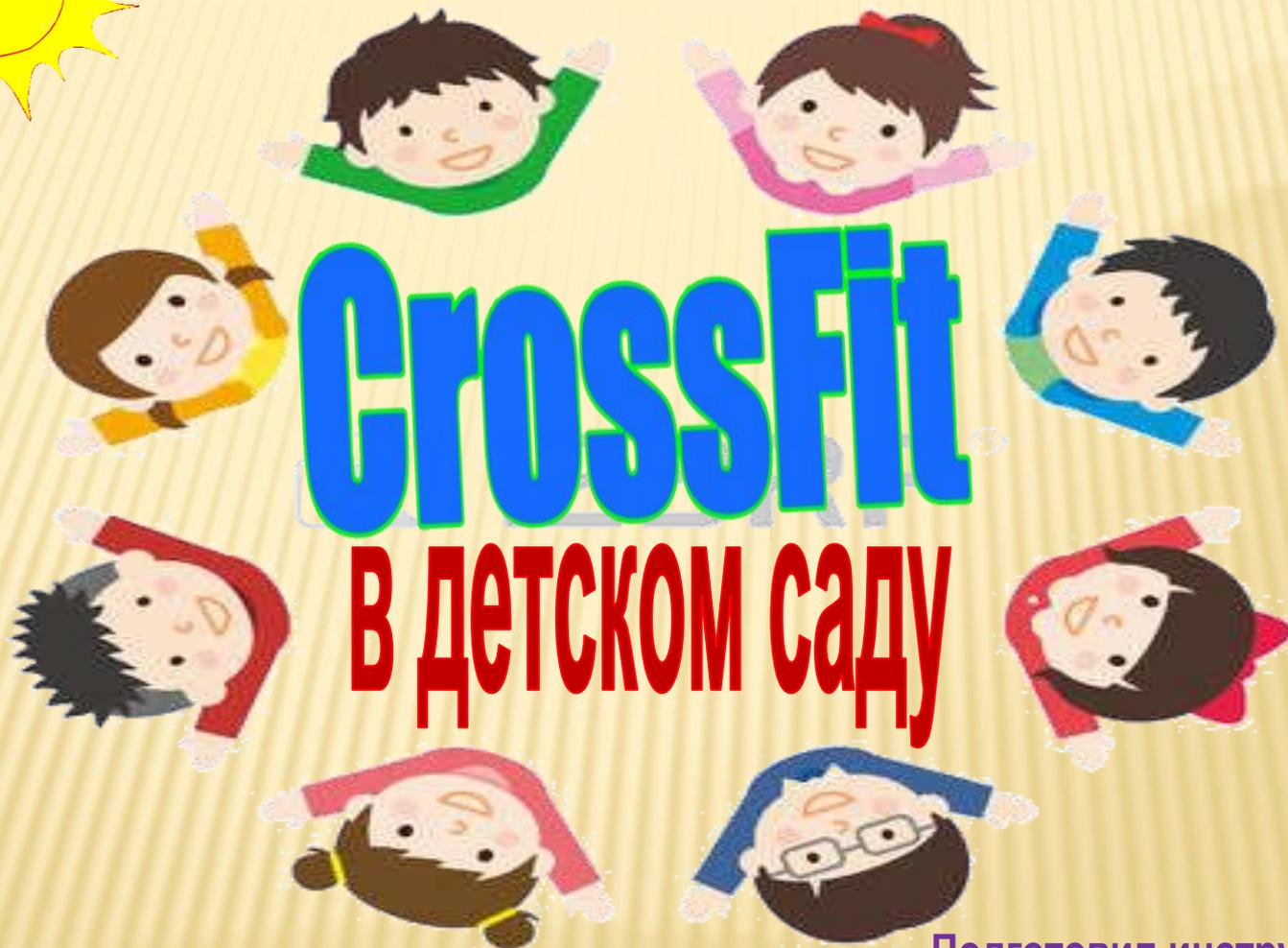
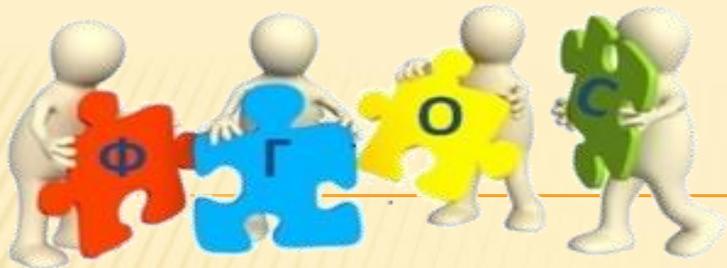


Российская Федерация Иркутская область  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 40»  
муниципального образования города Братска



Подготовил инструктор по  
физической культуре: Иванова  
Татьяна Викторовна  
высшая кв. категория



**В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выдвинут один из основных принципов дошкольного образования – принцип индивидуализации, который ориентирует на создание индивидуальной образовательной траектории для каждого ребёнка дошкольного возраста.**

*А мы, дети, за Стандарт!*



## **Учёные приводят несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:**

- ❖ У 30% дошкольников намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%).**
- ❖ Более 30% детей весят больше, чем положено. Известно, что детское ожирение победить очень сложно.**
- ❖ От 20% до 25% дошкольников уже имеют нарушения кровообращения по типу вегетососудистой дистонии.**
- ❖ 40% регулярно жалуются на боли в спине и голеностопе.**

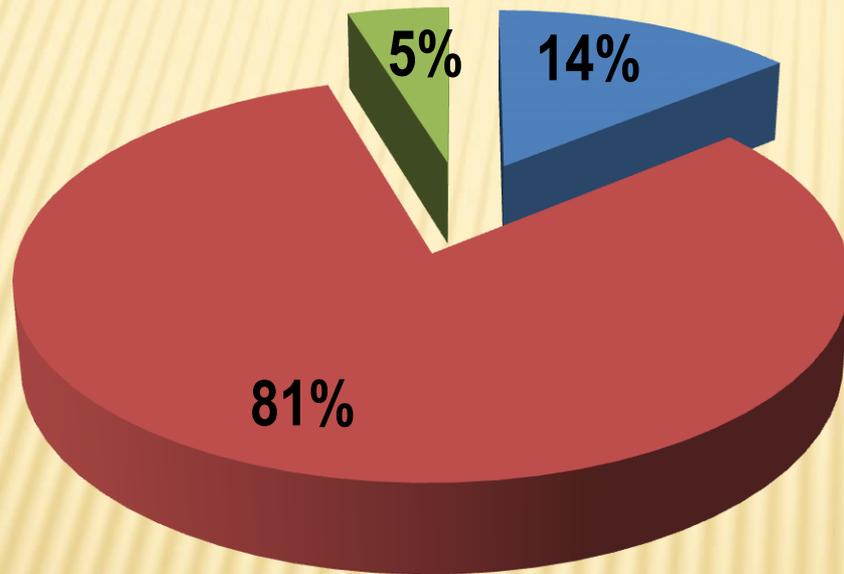
**С ДАВНИХ ПОР ЗАВЕДЕНО, ЧТО ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА В ПОЛНОЙ  
МЕРЕ ВЛАДЕТЬ НРАВСТВЕННОЙ СИЛОЙ,  
А МУЖЧИНА – ФИЗИЧЕСКОЙ.**



**Посмотрите – вот мы какие кадеты удалые!**



# ГРУППА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



- I гр.здоровья
- II гр.здоровья
- III гр.здоровья

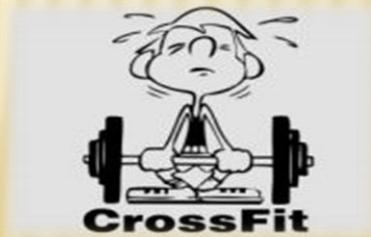


# ЧТО ТАКОЕ КРОССФИТ?

Это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений.

Cross (англ.) – пересекать, совмещать, форсировать.

Fit (англ.) – сильный, здоровый.



# Методология кроссфита



➤ **Абсолютная доступность кроссфита:**

*Для занятий кроссфитом не нужно дорогостоящее оборудование. Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря, вне зала (на улице, дома, на природе).*

➤ **Гибкость:**

*Программу тренировок кроссфит можно подгонять под любой уровень развития ребёнка.*

➤ **Многофункциональность:**

*Этот вид фитнеса развивает не только силу и выносливость, все приобретённые навыки и умения могут пригодиться детям в обычной жизни.*

➤ **Разнообразие:**

*Сочетание упражнений из различных видов спорта даёт возможность их менять и варьировать, делать тренировки не скучными.*

# ПОЧЕМУ КРОССФИТ?



В процессе тренировок улучшаются не только основные физические качества, а так же приобретаются социальные навыки, уверенность в себе. Командная работа развивает качества помогающие дошкольникам лучше адаптироваться в коллективе, приобретается понимание личной ответственности за общий результат.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КРОССФИТА

- ✘ Технология кроссфит может применяться педагогами независимо от того в какой образовательной программе они работают и используется для реализации задач образовательной области «физическое развитие».
- ✘ Кроссфитом с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах:
  - включать фрагменты в занятия физической культурой (в разминку, в основные виды движений) (10мин)
  - на утренней гимнастике (3мин)
  - на прогулке

## Взрослая цель:

Создать условия для развития физических качеств, а именно увеличения силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации, концентрации и выработке командного духа у старших дошкольников.



# Задачи проекта

НАУЧИТЬ

РАЗВИВАТЬ

ФОРМИРОВАТЬ

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ



# МОТИВ

**Подготовительный этап:  
мотивация детской деятельности,  
постановка детской цели,  
совместное обсуждение с детьми  
деятельности по решению  
поставленной цели.**



# ДЕВИЗ ТРЕНИРОВОК:

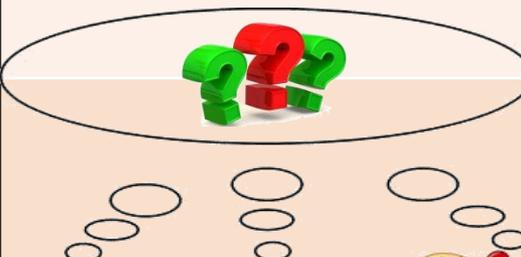
чтобы сильным быть и ловким –  
Ходим мы на тренировки!  
Кто сомневался –  
Тот дома остался!



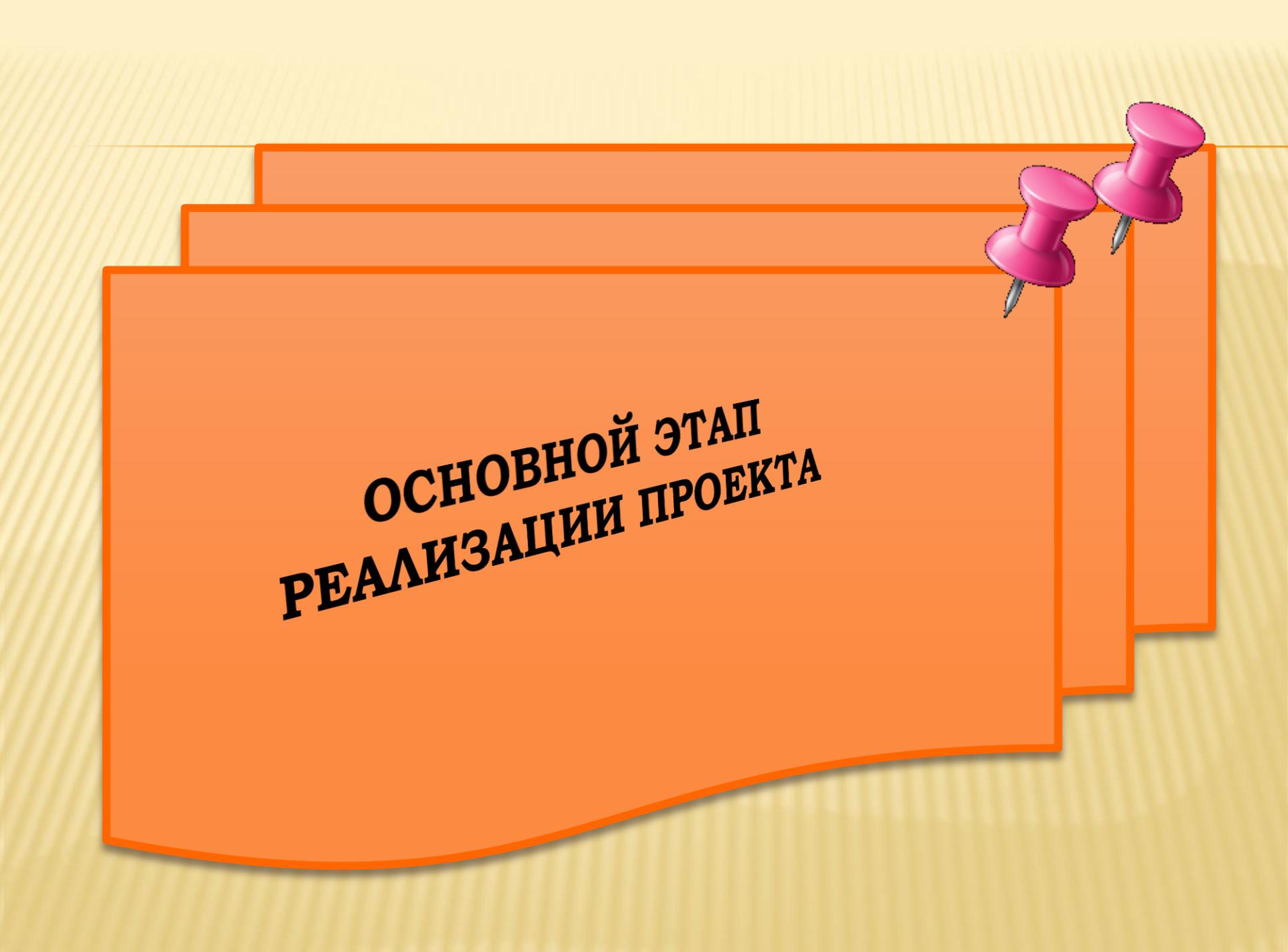
## Детская цель:

через разнообразные игровые упражнения помочь себе стать сильным, выносливым, ловким и быстрым.

# «Модель трёх вопросов»

Что мы знаем?	Что мы хотим знать?	Как мы узнаем?
Тренироваться можно не только в спортзале, но и на улице и дома. Тренироваться можно по одному, в паре и в команде.	Как можно развить силу? Как научиться отжиматься и подтягиваться? Как стать выносливым? Какая еда правильная?	Спросить у родителей, воспитателей взять у них интервью. Фотоматериалы.
Можно тренироваться без специального оборудования. Задания интересные, но сложные.	Как научиться быстро и точно выполнять движения? Нужны ли девочкам такие упражнения?	Посмотреть в ИНТЕРНЕТЕ.
Тренироваться можно и мальчикам и девочкам.	Есть ли определённые правила? С кем тренироваться?	





**ОСНОВНОЙ ЭТАП  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

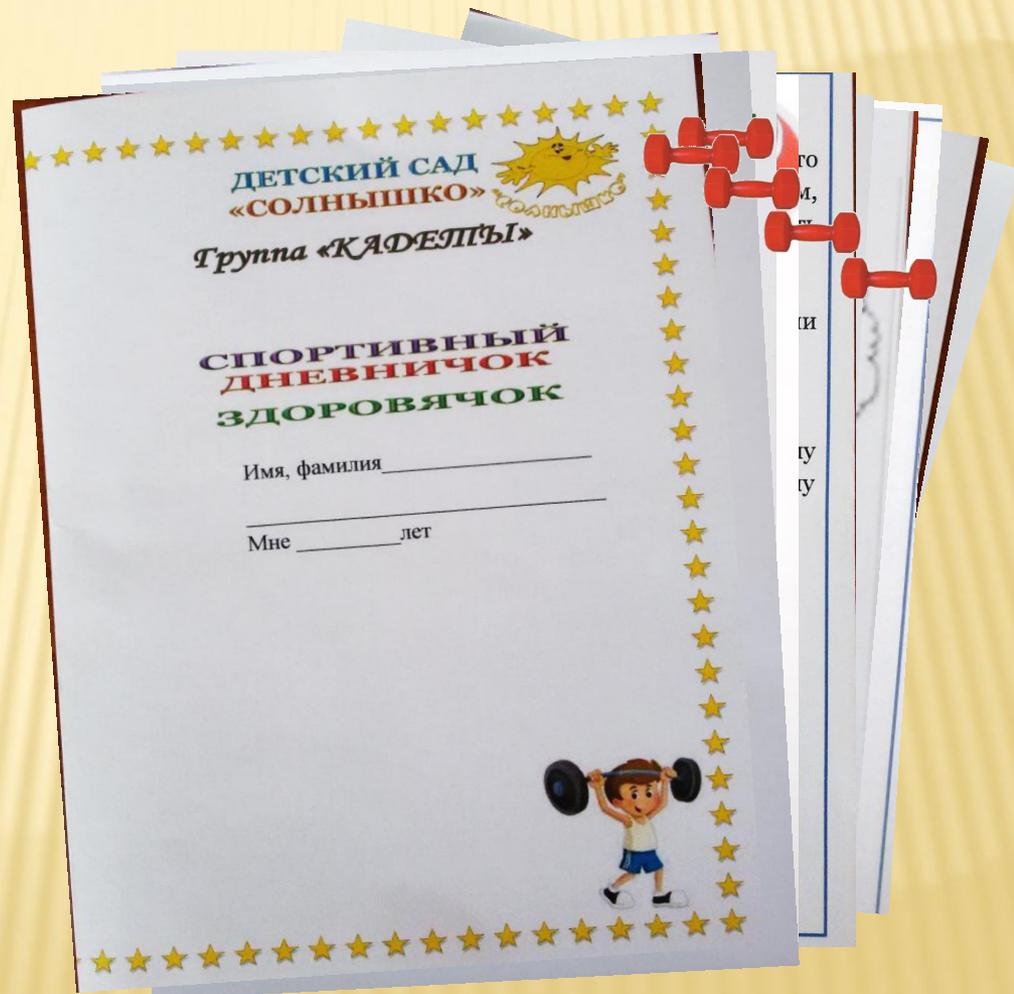
# Анкета для родителей

Вопросы	Да	Нет
1.Занимаетесь ли вы спортом?	30%	70%
2.Есть ли у вас дома спортивный инвентарь?	83,3%	16,7%
3.Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?	8,4%	91,6%
4.Как вы проводите выходные дни?	Активно -33,4%	Гаджеты - 66
5.Как вы считаете нужно ли развивать у мальчиков физические качества?	100%	-
6.А у девочек?	100%	-
7.Соблюдает ли ваша семья ЗОЖ?	60%	старается 40%
8.Как вы считаете, есть ли связь между умственным и физическим развитием?	83,4%	16,6%

**ПРАВИЛО**  
**тренировок:**

**«БЕРЕГИ СЕБЯ САМ!»**

# СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК



I подход: подготовить организм к предстоящей нагрузке

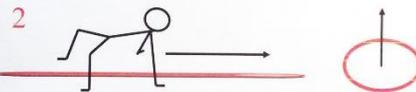
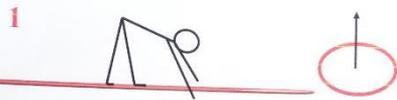
IV подход: Игра

**ТРЕНИРОВКА**

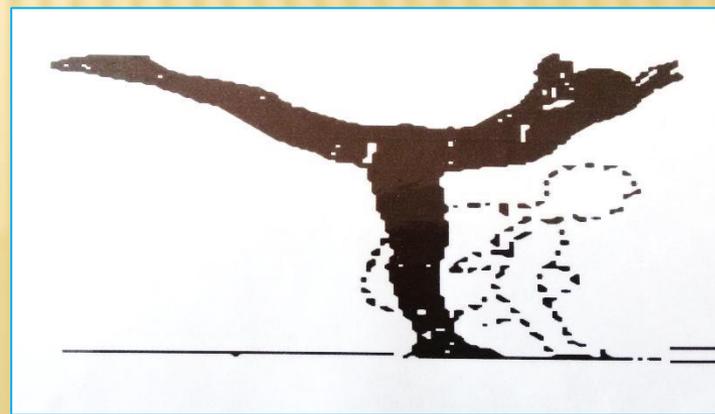
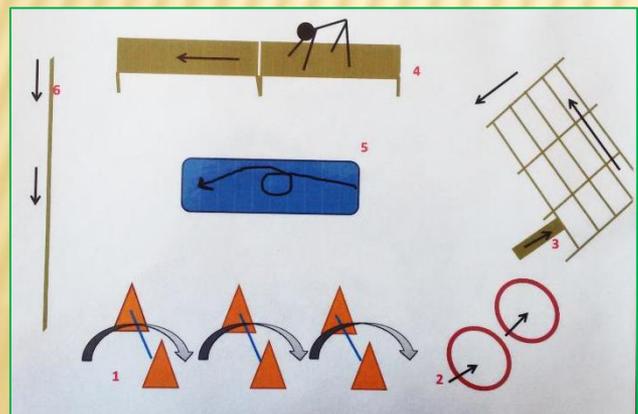
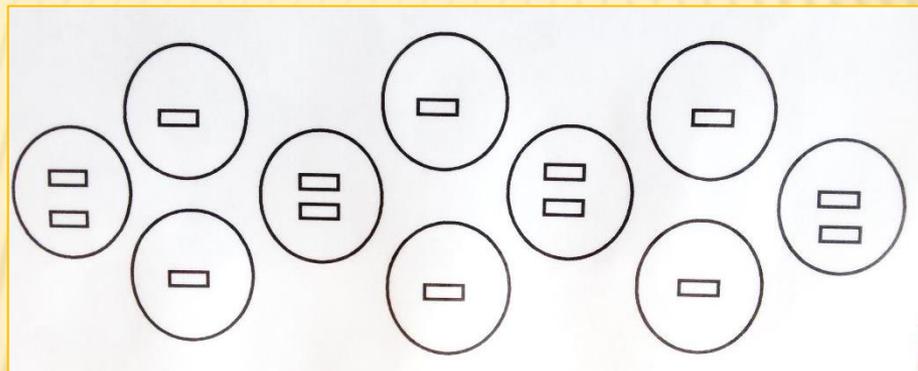
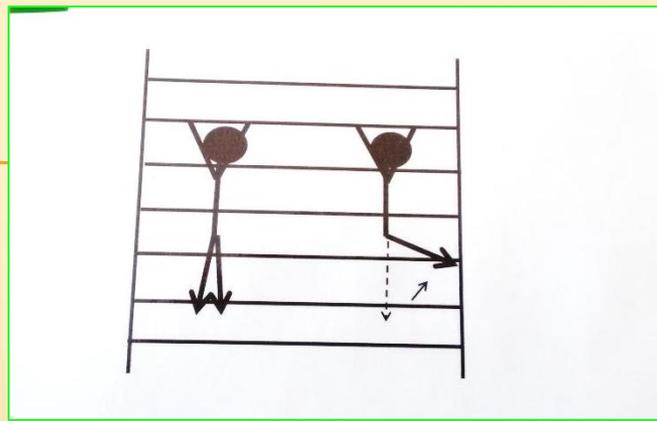
II подход: Силовая тренировка

V подход: приведение организма в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения

III подход: Круговая тренировка



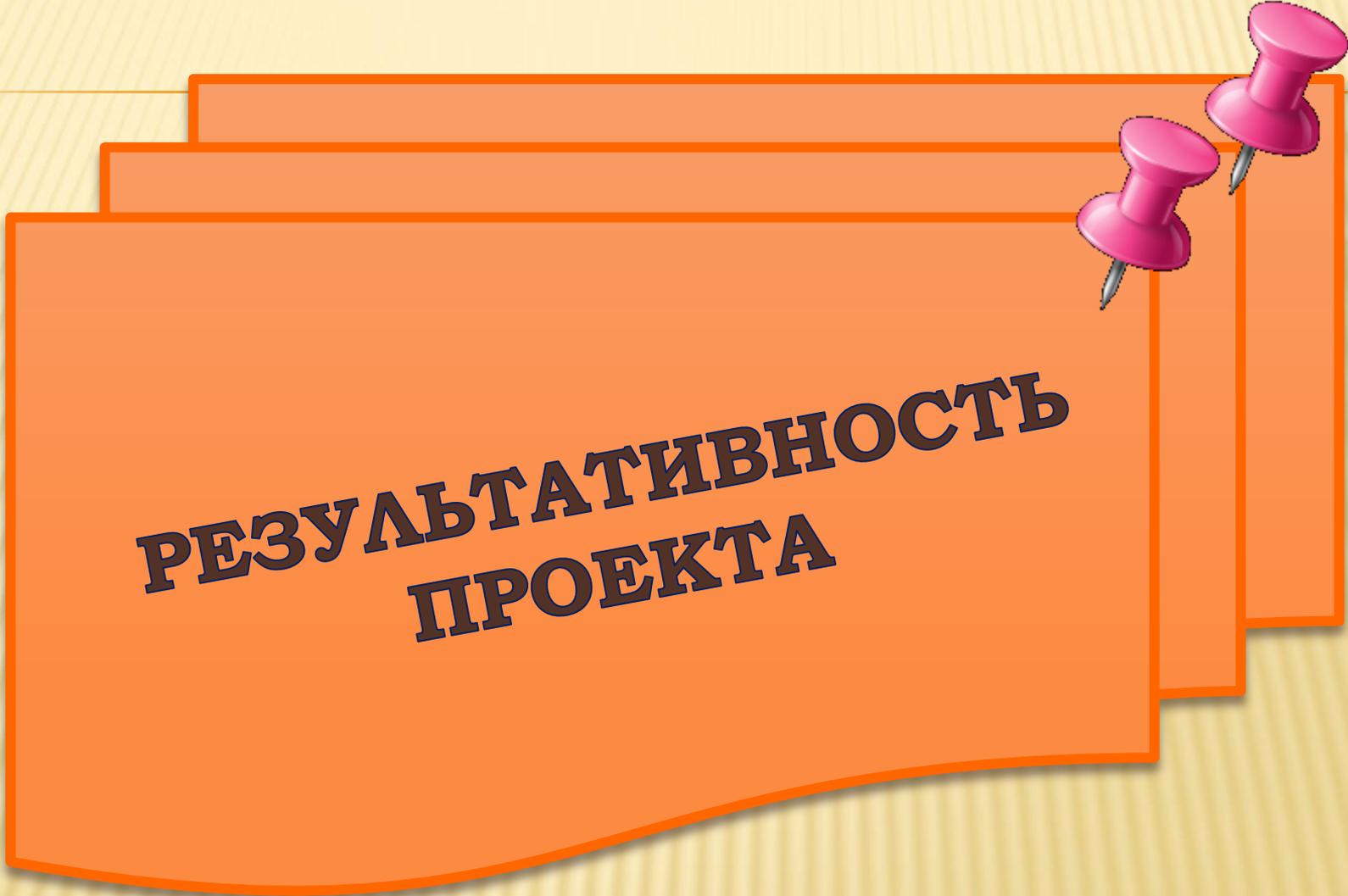
# СХЕМЫ



# «МОЯ ТРЕНИРОВКА»







**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПРОЕКТА**

## **Промежуточная диагностика развития физических качеств детей показала улучшение таких показателей как силовая выносливость:**

- отжимание от пола на 31,3%,**
- присед за 30 сек на 25,3%,**
- пресс за 20 сек на 20%;**
- сила мышц рук и плечевого пояса (выполнение упражнения) 33.3%**
- собственная сила: правая рука на 4.6%, левая на 4%;**
- мощность на 25,3%;**
- выносливость: продолжительность непрерывного бега с 45 сек достигла 3 мин 15 сек**

# Критерии исследования мотивов двигательной деятельности

Частота выбора различных мотивов, %

МОТИВ	СЕНТЯБРЬ	ЯНВАРЬ
Игровой	33.4 %	-
Учебный	-	20 %
Здоровья, силы, красоты	46,6 %	73.3 %
Похвалы	20 %	6.7%
Принуждения	-	-

# Определение эмоционального отношения к тренировкам

Критерии	Сентябрь	Январь
Очень нравится	66.7 %	93.3 %
Нравится	33.3 %	6.7 %
Не нравится	-	-
Очень не нравится	-	-

# ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВКЕ %

Характер выполнения заданий				Реакция на трудности						Контакт с детьми							
проявляет самостоятельность		обращается за помощью		подражает товарищу		преодолевает		обращается за помощью		Оставляет работу		помогает		командует		уступает	
21,4	50	42,8	35,7	35,7	-	14,3	57,1	57,1	28,6	28,5	14,2	21,4	28,5	-	21,4	-	50
28,6		7,1		-		42,8		28,5		14,3		7,1		21,4		50	

## Литература:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.-152с. – (Детский сад).
2. И.М. Воротилкина Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ Методическое пособие.- Москва, 2006
3. М.М. Борисова Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно – методическое пособие. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
4. <http://fb.ru/article/138339/uprajneniya-krossfit-krossfit---uprajneniya-kompleksyi-krossfit-dlya-devushek>
5. ресурсы интернета

# Продукт, предлагаемый для участников Ярмарки:

Проект «Кроссфит в детском саду»

Приложение к проекту:

1. Видеоролик «Что такое кроссфит»; «Базовые упражнения кроссфита»
2. Альбом «Базовые упражнения кроссфита»
3. Детский «Спортивный дневник»
4. Варианты комбинаций упражнений кроссфита
5. Двигательные задания на развитие силы (описание, схемы)
6. Игровые упражнения для разминки в ходьбе
7. Игры для заключительной части тренировки
8. Конспекты тренировок
9. Подвижные игры, эстафеты
10. Прыжковые упражнения (варианты)
11. Схемы выполнения упражнений
12. Силовые упражнения ((описание упражнений, методика их выполнения, комплексы)
13. Акробатические упражнения (виды, техника выполнения)
14. Оздоровительный бег (методика )
15. Диагностический инструментарий
16. Структура тренировок
17. Информационный материал для родителей (консультация, рекомендации, буклеты)
18. Подборка «Музыка для тренировки»



**ЗАНИМАЙТЕСЬ КРОССФИТОМ  
И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**