная, разгибатель позвоночника, пресс живота, полуперепончатая мускулатура.

Техника выполнения:

И.П. – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты.

1. Подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту.
2. И.П.

Прыжки на платформу

Одно из тех отличительных и базовых упражнений CrossFit .Во время выполнения прыжков включаются практически все мышцы тела. Наиболее интенсивно в работу включаются: икроножные мышцы, бицепс бедра, ягодицы.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, лицом к платформе.

1. Прыжок на платформу
2. И.П.

Упражнение тяга к подбородку «Силач»

В данном упражнении задействован средний пучок дельтовидной мышцы, трапеция. Используется резинка.

Техника выполнения упражнения:

Необходимо встань на резиновую петлю, руками взяться за другой конец. Ладони должны смотреть на себя.

Движение должны вести не предплечия или плечи, а локти. Траектория движения проходит вдоль тела. В верхней точке локти находятся выше плеч.

Во время выполнения упражнения следите за спиной, она должна быть ровной, а грудь выпрямлена вперед.

И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки внизу, кулаки обращены друг к другу.

1. Руки перед грудью.
2. И.П.

Свинги с мячом

Это мощное упражнение, развивающее взрывную силу. При его выполнении задействовано множество мышечных групп: бедра, спину, ягодичные, икроножные и дельтовидные мышцы. Важно, чтобы спина была ровной и не округлялась.

Техника выполнения:

И.П. – широкая стойка ноги врозь, слегка согнув в коленях мяч в руках

1. Руки вверх
2. И.П.

Берпи (без отжиманий)

Берпи является своего рода уникальным упражнением – оно позволяет задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно.

За счет прыжковой нагрузки и перемещения тела из горизонтальной плоскости в вертикальное вы очень быстро взвинчиваете пульс.

Техника выполнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь

1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Упор присев;
4. Прыжок вверх, хлопок над головой.

Канат «Круг»

Это упражнение прорабатывает стабилизирующие мышцы, предплечье, мышцы плеч.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу.

- 1 – поднимите руки выше плеч и начинайте выполнять круговые движения руками.
- 2 – И.П.

Выпады с набивным мячом

Данное упражнение прорабатывает квадрицепс, мышцы задней части бедра и ягодиц, а так же дельтавидные мышцы.

Техника выполнения:

И.П.– стойка ноги врозь, мяч в руках

1. Выпад левой, руки вперед
2. И.П.
3. Выпад правой, руки вперед.
4. И.П.

Прыжки на скакалке

Данное упражнение можно назвать соединением полезных свойств непрерывного бега и прыжков, то есть аэробных упражнений и силовых.

Работают икроножные, мышцы живота, спины и рук.

Техника выполнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь, скакалка в руках.

- 1 – круговые движения вперед, прыжки на месте.
- 2 – И.П.

Прыжки с ноги на ногу

Упражнение имитирует катание на коньках, в работе участвуют квадрицепсы, а так же укрепляется голеностоп.

Техника выполнения:

И.П.– стойка ноги врозь левой

- 1 – прыжки из обруча в обруч, с одной ноги на другую.
- 2 – И.П.

Балансборд

Данное упражнение используется для мозжечковой стимуляции, которое отлично развивает координацию и равновесие.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь

- 1 – встать ведущей ногой на балансборд, руки в сторону
- 2 – встать другой ногой, при этом, удерживая равновесие

Бег по координационной лестнице

Упражнение направлено на тренировку скорости, маневренности и координации, а так же на тренировку выносливости и силы.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – пробежать по координационной лестнице, не наступая на полосы.

2 – вернуться в И.П.

4.7. Средства и методы использования программы «Кроссфит кидс (CrossFitkids) на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста»

Кроссфит-упражнения для детей 5–7 лет носят менее интенсивный и силовой характер и по сути являются более продвинутым вариантом общей физической подготовки для этой возрастной группы.

Помимо всестороннего развития, кроссфит позволяет значительно разнообразить тренировочный процесс, делая его занимательным и интересным. Постоянное переключение ребенка с одного упражнения на другое не даст ему заскучать. Каждая тренировка не похожа на предыдущую; всесторонняя физическая подготовка. Развивает все навыки: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, силу, координацию; постановка правильной техники выполнения упражнений – а значит, меньше травм и больше эффективности; развитие самостоятельности, силы воли и нацеленности на успех; формирование правильной осанки, укрепление иммунитета.

Основу программы для детей в возрасте 5–7 лет составляют различные виды кардионагрузки, челночный бег, упражнения, выполняемые с собственным весом (отжимания, приседания и т. д.) и упражнения для развития мышц пресса. Что касается работы с дополнительным отягощением, допустимо выполнение упражнения «гребля», работы с вертикальными и горизонтальными канатами.

Основным методом тренировки в кроссфит является круговой метод.

Круговая интенсивная тренировка предусматривает выполнение ряда определенных упражнений по кругу. Когда заканчивается последнее упражнение из выбранных в комплекс, человек начинает выполнять первое. Дальше снова идут по кругу все упражнения выбранного комплекса.

Что представляют собой кроссфит тренировки?

В современной практике существует два основных направления, точнее разновидности, кроссфита по способу организации тренировочного процесса:

- Выполнение максимального количества упражнений за отведенный временной отрезок. Здесь за определенный отрезок времени, отве-

денный на тренировочный процесс, нужно выполнять ряд выбранных упражнений по кругу, пока не закончится время.

- Выполнение определенного количества упражнений за минимальный отрезок времени. Здесь выбранное количество упражнений нужно выполнить и засечь время, чем меньше время уходит на выполнение упражнений – тем лучше.

Кроссфит упражнения для детей 5–7 лет.

Между упражнениями нужно делать минимальный перерыв, не превышающий полуминуты.

КОМПЛЕКС 1

3–5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно

3–5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно.

Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 ...минуты (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и ускорения) или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3....максимально быстро.

КОМПЛЕКС 2

10 бросков мяча в мишень

10 запрыгиваний на тумбу, платформу

10 свингов (махи гирей) (можно использовать гантели, медбол в зависимости от физической подготовленности ребенка).

Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5...минут).

Как выполнять: Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Понятное дело, что и высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

КОМПЛЕКС 3

Берпи ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала), 10 запрыгиваний «медвежья походка» к точке старта, 10 приседаний ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала), 10 запрыгиваний. Ускорение к точке старта. Берпи.

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями.

После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» – передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4

Разминка. Отработка, пережат на спине с подъемом на ноги и берпи. WOD (1 минута на упражнение), берпи выпады на месте прыжки через гимнастическую палку приседания.

Максимальное количество повторений.

КОМПЛЕКС 5

Разминка. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы). WOD каждое упражнение три цикла челночный бег + приседания с медболом 3-4 кг x 5 повторений челночный бег + отжимания от пола 5 повторений челночный бег + скручивания на полу 10 повторений.

КОМПЛЕКС 6

Разминка. WOD 12 минут. Челнок 10 м. Каждую минуту плюс один челнок. Команда 3–4 человек.

Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего. Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону.

Вторая минута, два челнока (туда и обратно).

Третья минута, три челнока и так до 12.

Если кто то не может выполнять дальше, то выбывает.

КОМПЛЕКС 7

Разминка. WOD три круга.

1. Четыре базы, по кругу.

2. Выпады с гирями 4–6 кг.

3. Отжимания с перемещением (крокодил).
 4. Выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5 кг).
- Очень медленные приседания.

КОМПЛЕКС 8

Разминка. WOD на время в командах по 2–4 чел. Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

КОМПЛЕКС 9

Разминка. WOD 4 раунда (медбол/гриф) взятие на грудь
10 фронтальные приседания
10 бег 50 метров.

КОМПЛЕКС 10

Разминка. Отработка жим гантелей/гирь стоя
WOD 8 мин.
10 жимов
10 берпи
Растяжка.

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности детей как в тестовой, так и в соревновательной формах, с возможной коррекцией тренировочного процесса в соответствии с его результатами.

CrossFit для детей не отличается повышенной интенсивностью, учитывая физиологические и возрастные особенности детского организма.

4.8. Материально-техническое обеспечение программы

В материально-техническое обеспечение входит:

- спорт инвентарь: маты, мячи баскетбольные, футбольные, набивные мячи, и резинки, степ-платформа, тренажер «гребля», балансборд (лабиринты, шарики), координационная лестница, конусы;
- физкультурный зал;
- спортивная площадка на улице.

**4.9. Календарно-тематический план работы по программе
«Кроссфит кидс (CrossFitkids) на занятиях физической культуры
с детьми старшего дошкольного возраста»**

Таблица 2

Месяц	Workoutoftheday					
Ок-тябрь	Отжима-ние от стены	Воздуш-ные при-седания	Подня-тие ту-ловища из поло-жения лежа	Коорди-национ-ная лест-ница	Канат «Волна»	Прыжки на ска-калке
Ноябрь	Отжима-ние от скамьи	Воздуш-ные при-седания с набив-ным мя-чом	Подня-тие ту-ловища из поло-жения лежа	Коорди-национ-ная лест-ница	Канат «Волна»	Прыжки на ска-калке
Де-кабрь	Отжима-ние с ко-лен	Воздуш-ные при-седания с набив-ным мя-чом	Планка	Коорди-национ-ная лест-ница	Канат «Волна»	Упраж-нение с резинк ой «Лыж-ник»
Ян-варь	Отжима-ние	Упраж-нение «Стуль-чик»	Планка	Коорди-национ-ная лест-ница	Канат «Змей-ка»	Упраж-нение с резинкой «Лыж-ник»
Фев-раль	Отжима-ние	Упраж-нение «Стуль-чик»	Упраж-нение «Супер-мен»	Прыжки на плат-форму	Канат «Змей-ка»	Упраж-нение «Силач»
Март	Ба-лансборд	Свинги с мячом	Берпи (без от-жима-ний)	Прыжки на плат-форму	Канат «Змей-ка»	Упраж-нение «Силач»

Апрель	Ба- лансборд	Свинги с мячом	Берпи (без от- жима- ний)	Выпады с набивным мячом	Канат «Круг»	Гребля
Май	Воздуш- ные при- седания с набив- ным мя- чом	Свинги с мячом	Прыжки с ноги на ногу	Запрыги- вание на платфор- му	Канат «Круг»	Гребля

4.10. Мониторинг результатов физического развития

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (сентябре и мае месяце), определяет уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам (по результатам «ориентировочных показателей физической подготовленности»).

В таблице 3 мы представляем карту тестирования показателей здоровья дошкольников, в частности результаты ребенка А.А.

Показатели физической подготовки проходят по методике Г. Лесковой, Н. Ноткиной.

Таблица 3

Карта тестирования показателей здоровья дошкольников

<u>Общая часть</u>				<u>Показатели физического развития</u>							<u>Показатели физической подготовки</u>				-		
<u>№</u>	<u>Фамилия Имя</u>	<u>пол</u>	<u>дата рожд.</u>	<u>Возраст</u>	<u>рост (см)</u>	<u>масса тела (кг)</u>	<u>ОГК (см)</u>	<u>Частота пульса</u>	<u>Сила кисти</u>		<u>Жел (мл)</u>	<u>Гибкость (+/-)</u>	<u>Метание (см)</u>	<u>Метание (см)</u>	<u>прыжок в длину</u>	<u>бег на 30 м (с)</u>	<u>Стат.равнове</u>
								<u>пра</u>	<u>лев</u>								
<u>1</u>	<u>А. А.</u>	<u>м</u>	<u>10.04.2 011</u>	<u>6</u>	<u>12 5</u>	<u>25</u>	<u>58</u>	<u>85</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>1,3</u>	<u>15</u>	<u>31 0</u>	<u>12</u>	<u>15 0</u>	<u>6,5</u>	<u>24</u>

Контрольные упражнения дети выполняют один раз в месяц, результаты фиксируют в свой личный дневник «Юного спортсмена» (см. табл. 4). На выполнение контрольного упражнения дается 20 сек, каждый ребенок в силу своих возможностей и подготовки выполняет технически правильно упражнения.

Таблица 4

Таблица контрольных результатов CrossFitkids упражнений А.А.

	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	март	ап- рель	май
Отжима- ние от сте- ны (кол- во)	9	10	10	11	10	13	15	16	16
Подъем тела с по- ложения лежа (кол- во)	10	10	10	11	11	12	13	13	14
Приседа- ния (кол- во)	12	12	13	13	14	14	15	16	16
Прыжки на скакалке (кол-во)	13	14	14	15	15	16	16	17	18
Планка (сек)	20	20	20	20	20	20	20	20	20

На рисунках 3 и 4 соответственно представлены результаты детей обследуемой группы после традиционных занятий и после занятий с использованием элементов CrossFitkids.

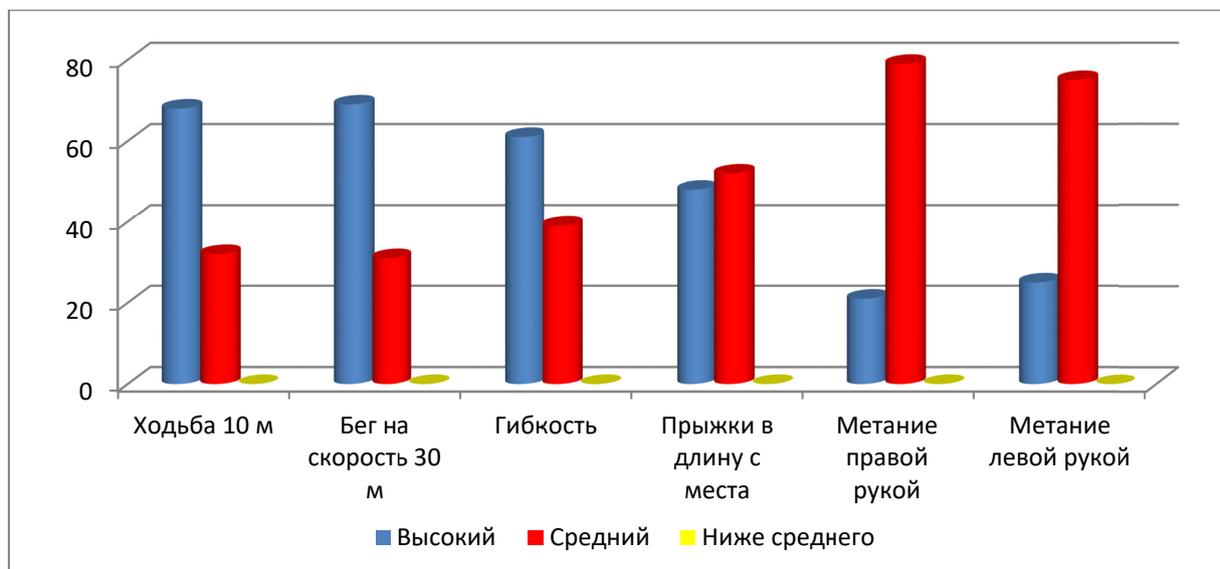


Рис.3. Результаты детей после традиционных занятий

За 2 года, в течение которых дети занимались с применением технологии CrossFit kids, показатели мониторинга повысились на 20 % (см. рис. 4).

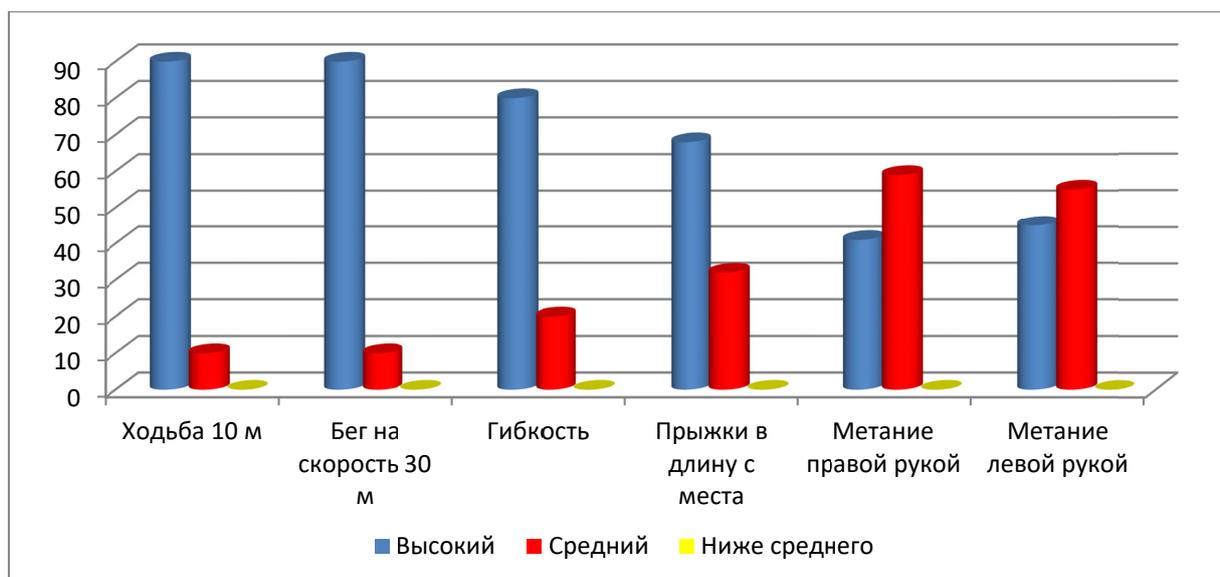


Рис. 4. Диаграмма, показывающая результаты детей после занятий с использованием элементов CrossFitkids.

4.11. Работа с родителями

Работу с родителями мы представили в виде схемы.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования установлено, что система неспециализированной высокоинтенсивной подготовки CrossFitkids положительно влияет на уровень физического развития дошкольников. Было замечено увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной физической тренировки.

Занятия CrossFitkids удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности – стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности.

Тренировки Crossfit развивают все 10 общефизических качества:

1. Сердечно-сосудистая / кардиореспираторная выносливость – Cardiovascular/Respiratory Endurance.
2. Выносливость – Stamina.
3. Сила – Strength.
4. Гибкость – Flexibility.
5. Мощь – Power.
6. Скорость – Speed.
7. Ловкость – Agility.
8. Точность – Accuracy.
9. Равновесие – Balance.
10. Координацию – Coordination.

Тренировками, которые масштабируются могут воспользоваться и дети, которые малоактивны или не являются атлетами по натуре, комплексы созданы таким образом, что каждый участник бросает вызов сам себе и получает измеримый результат личных спортивных достижений.

Так, например, комплексы для самых маленьких могут включать челночный бег, выполнение простых упражнений на ловкость, точность и координацию: приседания, «медвежья походка», перепрыгивания через палку, запрыгивания на низкую платформу и т. п., при этом в качестве нагрузки используется собственный вес, надувные мячи, палки и прочее.

Детский кроссфит чаще рассматривают не как отдельное направление, а как дополнительную подготовку к различным видам спорта. Благодаря тому, что функциональный тренинг охватывает весь спектр физического развития: скорость, сила, выносливость, ловкость, точность, координация, мощность и т. д., он позволяет ребенку развиваться гармонично и дает хорошую спортивную базу для дальнейших занятий в выбранном виде спорта.

Список литературы

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>.
2. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014. – URL: <http://base.garant.ru/70464980/>.
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
4. Об образовании: закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. (с изменениями на 9 декабря 2019 года) № 68-ЗРТ. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/463304037>
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13». – URL: <http://docs.cntd.ru /document/499023522>.
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
7. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации: решение Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ от 23.05.2002 № 11/9/6/5. – URL: <https://normativ.kontur.ru/ document?moduleId=1&documentId =61743>.
8. *Алексеева, С.И.* Удовлетворение потребности в движении детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-ритмических занятий / С.И. Алексеева // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции.* – Волгоград, 2012. – С. 160–165.
9. *Амарян, Р.И.* Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р.И. Амарян. – М.: Айрис-дидактика, 2004. – 128 с.
10. *Гуцина, Н.В.* Влияния физической активности на когнитивные способности человека как инструмент формирования мотивации к веде-

нию физически активного образа жизни / Н.В. Гущина, Н.В. Кичко, А.А. Смирнова // Научные тенденции: Педагогика и психология: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 11–13.

11. *Диц, С.Г.* Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

12. *Ефименко, Н.Н.* Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6–7 лет: учебно-методическое пособие / Н.Н. Ефименко. – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.

13. *Кирпиченков, А.А.* Физическое развитие детей 5–7 лет на основе комплексного применения традиционных средств и «волнового» тренажерного устройства в дошкольных образовательных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Кирпиченков. – Смоленск, 2012. – 145 с.

14. *Микляева, Н.В.* Дошкольная педагогика: учебник для академического бакалавриата / Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева, Н.А. Виноградова; под общей редакцией Н.В. Микляевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 411 с.

15. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – М.: «Детство-пресс», 2008. – 32 с.

16. *Ползикова, Е.В.* Формирование физической культуры детей старшего дошкольного возраста с учетом их половозрастных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Ползикова. – Краснодар, 2015. – 23 с.

17. *Рунова, М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 256 с.

18. *Солодков, А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: ООО Издательство «Спорт», 2017. – 840 с.

19. *Старостина, Ю.А.* Феномен форсирования развития дошкольников в современной российской семье: дис. ... канд. психол. наук / Ю.А. Старостина. – М., 2017. – 169 с.

20. *Степаненко, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

21. *Хабарова, Т.В.* Педагогические технологии в дошкольном образовании / Т.В. Хабарова. – М.: «Детство-пресс», 2012. – 80 с.

22. Bowles, Nellie Exclusive: On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman. -URL: <https://www.maxim.com/maxim-man/crossfit-greg-glassman-exclusive-2015-9>.

23. Кроссфит. – URL: <http://sportwiki>. Кроссфит.

24. Кроссфит: «за» и «против». – URL: <http://www.fitwaygym.com/about-fitness/krossfit-za-i-protiv-i/>.

25. CROSSFIT Trademark of CrossFit, Inc. – Registration Number 3007458 – Serial Number 78422177. -URL: <https://www.crossfit.com/>.

Анкета для родителей № 1
«Какое место занимает физкультура в вашей семье»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет),
 - папа (да, нет),
 - дети (да, нет),
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?
(Да, нет)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?
(Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно-ролевые игры
 - Музыкально-ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.

Анкета для родителей № 2
«Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребенка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) другое

10. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с

г) в детском саду

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то, каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

15. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

УПРАЖНЕНИЯ КРОССФИТ КИДС (CROSSFITKIDS)



Фото 1. Работа на балансборде



Фото 2. Воздушные приседания



Фото 3. Выпады с набивным мячом



Фото 4. Бег по координационной лестнице



Фото 5. Канат «Волна»

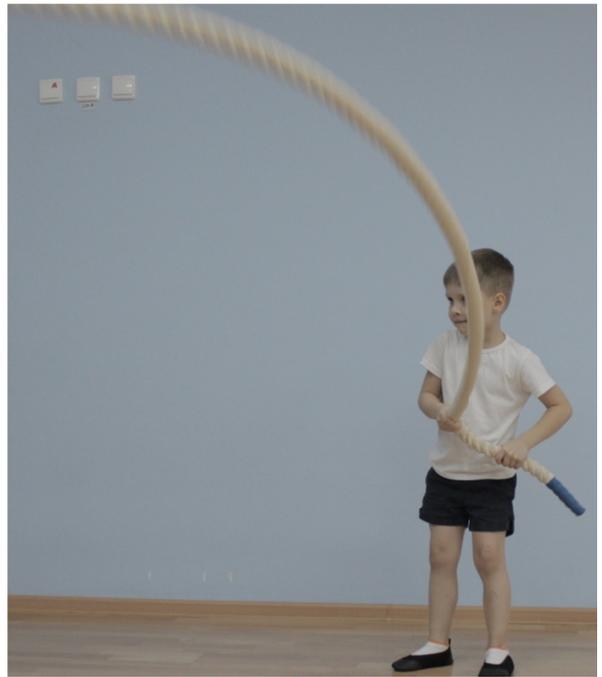


Фото 6. Канат «Змея»



Фото 7. Отжимание от пола



Фото 8. Планка



Фото 9. Подъем туловища
из положения лежа



Фото 10. Упражнение «Супермен»



Фото 11. Прыжок на платформу

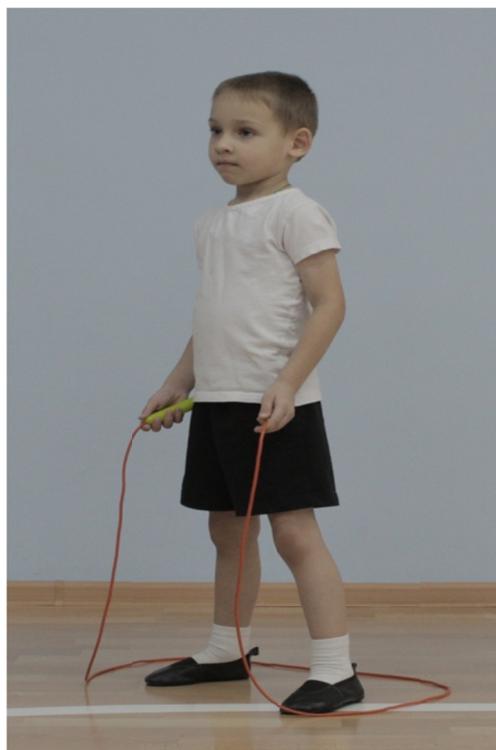


Фото 12. Прыжки на скакалке



Фото 13. Бег по координационной лестнице



Фото 14. Упражнение «Стульчик»

Конспект образовательной деятельности по физическому развитию
с использованием технологии CrossFitkids
для детей подготовительной к школе группы

«Подготовка юных участников экспедиции на северный полюс»

Автор Бодров Александр Леонидович,
инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория

Цель: формирование у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культуры.

Задачи:

Развивающие: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Образовательные: познакомить и научить детей технике выполнения CrossFitkids упражнений;

Воспитательные: воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх, создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Интеграция с ОО «*Познавательное развитие*» решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем, активизации мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире.

Интегрируя ОО «*Речевое развитие*» и «*Физическое развитие*» у детей, активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Интеграция с ОО «*Социально-коммуникативное развитие*» решается через взаимодействие и помощь друг другу во время выполнения упражнений, умение действовать в коллективе и оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности.

Интеграция ОО «*Художественно-эстетическое развитие*». С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой

форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность. Музыка создает положительный эмоциональный фон для ОД, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов.

Методы и приемы: показ, объяснение, сюрпризный момент, загадки, подвижная игра, использование приема круговой тренировки, дыхательной гимнастики.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 30 мин.

Возраст детей: подготовительная к школе группа (дети 6–7 лет).

Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка, резинка, набивной мяч (вес 1 кг), коврики 2 шт., музыкальный центр, компас, фитбол, карточки с указаниями сторон света, поощрительные грамоты участников.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Инструктор: Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Меня зовут Александр Леонидович, и сегодня я пришел к вам в детский сад, не случайно, а чтобы набрать суперкоманду для экспедиции на северный полюс! Хотели бы вы отправиться со мной?

Дети: ДА!

Инструктор: В ходе экспедиции на северный полюс, может встретиться много препятствий, а как вы думаете, какие?

Дети: Холод, вьюга, снегопад.....

Инструктор: совершенно верно!! Путешествие требует выносливости, силы, внимания, крепкого здоровья. Вы готовы?

Дети: Да!!

Инструктор: Тогда нам необходимо основательно подготовиться!!! Ну, что, начнем?

Дети: ДА!

Инструктор: Сначала выполним небольшую разминку для разогрева мышц нашего тела. Группа, равняйся! Смирно! Направо за направляющим шагом марш!

II. Разминка

Руки выше поднимаем

На носочках все шагаем (ходьба на носках)

Голову не опускаем
Дышим носиком легко
Вдыхаем глубоко.

Теперь спину выпрямляем (ходьба на пятках, руки за голову)
И на пяточках шагаем.

По сугробам мы шагаем (шаг с высоко поднятыми коленями)
Колени выше поднимаем

А теперь легко бегом (бег друг за другом).
Побежали

Инструктор: А теперь, по очереди берем мячи, перестраиваемся в две колонны, стоп, раз, два.. Встаем на расстоянии вытянутой руки... А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом

Общеразвивающие упражнения с мячом

❖ И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;

3–4 – вернуться в и.п. (6–8 раз)

❖ И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1 – поднять мяч перед собой;

2 – поднять мяч вверх;

3 – опустить мяч перед собой;

4 – и.п.

❖ И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – и.п.

3 – поворот туловища влево;

4 – и.п.

❖ И.п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклон вперед, коснуться мячом пола;

3 – выпрямиться, мяч вверх;

4 – и.п.

❖ И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди.

Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет «1–8»

Инструктор: Молодцы ребята!!! А теперь давайте сложим мячи. И сейчас мы находимся не просто в спортивном зале, а на тренировочной базе участников экспедиции, и здесь мы пройдем курс подготовки. И я предлагаю вам отправиться на экскурсию тренировочной базы. Но прежде чем

мы отправимся, напомним о самом важном предмете в любой экспедиции?

Дети: Компас.

Инструктор: Правильно, а для чего он нужен?

Дети: *ответ детей (ориентировка в пространстве).*

Инструктор: Совершенно верно! Это одна из самых необходимых вещей для экспедиции. Он нам покажет четыре стороны света. Подсказывайте, ребята, какие стороны света вы знаете

Дети: Север, юг, запад, восток.

Инструктор: Молодцы! Точно юные исследователи! Ориентируясь по компасу, предлагаю отправиться на север! Ну, что, идем?

Дети: Да!

Инструктор: Легким бегом за мной отправляемся.

Подходят к станции «Север»

Инструктор: Мы пришли на северную станцию, и кем мы здесь будем, попробуйте догадаться сами.....

Вокруг глубокий снег лежит,

А он легко поверх бежит.

Лишь с колеи сойти нельзя.

Кто мчится к финишу, скользят?

Дети: Лыжник

Инструктор: Совершенно верно! У лыжника есть помощники-палки, они помогают ему удержаться и не скатиться.

Встаньте на резиновую петлю двумя ногами, как на лыжи, другой конец петли возьмите в руки – это палки помощники. Руки должны быть прямыми во время выполнения упражнения.

И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперед под 45 градусов, в руках резинка

1 – Руки вперед

2 – И.п.

Инструктор: Запомнили, как лыжники работают руками?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда, двигаемся дальше, (смотря на компас) на Юг! легким бегом друг за другом....

Бегут к станции «Юг»

Инструктор: Ребята, если на севере вас заметил белый медведь, что вы будете делать?

Дети: варианты ответов

Инструктор: Нужно затаиться и принять не подвижную позу (*Инструктор показывает выполнение планки*), так мы тренируем мышцы всего нашего тела, а особенно мышцы пресса. Обратите внимание, выполняя это упражнение, тело не подвижно, статично

И.П. – основная стойка

1 – Упор лежа на предплечьях, с опорой на носки ног;

2 – И.п.

Инструктор: Вы запомнили, как необходимо выполнять это упражнение?

Дети: Да!

Инструктор: Давайте попробуем все вместе.... (*дети пробуют выполнить упражнение все вместе*). Хорошо, молодцы! Отправляемся дальше? Следующим на восточную станцию, легким бегом...

Направляются на станцию «Восток»

Инструктор: Упражнение отлично повышает силу, выносливость наших ног. А нам это очень необходимо!! Делая упражнение, не наклоняйте корпус вперед, спину держите прямо. Следите, чтобы колени не выходили за проекцию носков.

Инструктор показывает выполнения упражнения.

И.П. – стойка ноги врозь, набивной мяч перед грудью;

1 – Присед

2 – И.п.

Инструктор: Ну и наконец, у нас осталась последняя станция, на какой части света она находится?

Дети: На западе.

Инструктор: Да, верно...отправляемся...

Легким бегом на станцию «Запад»

Инструктор: Здесь нас ждет упражнение с интересным названием «Берпи», оно пришло к нам из Америки, и очень сложное, только внимательные и ловкие детки могут его выполнить, готовы?

Инструктор показывает выполнения упражнения.

И.П. – узкая стойка ноги врозь

1 – Упор присев

- 2 – Упор лежа
- 3 – Упор присев
- 4 – Прыжок вверх, хлопок над головой

Инструктор: Давайте попробуем все вместе! (*дети повторяют за инструктором*) Молодцы! Все станции мы изучили, а теперь по свистку собираемся по 3 человека,

Инструктор подает свисток, дети объединяются по 3 человека

Посмотрите, мы собрались по тройкам. И у нас получилось 4 команды, предлагаю каждой команде выбрать себе любую свободную станцию....

Каждая команда подходит к свободной станции.

Инструктор: По свистку начинаем по очереди выполнять упражнение своей станции, всем понятно?? (*можно еще раз напомнить, кому что делать*) и так приступаем!

Инструктор: А теперь меняемся станциями по кругу! Вы отправляетесь на юг, вы на север, вы...(*каждой команде указать путь*)

Дети проходят по 3 круга тренировок

Инструктор: Какие вы молодцы, так замечательно справились с упражнениями! Почувствовали какие вы стали сильные, крепкие, быстрые? И после каждой интенсивной тренировки нужно обязательно растянуться! это необходимо, для наших мышц, предлагаю встать в круг.

III. Растяжка

1. Упражнение

И.П. – основная стойка.

1 – Медленно опускаемся вниз, до носочков. При этом ноги прямые.

2 – И.п.

2. Упражнение «Бабочка»

И.п. – сидя на полу, стопы вместе, руки держаться за носки. Спина прямая

1 – Колени сводятся вместе

2 – И.п.

3. Упражнение «Березка»

И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – Наклон туловища вправо

2 – И.п.

3 – Наклон туловища влево

4 – И.п.

IV. Подвижная игра «Снежный ком».

Инструктор: Ребята, вы любите играть? Предлагаю поиграть в игру «Берегись снежный ком», слушайте правила:

Играющие становятся в круг. В центре круга находится водящий (инструктор)-ловишка. По сигналу свистка все дети разбегаются, а ловишка старается задеть катающимся фитболом любого ребенка. Кого задел «Снежный ком», тот отходит в сторону.

V. Заключительная часть.

Релаксация и дыхательная гимнастика «У костра»

VI. Рефлексия

Инструктор: Вам понравилось? Что понравилось больше всего? Какие новые упражнения вы сегодня узнали? Вы покажите их свои друзьям?

А кому вы расскажите про наше занятие?

Ребята, вы большие молодцы!!!

Сегодня вы прошли настоящую тренировку, сможете смело отправляться даже на северный полюс!!

Вы стали сильными, выносливыми, быстрыми и награждаетесь вот такими грамотами!!!

Вручение грамот

Наше занятие подошло к концу, «до свидания!»

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

**КРОССФИТ КИДС (CROSSFIT KIDS)
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 22.05.2020.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 4,65.

Уч.-изд. л. 2,95. Тираж 100 экз. Заказ 34/5

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужи́на, 1/37
тел. (843) 233-73-59, 233-73-28