Боголюбова Светлана Александровна,

инструктор по ФИЗО,

первая квалификационная категория.

**Мастер - класс «Здоровье свыше нам дано, учись малыш беречь его»**

«Люди должны осознать,

что здоровый образ жизни

— это личный успех каждого»

(В.В. Путин).

 Приоритетным направлением деятельности МБДОУ ЦРР «Карагайский детский сад № 5» (согласно Программе развития с 2016 по 2020 г.г.) является создание модели образовательного пространства МБДОУ, обеспечивающего воспитание осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека.

В начале учебного года я провожу диагностику физического развития детей, в результате которой в 2016-2017 учебном году, выявилась группа детей с несоответствием антропометрических показателей – избыточный вес. Беседуя с этими детьми о том, как они проводят выходные дни, частым ответом звучит: «Я смотрел мультфильмы» или «Играл в компьютер» «Гулять не ходил, играл дома», поэтому я сделала вывод, что наши дети склонны к заболеванию «гиподинамия»

 Я задумалась над тем, как улучшить ситуацию в детском саду, заинтересовать детей, как увлечь их спортивными занятиями и утолить их «мышечный голод»? И нашла интересную форму-занятие «Детский фитнес». Так в нашем детском саду появился спортивный клуб - «Детский фитнес»

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают возможность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Задачи детского фитнеса:

1. развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности ( мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию)
3. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Проводится занятие - один раз в неделю с детьми старшего возраста.

Категория – малоподвижные дети и дети, имеющие лишний вес.

Количество занимающихся - 16 воспитанников.

Фитнес – занятия (тренировки) состоят из 3х частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть -**  направлена, на организацию детей, на формирование психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений - различные виды ходьбы, бега, прыжки.

**Основная часть -**  включает тренировку на степ-платформе , на тренажерах, проведение подвижной игры и упражнений на восстановление дыхания.

**В заключительной части** –стретчинг- упражнения , игровой массаж, игры малой подвижности, которые помогают снять мышечное напряжение.

Продолжительность фитнес – занятия 35-40 мин.

Сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам окунуться в мир фитнеса.

**Практическая часть мастер класса.**

**Вводная часть** – построение, ходьба друг за другом, на носках, пятках , с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, бег по кругу, змейкой. Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

**Основная часть.**

Показ и разучивание базовых шагов на степах, затем выполнение их под музыку.

1.Ходьба у степа, с высоким подниманием ног.

2. Разогреваем мышцы ног .

 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 1- Захлёст правой ноги за спину, стоя на месте,

 2- вернуться в и.п.

 3- захлёст левой ноги за спину,

 4– вернуться в и.п.

 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене вверх

 и коснуться локтем левой руки,

 2 – вернуться в и п.

 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене вверх и

 коснуться локтем правой руки.

4 – вернуться в и.п.

**1й шаг называется «пейсик – степ»**

И.п. – о.с. на пол , руки на поясе, стоя у степа

1 – встать правой ногой на степ,

2 – встать левой ногой на степ,

3 –4 вернуться в и.п.

**2й шаг «вистеп»**

И.п.- стоя у степа, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поставить правую ногу параллельно правой стороне степа,

2 – поставить левую ногу параллельно левой стороне степа.

3-4 вернуться в и.п.

**3й шаг «мамбо»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – шаг правой ногой на степ, левая остаётся на полу,

2 – приподнять ступню левой ноги,

3 – ставим правую ногу на пол ,дальше левой ноги.

4 – приподнимаем ступню левой ноги.

То же самое проделываем, начиная с левой ноги.

**4й шаг - «колено»**

И.п. – стоя на полу.

1 – шаг правой ногой в левый угол степа,

 2 - поднимаем колено левой ноги вверх, руки в стороны

3 – и.п.

**5й шаг - «ланч»**

И.п. стоя на середине степа, руки на поясе

1 – ставим правую ногу на пол,

2 – и.п.

3 – ставим левую ногу на пол,

4 – и.п.

Упражнение на восстановление дыхания «ветерок»

Проведение подвижной игры «Горелки»

**Заключительная часть.**

Замечательно играли и немножечко устали, мы немного отдохнём, слепим все мы «снежный ком»

Упражнения стретчига «снежный ком», «петушок».

**Игровой массаж** «Жил в квартире таракан»

**Рефлексия:** Уважаемые коллеги, перед вами весы « здоровья», я предлагаю вам выбрать для себя, для своих детей тот стиль жизни, который поможет вам выработать активную жизненную позицию. И так выбор перед вами.