

**Буторина Валентина Владимировна,**

*инструктор по физической культуре;*

**Уфимцева Галина Васильевна,**

*воспитатель;*

**Уманжинова Лилия Ивановна,**

*воспитатель,*

*МАДОУ ЦРР «Детский сад № 5 «Рябинка»»,*

*г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия*

**ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ С РОДИТЕЛЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРОЕКТА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ»**

Данная разработка содержит два мероприятия, направленных на решение задач по приобщению детей с ОВЗ к занятиям физической культурой, мотивирующих к увлекательным тренировкам с использованием элементов детского фитнеса. Проект является начальным этапом в работе с родителями, построен на основе игр и игровых упражнений, в процессе которых родители знакомятся с основными задачами проекта и здоровьесберегающими технологиями «Степ-аэробика», «Фитбол-аэробика», «Босу-аэробика». Продукт может использоваться инструкторами по физической культуре, а также воспитателями дошкольных образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** детский фитнес, инклюзивное образование, здоровьесберегающие технологии.

**Valentina V. Butorina,**

*instructor for physical culture;*

**Galina V. Ufimtseva,**

*educator;*

**Lilia I. Umanzhinova,**

*educator,*

*MBPEI CDC «Kindergarten № 5 «Rowan»»,*

*Salekhard, Yamal-Nenets Autonomous District, Russia*

# **ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITY JOINTLY WITH PARENTS IN THE FRAMEWORK OF THE PROJECT «CHILDREN'S FITNESS IN INCLUSIVE EDUCATION»**

This development contains two activities that are aimed at solving problems of involving children from HIA to physical training, motivation for exciting training, using elements of children's fitness and as an initial stage in working with parents, is built on the basis of games and game exercises in the process of which parents get acquainted with the main tasks of the project and health-saving technologies «Step-aerobics», «Fitball-aerobics», «Bosu-aerobics». The product can be used by instructors in physical culture, as well as educators of pre-school educational institutions.

**Keywords:** children's fitness, inclusive education, health-saving technologies

В настоящее время образование лиц с ограниченными возможностями здоровья является одним из приоритетных направлений деятельности всех образовательных организаций системы образования Российской Федерации. Особую актуальность приобретают вопросы, связанные с физическим воспитанием детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных организациях. В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования указано на то, что реализация программ инклюзивного образования, в том числе физического воспитания дошкольников, должна сопровождаться соответствующими методическими разработками и технологиями. Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что в последние годы значительно вырос интерес к проблеме помощи детям с ОВЗ.

Одним из средств и форм физического развития в инклюзивном образовании может стать фитнес. Направление «детский фитнес» появилось недавно, и его популярность стремительно растёт как среди специалистов в области физического воспитания дошкольников, так и среди родителей и их детей, посещающих детские сады.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно,

эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Еще Т.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал, как важно уметь изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, а также преодолевать их с возможно большей ловкостью.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Здоровьесберегающие технологии направлены на развитие физических качеств и воспитание привычки заниматься физическими упражнениями.

Идея данных мероприятий – привлечь родителей к совместной деятельности в вопросах физического развития детей, знакомство с технологиями детского фитнеса в игровой форме.

### **1. Семинар-практикум «Детский фитнес для детей дошкольного возраста».**

**Цель:** знакомство родителей с содержанием проекта, здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в рамках проекта.

**Задачи:** рассмотреть возрастные особенности физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья; познакомить с технологиями детского фитнеса; способствовать осознанному отношению к здоровью детей.

**Предварительная работа:** создание шаблона газеты «Детский фитнес», создание буклета «Домашний спортзал»; подборка информационного материала по теме «Особенности физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья».

#### **Ход мероприятия.**

Дети и родители заходят в спортивный зал, садятся на места.

Инструктор по физической культуре знакомит участников мероприятия с информацией «Особенности развития детей с ОВЗ» и планом проекта «Детский фитнес в инклюзивном образовании».

Далее педагоги знакомят родителей с технологиями Степ-аэробики; Фитбол-гимнастики; Босу-аэробики; физическими упражнениями и играми с использованием мягкой опоры, подобранных с учётом особенностей развития детей с ОВЗ, направленных на развитие силы мышц, выносливости и развитие равновесия координационных способностей детей:



Рисунок 1 – Вводная часть занятия

### ***Знакомство с технологией «Степ-аэробика»***

Разучивание комплекса упражнений на степ-платформе.

*1 упражнение.* Описание.

1 – касание правой ногой края степа, 2 – приставить; 3 – касание левой ногой степа, 4 – приставить.

*2 упражнение.* Описание.

1 – шаг правой ногой на степ, 2 – приставить левую ногу, 3 – шаг правой на пол, 4 – левую приставить.

*3 упражнение.* Описание.

1 – шаг правой ногой на правый угол степа, 2 – левой ногой на левый угол степа, 3 – шаг правой на пол, 4 – левую ногу приставить.

*4 упражнение.* Описание.

1 – шаг правой ногой на степ, 2 – левую ногу вынести вперед, выполнить хлопок, 3 – левую ногу поставить на пол, 4 – правую ногу на пол.

*Игровое упражнение.* Описание.

Игроки перемещаются по залу, по сигналу «Раз» на платформу встают родители, по сигналу «Два» – дети.

*Задача:*

- встать на платформу лицом друг другу, взяться за руки;
- встать на одну ногу, руки в стороны.



Рисунок 2 – Выполнение совместных с родителями заданий на степ-платформах

### ***Знакомство с технологией «Босу-аэробика»***

*Загадка:*

Все обходят это место: здесь земля как будто тесто;

Здесь осока, кочки, мхи, – нет опоры для ноги (*болото*).

Предлагается родителям с детьми встать на платформу «Босу», поделиться своими ощущениями, впечатлениями. Какие мышцы задействованы, чтобы удержать свое тело на неустойчивой опоре?

*Упражнения и игры на полусфере:*

Упражнение для родителей: отбивание мяча, стоя на полусфере стоя на двух ногах, на одной ноге;

*Упражнение в парах* (взрослый на полусфере, ребенок на полу): передача мяча. Меняются местами.

*Упражнение для детей «Рыбка»:* лечь на «Босу» животом, руки завести назад, ноги прямые, не касаться пола.

### ***Знакомство с технологией «Фитбол-аэробика»***

В обозначенной зоне спортивного зала разложены мячи «Фитбол». Родителям и детям предлагается сесть на мяч, описать свои ощущения при положении тела на не устойчивой опоре. Далее организуются игры.

*Игровое упражнение «Найди свою пару».* Описание игры.



Дети садятся на мячи, родители стоят у них за спиной. По сигналу дети встают с мяча, закрывают глаза, родители перемещаются по залу, прокатывая мяч. По сигналу «Стоп!» родители останавливаются, дети ищут свою пару, садятся на мяч, принимая правильное положение тела.

Далее игроки меняются местами.

*Эстафета «Гонка мячей».* Описание игры.

Игроки становятся парами. По сигналу прокатывают мяч друг другу в движении до обозначенного места, меняют «Фитбол» на «бумажный шаблон мяча», бегут к линии старта, выстраиваются в шеренгу. Все игроки зачитывают текст, который написан на «бумажном мяче», приклеивают его на ватман с заголовком «Что я сегодня узнал».



*Варианты вопросов:*

- Что такое фитнес?
- Что такое красивая осанка?
- Что такое равновесие?
- Что такое координационные способности?

## **2. Игровая программа «Спасатели»**

**Цель:** привлечение родителей к участию в формировании основ здорового образа жизни детей, укрепление здоровья средствами детского фитнеса.

**Игровая задача:** спасти пингвинов, вернуть на льдину.

Дети – пингвины; родители – спасатели.

Родители проходят в спортивный зал. Ведущий загадывает *загадку*:

Про полёты позабыл,  
Крылья в лапы превратил,  
Рыбку ловит среди льдин  
Антарктический ... (*пингвин*)!

Выходят дети, изображающие пингвинов, и просят спасателей о помощи доставить их домой.

**Разминка «Веселая зарядка».**

**Подвижная игра «Лягушки на болоте».**

**Цель:** формирование координационных способностей, чувства равновесия; развитие физических качеств.

Описание игры: на игровой площадке расположены полусферы «Восу», на которых сидят игроки, изображая лягушек. В обозначенном месте стоит «Цапля». По окончании слов цапля ловит лягушек, игроки спрыгивают с полусферы, бегают в рассыпную. Игроки могут спастись, забежав на полусферу. Дети – «лягушки», родители – «цапли». На повтор игры игроки меняются ролями.

Слова к игре:

*Как с засиженной гнилушки повылазили лягушки*

*Ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке.*

**Игровое упражнение «Передай льдинку»**

**Цель:** формирование координационных способностей, развитие чувства равновесия, ловкости.



Описание игры: игроки делятся на пары, которые стоят напротив друг друга (взрослый – на полусфере «Босу», ребёнок – на полу). Передавать мяч друг другу, удерживая равновесие. Поменяться местами.

### ***Игра-эстафета «По сугробам»***

**Цель:** формирование координационных способностей, развитие чувства равновесия, ловкости.

Описание игры: игроки становятся в две команды. По сигналу преодолевают препятствия: ходьба по полусферам, вращение вокруг себя в обруче, ходьба по ограниченной площади опоры /резинные кольца на матах/.

### ***Подвижная игра «Тающая льдинка»***

**Цель:** формирование координационных способностей, развитие чувства равновесия, ловкости. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

Описание игры: на игровой площадке разложены мини-маты. Игроки передвигаются в рассыпную. По сигналу занимают место на матах. С каждым повтором убирается один мат.

### ***Игра-эстафета «Расчистим дорогу от льдинок»***

Описание: игроки становятся парами (взрослый-ребенок), каждая пара управляет «Уборочной машиной» (игроки ведут гимнастическими палками обруч, огибают ограничитель, возвращаются; передают эстафету следующей паре).

### ***Музыкально-ритмическая игра «Северное сияние»***

**Цель:** повышение эмоционального фона, развитие внимания, ориентировки в пространстве.

Описание игры. Игроки с гимнастической лентой в руках выполняют танцевальные движения под музыку. По сигналу собираются у кольца, соответствующего цвету ленты.

**Итог занятия:** спасатели доставляют пингвинов на свою льдину и угощают «снежными сладостями» (зефир, упакованный индивидуально) за смелость, выдержку, выносливость.



### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. *Физкультурный калейдоскоп для дошкольников.* – М.: Изд-во «Скрипторий 2003», 2006.
2. Пензулаева Л.И. *Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).* – М.: Владос, 2003.
3. Сочеванова Е.А. *Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет: Методическое пособие.* – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
4. Харченко Т.Е. *Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет.* – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
5. Останко Л.В. *Развивающая гимнастика для дошкольников.* – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
6. Шорыгина Т.А. *Беседы о здоровье: Методическое пособие.* – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
7. Машукова Ю.М. *Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения.* – 2009. – №4. – С. 98-100.
8. Раскатова Г.В., Белова Т.А. *Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.* – 2009. – №7. – С. 47-51.
9. *Чудо-платформа // Обруч.* 2008. – № 6.