

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Непрерывная образовательная деятельность
в подготовительной к школе группе
Образовательная область «Физическое развитие»
«Весёлый Пилатес»**



подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор по физической культуре
высшая кв. категория

с. Перегребное, 2023 год

Пояснительная записка:

В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшения силы, гибкости и других физических качеств человека. В данный современный мир наблюдаются резкое увеличение негативных факторов, которые влияют на здоровье каждого человека. К таким факторам можно отнести: стрессовые ситуации, ограничение двигательной активности, несбалансированное питание и незначительное внимание по отношению к нему, вредные привычки, загрязнение окружающей среды, и многое другое.

В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. На сегодняшний день насчитывается около двухсот видов программ оздоровления.

Формирование здорового стиля жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем и методик, образовалась особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body & Mind». К ментальному фитнесу относится и система упражнений Пилатес, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом. В конце прошлого века метод Д. Пилатеса был возрожден и модернизирован. Исходной базой данной системы было всего лишь 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Так, например, малоподвижный образ жизни ведет к увеличению жировой массы в организме и как следствие к разным заболеваниям внутренних органов и систем. Человек предпочитает потратить огромные средства на лечение, не пытаясь предотвратить ухудшение здоровья и найти другие способы для стабилизации самочувствия. Одним из таких способов может стать Пилатес. Пилатес — это уникально подобранный спортивный комплекс, который включены дыхательные и физические упражнения для любого уровня подготовленности. С помощью него можно укрепить все мышечные группы, снять нагрузку с позвоночника и улучшить психическое состояние.

Данная методическая разработка может использоваться педагогами ДОО для проведения НОД по физической культуре в старших группах.

НОД разработана в соответствии с принципами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Тема НОД: «Весёлый Пилатес».

Цель: укреплять здоровье детей; воспитание у детей потребности в физической культуре, развивать двигательную активность детей.

Виды деятельности: двигательная, коммуникативная.

Формы организации: подгрупповая, индивидуальная.

Формы реализации детских видов деятельности: игровая.

Оборудование: гимнастические коврики.

Предварительная работа: разговор с детьми о методике Пилатес.

Задачи:

1. Развивать физические качества: гибкость, силу, координацию, ловкость;
2. Развивать психические процессы: мышление, внимание, воображение;
3. Развивать самостоятельность в двигательных действиях, осознанное отношение к ним; способность к самоконтролю при выполнении движений;
4. Воспитание потребностей и умений заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Способствовать развитию правильной осанки.

Ход НОД:

Вводная часть:

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Вы готовы заниматься весёлым Пилатесом?

Дети. Да!

Инструктор. Самое главное, когда мы с вами будем выполнять упражнения, нужно правильно дышать. Давайте попробуем, возьмём шарики и попытаемся подуть на них так, чтобы они взлетели вверх. Делаем глубокий вдох носом и через рот выдох. Понравилось?

Дети. Да!

Инструктор. Теперь, положите его на пол и подули вперёд. Кто дальше?

Молодцы!

Встаём ноги на ширине таза, кладём руки на рёбра, делаем вдох и выдох.

Разминка.

«Водопад». И.п: ноги расставить на ширине таза, руки вдоль туловища. Вдох – поднимаем руки через стороны вверх, встаём на носки, кончики пальцев вместе.

Инструктор. Представить, что мы длинные-длинные.

Выдох – начинаем опускаться за рукой вниз.

Инструктор. Стекаем как водичка.

Колени немного согнуть. Голова висит, руки висят; как капельки воды, стекают. Шевелим пальчиками.

Шаг за шагом, позвонок за позвонком, дети начинают подниматься, голова самая последняя.

«Белочка». И.п: ноги на ширине таза, руки вдоль туловища. На 4 счёта опустить правое ухо к правому плечу и на 4 счёта вернуться в исходное положение. Тоже самое в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

«Резиновые мышцы». И.п: ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. На 4 счёта отставить правую руку в сторону и правую руку поднимаем через стороны вверх и наклоняемся влево и на 4 счёта вернуться в исходное положение. Тоже самое в правую сторону. Повторить по 2 раза на каждую сторону.

Инструктор. Вытягиваем правый бок. Теперь левый.

«Цапля». Поднимать в коленях поднятую ногу в колене, рука в сторону. Затем назад.

Инструктор. А теперь снова берем наши воздушные шарики и дуем на них, чтобы они взлетели в воздух.

Дети выстраиваются в одну шеренгу. Берут воздушные шарики и начинают делать вдох и выдох, так, чтобы шарики взлетели вверх. Затем встают на четвереньки и пытаются подуть, чей шарик дальше улетит. Встают в исходное положение и приступают к упражнениям.

Основная часть.

Все упражнения начинаем повторять 5-6 раз.

Инструктор. Представили себе красивый летний день. Солнышко нас греет своими лучиками. Оказались мы на лесной полянке там много мягкой зелёной травы и красивых цветов. Идём, а впереди нас стоит гора и стали подниматься по ней как скалолазы и опускаться.

1. «Скалолазы».

И.п: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На 4 медленных счёта, позвонок за позвонком подниматься наверх.

Инструктор. Поднимаемся на гору. Спускаемся с горы.

Позвонок за позвонком опускаемся в исходное положение.

Инструктор. Всё! Гору перешли идём дальше! А теперь на нашем пути появилась река. Подул ветер и появились волны.

2. «Волна».

И.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладони в пол. Выдох - на 4 медленных счёта поднимаем сначала таз, потом позвонок за позвонком туловище. В центре зафиксировались - вдох. Выдох - на 4 счёта опускаемся, позвонок за позвонком.

Инструктор. Всё ветер стих. Давайте, ребята поплаваем! Поплыли на другой берег.

3. «Плавание».

И.п: лёжа на животе руки и ноги прямые. Попеременно начинают поднимать руки и ноги.

Инструктор. Ну, молодцы! Всё переплыли. Ложимся на берегу. Ноги согнули в коленях.

4. «Ножки устали».

И.п: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На 4 медленных счёта поднимаем одну ногу, затем на 4 счёта опускаем. Тоже самое с другой ногой.

Инструктор. Лежим отдыхаем на песке.

6. «Удар пяткой».

И.п: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. По 10 раз каждой ногой.

Инструктор. Теперь давайте нарисуем с вами круги ногами.

7. «Круги ногой».

И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На 4 медленных счёта рисуем круг одной ногой в одну сторону, затем в другую. 5 раз одной ногой и 5 раз другой.

Инструктор. Вот, рядом с нами, черепашка!

8. «Черепашка».

И.п: лёжа на животе, ноги согну в коленях, руками обхватили руками ноги. На 4 медленных счёта выпрямляем ноги и руки и на 4 медленных счёта сворачиваться.

Инструктор. Пошли кататься на лодочке.

9. «Перекаты на животе».

И.п: лёжа на животе, взяться руками за стопы. Вдох – перекатиться на живот, выдох – перекатиться на живот в обратном направлении.

Инструктор. Поехали кататься на велосипеде.

10. «Велосипед».

И.п: лёжа на спине, руками поддерживаем таз. Медленно сгибать и разгибать колени.

Инструктор. Ребята давайте изобразим тюленя.

11. «Тюлень».

И.п: сидя, стопы взять в руки. Хлопки стопами 4 раза.

Инструктор. А теперь выпрямили ножки и перекатились на спинку.

Молодцы! Наше приключение подходит к концу. Понравилось Вам?

Дети. Да

Заключительная часть.

Инструктор. Теперь садимся, ноги вместе прямые, расставьте их немного, руки упор в заде. Наклон вперёд медленно и вернулись в исходное положение. На 4 медленных счёта. Ноги врозь потянулись к правой ноге, затем к левой. Садимся ноги крестно вдох – поднимаем руки через стороны; выдох – опустили. Молодцы! Похлопали себе.

Дети успокаиваются.

Литература:

1. <http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3936/Лекционный%20материал%20%28пилатес%29.pdf?sequence=13&isAllowed=y>
2. <https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/13729/Пилатес%20как%20средство%20физического%20воспитания%20студентов.pdf?sequence=1>
3. <https://www.fitness-in-vitebsk.com/articles/pilates-vse-o-gimnastike>
4. <https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/fitnes/pilates-9-program.pdf>
5. <https://steel-spots.ru/pilates-dlya-nachinajushhih/?yadclid=2274924&yadordid=173103343&yclid=14015170817327628287>