**Детский и подростковый фитнес на уроках физкультуры.**

Составила: Гескина Екатерина Викторовна,

учитель физкультуры Измайловской школы № 1508 г. Москвы

Москва 2024

**Детский и подростковый фитнес на уроках физкультуры.**

Малоподвижный образ жизни становится проблемой подрастающего поколения. Многие современные дети вместо посещения спортивных секций, занятий со спортивной направленностью по дополнительному образованию, активных игр на свежем воздухе предпочитают сидение в смартфонах, компьютерах и других гаджетах. Такой вид досуга приводит к снижению уровня физического развития детей со всеми вытекающими последствиями. Это может проявиться в плохой усидчивости, в отсутствии концентрации внимания, в склонности к ожирению, в ухудшении зрения, в снижении успеваемости и т. д. В худшем варианте это может спровоцировать большие проблемы со здоровьем, признаки гиподинамии. Занятия фитнесом на уроках физической культуры – отличное решение в такой ситуации. Он оказывает положительное влияние на физическое, психологическое и социальное развитие детей.

**Отличие занятий фитнесом от занятий спортом.**

Разница между занятием различными видами спорта или обыкновенной физкультурой и фитнесом заключается в том, что в первом случае цель занятий направлена на достижение определенных побед, участие в соревнованиях. Но детский фитнес не ставит задачи воспитать чемпиона. Его цель – забота о здоровье и поддержание тела в тонусе. Занятия фитнесом способствуют развитию физических качеств — силы, скорости, ловкости, общей выносливости и координации, гармоничному развитию опорно-двигательной системы, профилактике плоскостопия и нарушений осанки, овладению двигательными навыками, формированию чувства ритма, улучшению внимания, памяти, координации движений, укреплению иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких, овладению коммуникативными навыками, привитию индивидуальной и групповой дисциплины, любви к активному образу жизни. Помимо этого, занятия фитнесом позволяют выработать и проявить эмоционально-волевые качества, улучшить настроение и повысить самооценку ребенка. Дети, занимающиеся фитнесом, также развивают навыки самодисциплины, уверенности в себе и умение преодолевать трудности. Регулярные занятия развивают все группы мышц, формируют красивую, стройную и гибкую фигуру. Детский фитнес проводится в групповой форме, что способствует развитию социальных навыков у детей: они учатся работать в команде, делиться опытом и поддерживать друг друга. Благодаря комплексному подходу детские фитнес-программы позволяют ребенку гармонично развиваться, при этом не испытывая перенапряжения. Разноплановые занятия не дают потерять интерес и мотивацию.

**Кто может заниматься фитнесом.**

Как правило, детским фитнесом могут заниматься дети разного возраста и с разной степенью физической подготовки. Абсолютных противопоказаний для детского фитнеса нет. Однако, при слабой опорно-двигательной системе запрещается нагружать детей силовымиупражнениями, но можно укреплять их двигательный аппарат с помощью элементов гимнастики. А при определенных болезнях сердечно-сосудистой или дыхательной системы стоит исключить из тренировки аэробную нагрузку, остальные составляющие остаются неизменными. Если ребенок страдает от хронических заболеваний, то программа занятий должна корректироваться с учетом проблем со здоровьем.

**Особенности детского фитнеса**

Фитнес для детей имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при планировании и составлении занятий. Особое внимание необходимо уделить безопасности: фитнес – тренеры обеспечивают правильное выполнение упражнений, контролируют технику и предотвращают возникновение травм из-за того, что ребенок неверно делает упражнения.  Еще одной причиной травм на занятиях может быть перенапряжение, именно поэтому очень важно, чтобы они были адаптированы к возрасту и способностям каждого ребенка. Сложность упражнений и их продолжительность должны соответствовать физическим возможностям ребенка — это одна из обязанностей фитнес-тренера. От взрослой программа отличается в первую очередь нагрузками. Детский организм находится в стадии развития, поэтому нуждается в особом подходе. В то же время юный возраст имеет свои преимущества: суставы детей более подвижны, связки – эластичны, а мышцы быстрее привыкают к нагрузкам. Программы занятий по детскому фитнесу обычно составляются инструкторами с использованием игрового подхода, так как игры, соревнования и командные задания делают занятия более интересными. Еще одна особенность детского фитнеса — разнообразие упражнений. Детский фитнес задействует различные мышцы и включает совершенно разные активности: бег, прыжки, растяжку и другие.

**Что такое детский фитнес.**

Детский фитнес – это система спортивно-оздоровительных занятий, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей и физической подготовки детей и включает элементы аэробики и степ-аэробики, гимнастики и силового тренинга, йоги и восточных единоборств, танцевальные движения и т.п. Аэробика – комплекс упражнений,

включающий в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, аэробные упражнения. Степ-аэробика – разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи степ-платформы. Силовой тренинг – развитие силы и массы мышц. Упражнения выполняются с отягощением, для чего используются гантели, штанги, тренажеры или собственный вес. Йога – комплекс физических упражнений, дыхательных техник и практик концентрации внимания. В восточных единоборствах выделяются ударные, борцовские и смешанные направления. Все это можно удачно комбинировать, дозировать и применять на уроках физической культуры в школе под одним названием – **ФИТНЕС.**

**Мой выбор.**

Учитывая все вышесказанное, а также условия, возможности базы, наличие инвентаря, я, как учитель физкультуры, выбрала фитнес и включила его в свою программу. Предварительно сама, уже в течение трех лет, посещаю занятия фитнесом. Окончила курсы повышения квалификации «Инструктор детского фитнеса». Предлагаю вашему вниманию примерную программу на 10 занятий для учащихся 3-4 классов (методические рекомендации вписываются каждым учителем, исходя из уровня подготовки, индивидуальных особенностей и имеющихся противопоказаний в состоянии здоровья учащихся классов).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №/№  п/п | № занятия | Содержание занятия | Методические рекомендации | Инвентарь |
| 1 | 1 занятие | Бег с гантелями (3 круга бег, 1 круг ходьба, 3 – 4 повторения). Разминка с гантелями (комплекс общеразвивающих упражнений). Работа на гимнастических ковриках (упражнения на силу мышц рук, ног, пресса; с гантелями и без; на спине, боку, животе, четвереньках, коленях). В середине занятия кардиовставка: - бёрпи с отжиманием и выпрыгиванием из низкого приседа (1 мин.); - планка с гантелями в руках: поочередно поднять руки до горизонта, упор присев, О.С., жим (1 мин.). Упражнения на растяжку. |  | Гимнастические коврики, гантели. |
| 2 | 2 занятие | Беговая разминка (бег 30 сек + планка 15 сек = 4 повторения). Общеразвивающие упражнения. Работа на гимнастических ковриках (упражнения на силу мышц рук, ног, пресса; с гантелями и без; на спине, боку, животе, четвереньках, коленях). В середине занятия кардиовставка: - скалолаз 4 раза, выпрыгивание из низкого приседа (1 мин.); - планка с поочередным подтягиванием ног к груди (1 мин.). Упражнения на растяжку. |  | Гимнастические коврики, гантели. |
| 3 | 3 занятие (степ-аэробика) | Беговая разминка (3 круга бег, 1 круг ходьба, 3 – 4 повторения). Общеразвивающие упражнения. Разучивание комбинации на степах (самостоятельное составление учителем комплекса). Силовая вставка: - обратные отжимания 30 сек., - упражнения на пресс на гимнастической скамье 30 сек.  Упражнения на расслабление. |  | Степы, гимнастические скамейки. |
| 4 | 4 занятие (степ-аэробика) | Беговая разминка (3 круга бег, 1 круг ходьба, 3 – 4 повторения). Общеразвивающие упражнения. Закрепление комбинации на степах. Силовая вставка: - отжимания с колен с протяжкой 30 сек., - упражнения на пресс на гимнастической скамье 30 сек., - планка с поочередным касанием скрестно ладонями плеч.  Упражнения на расслабление. |  | Степы, гимнастические скамейки, гимнастические коврики. |
| 5 | 5 занятие (табата) | Беговая разминка (бег 30 сек + стойка в приседе 15 сек = 4 повторения). Занятие по типу Табата (45 сек выполнение упражнений, 15 сек отдых = 2 повторения). 1. Боковые выпады, руки в стороны, в руках гантели. 2. Жим гантели из-за головы. 3. Берпи с выпрыгиванием из низкого приседа. 4. Прыжки через степ толчком 2-мя ногами с опорой руками о степ. 5. Планка на предплечьях. 6. Упражнение на пресс на степе Свечка. Упражнения на расслабление. |  | Гантели, степы, гимнастические коврики. |
| 6 | 6 занятие (табата) | Беговая разминка (бег 30 сек + планка 15 сек = 4 повторения). Занятие по типу Табата (45 сек выполнение упражнений, 15 сек отдых = 2 повторения). 1. Зашагивание на степ с гантелями в руках правой ногой (во втором повторении левой ногой). 2. Приседание на степ и подъем со степа на правой ноге (во втором повторении на левой ноге). 3. Планка с гантелями в руках: поочередно поднять руки до горизонта, упор присев, О.С., жим. 4. Узкие отжимания с колен с протяжкой 30 сек. 5. Двойной кранч. 6. Ягодичный мостик. Упражнения на расслабление. |  | Степы (стулья, скамейки), гантели, гимнастические коврики. |
| 7 | 7 занятие (круговая тренировка) | Беговая разминка (3 круга бег, 1 круг ходьба, 3 – 4 повторения). Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка (4 станции, 2 круга, работа 1 мин, переход 15 сек) 1 круг: - планка с поочередным подтягиванием ног к груди;  - стульчик у стены;  - отжимания от скамьи (подоконника);  - жим гантели из-за головы.  2 круг:  - боковая планка (30 сек правым боком, 30 сек левым боком);  - стульчик у стены;  - двойной кранч;  - обратные отжимания.  Упражнения на расслабление. |  | Гимнастические коврики, гимнастические скамейки, гантели. |
| 8 | 8 занятие (круговая тренировка) | Беговая разминка (3 круга бег, 1 круг ходьба, 3 – 4 повторения). Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка (4 станции, 2 круга, работа 1 мин, переход 15 сек) 1 круг:  - зашагивание на скамью с гантелями в руках правой ногой;  - выпады правой ногой с гантелями в руках;  - работа с гантелями: хват от себя, подъем вперед, разведение в стороны, сведение вперед, и.п.  - работа с гантелями: хват гантели двумя руками, подъем вперед, вращение вправо-влево, и.п.  2 круг:  - зашагивание на скамью с гантелями в руках левой ногой;  - выпады левой ногой с гантелями в руках;  - работа с гантелями: хват от себя, подъем вперед, разведение в стороны, сведение вперед, и.п.  - работа с гантелями: хват гантели двумя руками, подъем вперед, вращение вправо-влево, и.п.  Упражнения на расслабление. |  | Гимнастические скамейки, гантели. |
| 9 | 9 занятие (зачет) | Беговая разминка (бег 30 сек + планка 15 сек = 4 повторения).  Общеразвивающие упражнения.  Зачет: комбинация на степах.  Силовая вставка:  - планка;  - отжимания с колен.  Упражнения на расслабление. |  | Степы, гимнастические коврики. |
| 10 | 10 занятие (зачет) | Беговая разминка (бег 30 сек + стойка в приседе 15 сек = 4 повторения).  Зачет: подъем туловища из положения лежа за 60 сек.  Силовая вставка:  - кранч;  - обратные отжимания.  Упражнения на растяжку. |  | Гимнастические коврики. |