

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ Быковская СОШ

Лукошников Е.О.

» *Е.О. Лукошников* 2021 г.

Физкультурно-оздоровительная технология «КроссФит».



Пояснительная записка.

Дошкольные образовательные учреждения уделяет большое значение физкультурно - оздоровительной работе с детьми. Поэтому в образовательный процесс помимо физкультурных занятий каждое дошкольное учреждение включает физкультурно-образовательные технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей , на развитие физических качеств и двигательной активности, на развитие интереса и любви к спорту.

Одна из таких технологий - фитнес – технология «Кроссфит». Это молодое направление зародившееся в Америке, которое, по сути, является аналогом советского «ОФП» (общей физической подготовкой). Суть этого направления заключается в развитии функциональности человека, а для этого требуется развивать сразу все мускулы тела.

В качестве физической подготовки существуют разные виды Кроссфита в зависимости от предназначения: специализированные варианты, варианты с щадящей программой для пожилых людей, беременных женщин и детей.

Кроссфит кидс (для детей) имеет свои особенности, поскольку существует целый ряд возрастных противопоказаний, например: для дошкольников запрещена осевая нагрузка на позвоночник.

Основу программы для детей 6-7 лет составляют различные виды кардионагрузки, челночный бег, упражнения, выполняемые с собственным весом (отжимания, приседания и др.) и упражнения на развитие мышц пресса. Что касается упражнений с дополнительным отягощением, допустимо выполнение упражнения «гребля», работа с вертикальными и горизонтальными канатами.

Занятия с использованием упражнений системы «Кроссфит кидс» строятся по методу круговой тренировки, предусматривающие поточное выполнение специально подобранных упражнений для развития физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость и др. Почему тренировки лучше проводить по методу круговой тренировки? Потому что этот метод в физическом воспитании старших дошкольников обеспечивает оптимальный уровень физической нагрузки адекватный их физическому развитию. Так же метод круговой тренировки с его вариативным подходом прекрасно внедряется в систему ФГОС, которая предусматривает гармоничное всестороннее развитие личности ребенка, развитие самостоятельности, творчества, инициативности., формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для поддержания интереса к занятиям с использованием технологии «Кроссфит кидс» подбираются упражнения с использованием разнообразного спортивного инвентаря и тренажеров, с предметами и без них.

Упражнения технологии Кроссфит кидс делятся на несколько блоков. Каждый из них содержит от 3 до 6 упражнений направленных на развитие определенного качества: силовая выносливость, скоростные качества, скоростно-силовые качества и др. Кроссфитом с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах: включать фрагменты в занятия по физической культуре (в разминку, в основные виды движений), на утренней гимнастике, на прогулке. Для занятий Кроссфитом не требуется дорогостоящее оборудование. Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря, вне зала (на улице, дома, на природе).

Включая в занятия с дошкольниками упражнения технологии Кроссфит можно разнообразить средства развития различных физических качеств дошкольника, которые в

дальнейшем могут стать почвой для дальнейших спортивных успехов в любом виде спорта.

Целью данной технологии является гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника.

Задачи:

1. Развитие сердечно - сосудистой системы, координации движений, физических качеств:
 - выносливости,
 - быстроты,
 - силы,
 - ловкости,
 - гибкости.
2. Развитие психических процессов:
 - концентрация внимания,
 - слуховое и зрительное восприятие.
3. Развитие нравственно-волевые качества:
 - смелости,
 - настойчивости,
 - целеустремленности ,
 - результативности.

Ожидаемые результаты.

- ребенок становится гармонично развитым, активным, уверенным в своих силах, целеустремленным, умеющим принимать самостоятельные решения,
- сформированы представления о некоторых видах спорта, о здоровом образе жизни.

Учебно-практический материал
Физкультурно - оздоровительной технологии «Кроссфит».

<i>Перечень упражнений, который можно включать в занятия с детьми по системе Кроссфит</i>		
Название упражнения	На развитие, каких групп мышц направлено упражнение	Описание упражнения
Классическое отжимание	Упражнение направлено на развитие больших грудных мышц. Помимо мышц, получающих динамическую нагрузку, в отжиманиях включаются и другие мышцы, стабилизирующие линию позвоночника в прямом положении в статике.	Исходное положение. Руки широко друг от друга, кисти расположены параллельно друг другу; ступни на ширине таза. Принять положение планки, подтянув мышцы живота, удерживая поясницу прямо относительно своего тела. Выполнение. Сгибание рук в локтях и опускание тела максимально к полу. Локти «смотрят» по сторонам. Разгибание рук в локтях до верхней точки. Для детей младшего возраста есть облегченный вариант, с опорой на колени, а не на носки.
Воздушные приседы	Упражнение развивает мышцы ног и улучшает осанку и координацию.	Исходное положение. Стопы на ширине плеч или немного шире. Пальцы стоп и колени расположены на одной вертикальной линии. Поясница слегка прогнута. Можно вытянуть прямые руки вперед или развести их по сторонам. Выполнение. На выдохе бедра опускаются до точки параллельной полу. При этом важно держать спину ровно. Зафиксировать данное положение в нижней точке и вернуться в исх. пол.
Отжимание от скамьи классическое.	Упражнение направлено на развитие больших грудных мышц и трицепса.	Исходное положение. Руки широко друг от друга, кисти расположены параллельно друг другу; ступни на ширине таза. Принять положение планки, подтянув мышцы живота, удерживая поясницу прямо относительно своего тела. Выполнение. Сгибание рук в локтях и опускание тела, к

		<p>скамье слегка касаясь ее грудью. Локти развести в стороны – назад. Далее разгибание рук в локтях до верхней точки.</p>
Отжимания обратные с ногами на полу.	Упражнение прорабатывает трицепс.	<p>Исходное положение. Опереться на скамью руками сзади, расставленными на ширину плеч, локти направлены назад и прижаты к корпусу. Ноги вытянуты вперед, пятками упереться в пол. Руки выпрямлены, таз приподнят и находится на уровне скамьи.</p> <p>Выполнение. Медленное сгибание рук в локтях, опускание туловища вниз, пока в трицепсах не почувствоваться сильное напряжение. В нижней точке чуть задержать дыхание и вернуться в исх. пол.</p>
Берпи	Упражнения используются для развития выносливости и силы мышц спины, ног, груди, пресса.	<p>Последовательная комбинация упражнений: положение, в упоре лежа, отжимание от пола, выпрыгивание вверх и хлопок над головой.</p> <p>На начальных этапах важна не скорость, а скорее, привычка к последовательности и полное выполнение упражнений.</p>
Подтягивание на турнике	Упражнение позволяет улучшить рефлективность спины и рук. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, мышцы рук, улучшает координацию, развивает выносливость.	<p>Исходное положение. Захватить перекладину двумя руками (кисти чуть ширине плеч) и повиснуть на вытянутых руках. Тело и ноги должны образовывать прямую линию. Конечности выпрямить.</p> <p>Выполнение. Подъем туловища вверх на вдохе. Сгибание рук и возвращение в исх. пол.</p>
Упражнения на растяжку.	<p>Растяжка помогает улучшить осанку, облегчить выполнение различных упражнений, снижая при этом риск травм и ослабляя болевые ощущения.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы живота.</p>	<p>Исходное положение. Ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница</p>

	<p>Упражнение укрепляет мышцы живота, ягодиц. Укрепляет позвоночник и способствует его растяжке.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы позвоночника.</p>	<p>не прогибается. Выполнение. Наклонитесь вправо, выполните 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. То же самое влево. Если делать наклон тяжело, можно выполнять его на немного согнутых ногах. Исходное положение. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Выполнение. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально прямой. Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день, ото дня приближаясь к полу. Вернуться в исходное положение. Качели. Исходное положение. Лежа на животе, ноги согнуты. Выполнение. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ноги, тянуть их к голове, осторожно прогнуться и задержаться на несколько секунд. Вернуться в исх. пол. Кобра. Исходное положение. Лежа на животе. Руки согнуты под грудью. Выполнение. Подняться на руках до полного выпрямления, прогнуться назад, задержаться в этом положении на несколько секунд, вернуться в исх. пол.</p>
<p>Опускание и поднимание туловища.</p>	<p>Упражнения укрепляют мышцы спины и живота.</p>	<p>Подъем из положения, лежа на полу. Исходное положение. Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом,</p>

		<p>ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Выполнение. Наклон туловища вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты, разрешается незначительное сгибание ног.</p> <p>Исходное положение. Лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки.</p> <p>Выполнение. Слегка оторвать туловище от пола, держать в этом положении 2–3 сек., после чего вернуться в исходное положение.</p> <p>Исходное положение. Лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки.</p> <p>Выполнение. Поднять туловище, коснуться правым локтем левого колена, вернуться в исходное положение, затем поднять туловище и коснуться левым локтем правого колена и вернуться в исходное положение.</p>
<p>Выпрыгивание из упора присев</p>	<p>Упражнение развивает силу ног, координацию, сердечно-сосудистую систему.</p>	<p>Исходное положение. Ноги на ширине плеч, ступни развернуты немного в стороны, спина прямая, руки скрещиваем на груди, взгляд вперед.</p> <p>Выполнение.</p> <p>Приседание. Выполняете глубокое приседание, спина прямая.</p> <p>Рывок. Взрывное движение вперед вверх, стараясь как можно быстрее выпрямить ноги, делая при этом резкий выдох. Постараться оторваться от земли на несколько</p>

		сантиметров. <i>Приземление.</i> Приземление на вдохе на слегка согнутые ноги, переходя в исх. пол.
Упражнение на канате (лазанье)	Упражнение развивает выносливость и силу рук и координацию.	Исходное положение. Плотно держаться за канат руками и ногами (носком одной ноги и пяткой другой). Выполнение. Отталкиваясь от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.
Бросок мяча	Упражнение развивает ловкость, меткость и координацию.	Исходное положение. Встать напротив стены или мишени. Ноги на ширине плеч, колени чуть развернуты в стороны, носки смотрят в ту же сторону, что и колени. Руки удерживают перед грудью набивной мяч (плечи прижаты к туловищу, мяч касается груди в районе солнечного сплетения). Выполнение. Выполнить приседание – присесть максимально низко, сгибая колени на угол более 90 °. Из приседа поднимаемся за счет мощного разгибания коленей в тазобедренных суставах, одновременно с этим отталкиваем мяч от груди, бросаем его в стену выше уровня глаз. Мяч отскакивает от стены ловим его руками, одновременно сгибая локти, амортизируем удар по локтевым суставам и опускаемся обратно в исх. пол. приседа.
Прыжки на тумбу	Упражнение несет нагрузку на ноги, повышая их силу, развивает ориентацию в пространстве и концентрацию внимания.	Исходное положение. Ноги на ширине таза, спина – прямая, грудь вперед. Взгляд направлен не на тумбу, а слегка вверх. Брюшные мышцы напряжены. Не следует стоять близко к тумбе. Выполнение. Сгибаем ноги в коленном суставе, руки отводим назад. Колени сохраняют нейтральное положение (не

		<p>разведены в стороны и не повернуты во внутрь). Мощным движением ног отталкиваемся от пола и делаем прыжок. При этом выполняем взмах руками и немного подтягиваем колени к груди.</p> <p>Приземление должно быть мягким. Вес при этом распределяется по стопе равномерно. Глубина приседа в момент приземления на ящик такая же, как и на старте. На тумбе делаем полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Руки расслабляются.</p> <p>Спрыгание с тумбы приземляясь на слегка согнутые ноги.</p>
Гребля (на тренажере)	Упражнение повышает выносливость.	<p>Исходное положение.</p> <p>Захват. Руки прямые. Плечи расправлены и находятся на одной вертикальной линии с бедрами. Голова направлена строго вперед. Весь вес тела практически переносится на ступни. Нижняя часть тела как будто приклеена к рукояти тренажера.</p> <p>Выполнение.</p> <p>Начало. Дыхание совмещается с ритмом гребли.</p> <p>Сильно оттолкнуться от платформы, в момент нахождения рукояти рядом с коленями, корпус отклоняется на «11 часов».</p> <p>Окончание. Локти сгибаются и подтягиваются к телу на уровне нижних ребер. Плечи мягко отводятся назад, не приподнимаясь.</p> <p>Тяга прекращена. Руки прямые, а рукоять весла находится в районе солнечного сплетения. Туловище с наклоном на «11 часов». Шея и плечи расслаблены. Взгляд прямой. Локти опущены и отведены назад. Запястья кистей выпрямлены и расслаблены. Грудь слегка приподнята.</p>

Челночный бег	Упражнение развивает силу ног и реакцию, ловкость.	<p>Исходное положение. Классическая стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести переносится на нее. Корпус наклонен чуть вперед, спина прямая, руки на уровне ребер. Старт должен быть максимально взрывным, чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время.</p> <p>Выполнение. Во время за бега необходимо приземляться не на всю стопу, а только на носок. В конце каждого отрезка необходимо выполнить разворот на 180°. Для этого необходимо снизить скорость и сделать стопорящий шаг, повернув ступню передней ноги на 90° в сторону поворота. На последнем отрезке нужно сделать последнее взрывное ускорение не задумываясь, что скоро нужно будет остановиться.</p>
Прыжки через скакалку	Упражнения развивают силу ног, выносливость, координацию движений.	<p>Исходное положение. <i>Руки</i> согнуты в локтях и прижаты максимально близко к телу на уровне талии. Запястья чуть выгнуты наружи и расслаблены. Предплечья чуть выведены вперед таким образом, чтобы при взгляде прямо перед собой боковым взглядом можно было увидеть правое и левое запястье со скакалкой в руке. <i>Ноги</i> стоят на ширине таза или вместе. Можно немного согнуть в коленях (как при подготовке к прыжку). <i>Спина</i> прямая в нейтральном положении. Скакалка за спиной.</p> <p>Выполнение. При прыжке через скакалку работают только кисти рук и предплечья. Локти находятся максимально близко к туловищу. Выпрыгивать высоко за счет икр ноги и ступней строго вертикально без захлеста пяток назад.</p>

		Не отклоняться от исх. пол.-кисти чуть выведены вперед, ноги вместе, локти прижаты к туловищу.
Катание тележки с грузом		Один ребенок катит другого в одну сторону, обратно дети меняются местами.
Ходьба по медвежьи.	Упражнение прорабатывает связки, мышцы ног и рук, а так же суставы (кистевой, локтевой, ступни и колен).	Исходное положение. Стоя на четвереньках, лицо опущено вниз. Руки, ладони и локти находятся ровно под плечами на одной линии, на расстоянии чуть шире плеч. Ноги, ягодицы и колени так же располагаются на одном уровне. В исходном положении колени прямые и составляют с бедрами одну сплошную линию. Выполнение. Одновременно выставить вперед противоположную руку и ногу, например: правая рука и левая нога. Далее меняем руку и ногу на противоположную.
Вращение обруча	Упражнение укрепляет сосуды и работу сердца, координацию, способствует обмену веществ, увеличивает подвижность тазовых суставов и гибкость позвоночника.	Исходное положение. Спина прямая, ноги сведены вместе. Руки сцепить в замок за головой или вытянуть в стороны. Выполнение. При вращении обруча двигается только живот. Вращения выполняются в одну сторону, желательно по часовой стрелке.
Ползание по скамье на животе подтягиваясь руками	Упражнение укрепляет силу рук и спины.	Исходное положение. Лежа на гимнастической скамье руками взяться подалеже за края скамейки. Выполнение. Вариант 1. Сгибая руки, подтянуть туловище к рукам, затем перехватиться руками вперед и снова подтянуть туловище. Смотреть надо вперед. Вариант 2. Исходное положение то же самое. Выполнение. Подтягивать тело можно и одной рукой: выносится вперед правая рука, и туловище подтягивается вперед, затем выносится вперед

		левая рука и туловище опять подтягивается вперед. Смотреть вперед перед собой.
Упражнение эспандером	с Упражнения с использованием эспандера приводит мышцы в тонус, добавляет силы, прорабатывается плечевой пояс, в частности суставы плеч.	<p>1. Исходное положение. Эспандер находится перед грудью в согнутых руках. Выполнение. Плавно развести руки в стороны, преодолевая сопротивление резинки.</p> <p>2. Исходное положение. Эспандер также находится перед грудью, руки согнуты перед грудью. Выполнение. Отвести поочередно руку в сторону.</p> <p>3. Исходное положение. Перевести руки с эспандером за лопатки, ладонями вперед. Выполнение. Растянуть резину эспандера и выпрямить руки в стороны.</p> <p>4. Исходное положение. Пропустить в ручку эспандера ногу, а другую ручку держать рукой, развернув ладонь к себе, при этом туловище будет находиться в небольшом наклоне. Выполнение. Растягивая резинку выпрямиться, а затем принять исх. п.</p> <p>5. Исходное положение. Вставьте правую ногу в ручку эспандера, а другую ручку возьмите правой рукой, развернув ладонь к себе. Выполнение. Согните руку так, чтобы ручка эспандера прижалась к плечу. То же выполнить левой рукой и левой ногой.</p> <p>6. Исходное положение. Перевести эспандер за спину так, чтобы правая рука была согнута вверху, а левая опущена вниз. Выполнение. Плавно разгибаем правую руку вверх, то же самое в другую сторону.</p> <p>7. Исходное положение. Сидя на полу, эспандер держать двумя руками, а резинку натянуть на стопы ног.</p>

		<p>Выполнение. Плавно разогнуть ноги, преодолевая сопротивление, затем вернуться в исх. п.</p> <p>8. Исходное положение. Стоя. Эспандер находится перед грудью либо за плечами.</p> <p>Выполнение. Повороты в стороны. При этом растягивать эспандер в стороны.</p>
Прыжки на батуте	Упражнения прорабатывают все мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышцы икр. Прыжки на батуте развивают равновесие, выносливость.	<p>Исходное положение. Основная стойка на батуте-стопы на ширине плеч.</p> <p>Выполнение. С легким сгибанием коленей выпрыгнуть вверх, мягко приземлиться.</p>
Упражнение с роллером	Упражнения укрепляют мышцы живота, силу рук и спины, развивают гибкость.	<p>Исходное положение. Встать на колени, взяться за ручки и выпрямить руки;</p> <p>Выполнение. Медленно прокатить роллер вперед настолько, насколько это возможно; вернуться в исходную позицию.</p> <p>Исходное положение. Сидя на полу, ноги врозь, роллер на полу между ног, взять за ручки роллера.</p> <p>Выполнение. Медленно прокатить роллер вперед на сколько это возможно, вернуться в исх. пол.</p>
Упражнение на диске здоровья	Упражнения способствуют развитию вестибулярного аппарата, развивают ловкость, гибкость .	<p>1. Исходное положение. Встать обеими ногами на диск, руки вверх ноги врозь</p> <p>Выполнение. Слегка поворачиваться влево – вправо.</p> <p>2. Исходное положение. Встать на диск – одна нога на полу, другая нога на диске.</p> <p>Выполнение. Движение ногой стоящей на диске – вперед назад.</p> <p>3. Исходное положение. Сесть на пол, а ноги поставить на диск.</p> <p>Выполнение. Выполнять движение ногами вперед – назад попеременно.</p> <p>4. Исходное положение. Встать на колени и сесть на пятки, отталкиваться руками от пола.</p>

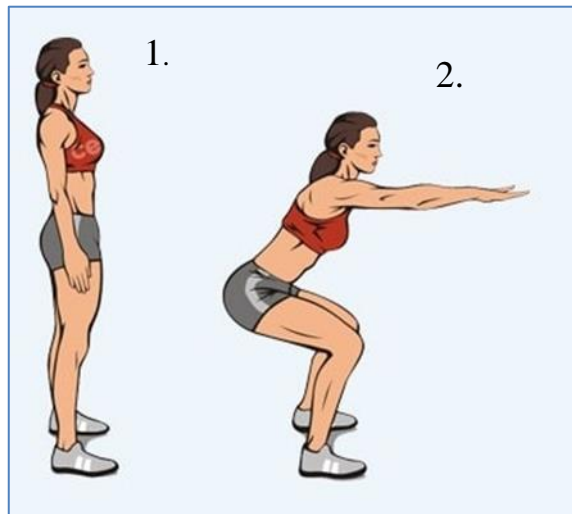
		Выполнение. Вращаться по кругу влево – вправо.
Велотренажер	Упражнения на велотренажере улучшают работу сердца, укрепляют сосуды.	
Упражнение на фитболе	Упражнения укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.	<p>1.Исходное положение. Лежа на фитболе на животе, руки в упоре на полу.</p> <p>Выполнение. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>2. Исходное положение. Лежа на спине на фитболе, на поясе.</p> <p>Выполнение. Перекатываясь на фитболе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.</p> <p>3.Исходное положение. Лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу.</p> <p>Выполнение. Руки развести в стороны, «крылышки», удержать на несколько секунд, вернуться в исх. пол.</p> <p>4.Исходное положение. Лежа на животе на фитболе.</p> <p>Выполнение. Ноги поднять, руки в упоре на полу, вернуться в исх.пол.</p> <p>5.Исходное положение. Лежа на животе на фитболе, руки за головой.</p> <p>Выполнение. Приподнять голову плечи и грудь, удерживать несколько секунд, вернуться в исх. пол.</p> <p>6. Исходное положение. Лежа на полу, ноги с фитболом подняты вверх, руки лежат на полу.</p> <p>Выполнение. Ноги с фитболом опустить вниз, вернуться в исх. пол.</p>

Демонстрационный материал.

Отжимание от пола.



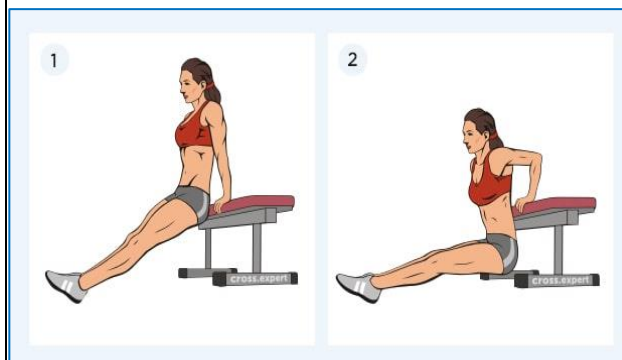
Воздушные приседы.



Отжимание от скамьи.



Отжимания обратные с ногами на полу.



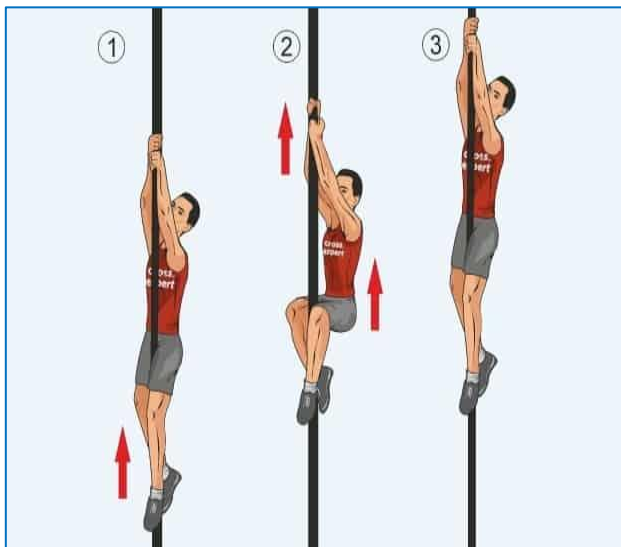
Берпи.



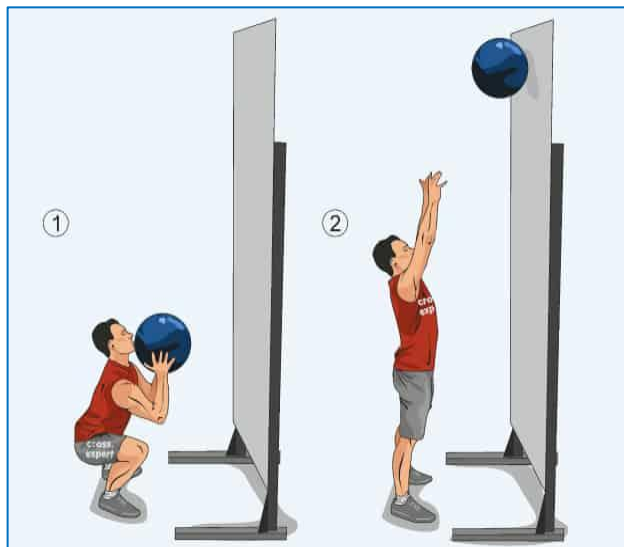
Подтягивание на турнике.



Упражнение на канате (лазанье).



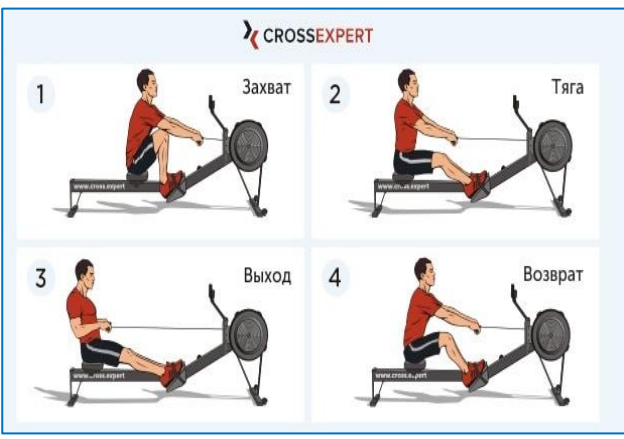
Бросок мяча.



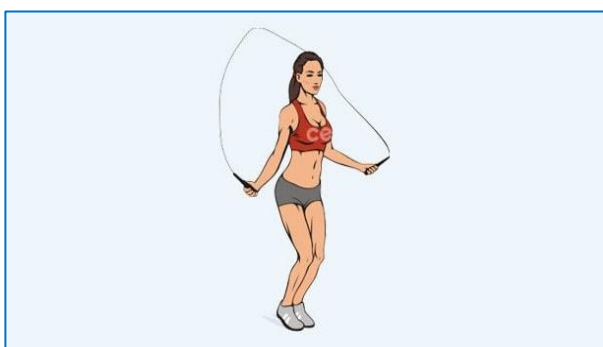
Прыжки на тумбу.



Гребля (на тренажере).



Прыжки через скакалку.



Челночный бег.



Ходьба по медвежье.



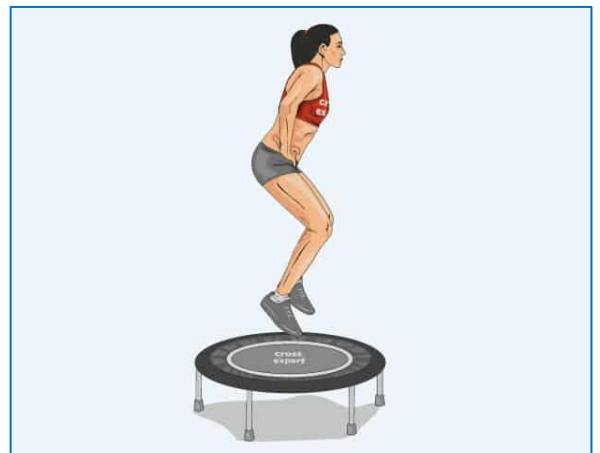
Приседание с мячом.



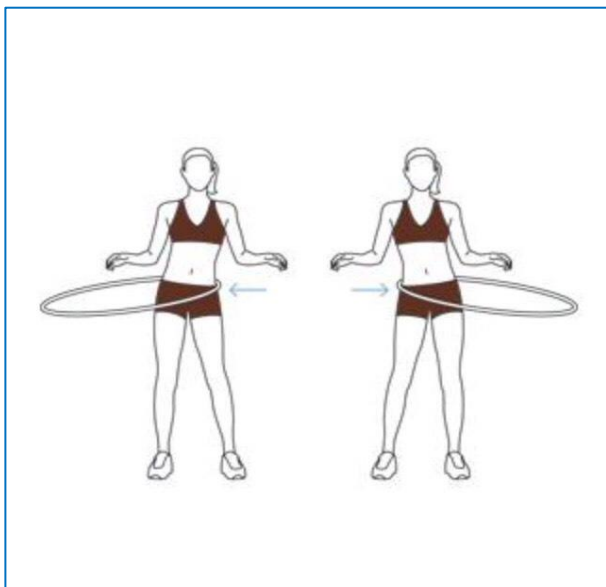
Выпрыгивание из упора присев.



Прыжки на батуте.



Вращение обруча.

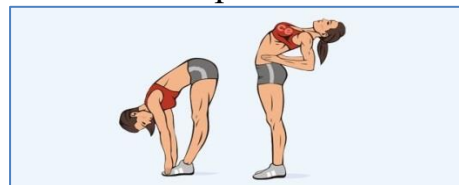


Упражнения на растяжку.

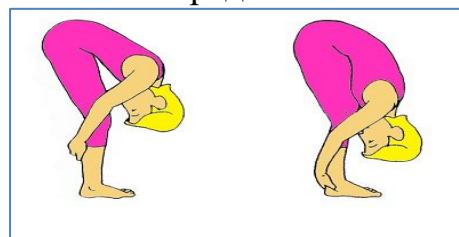
Наклоны в стороны.



Наклоны вперед назад.



Наклон вперед.



Кобра.



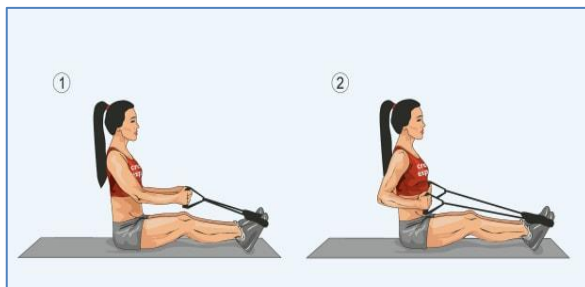
Наклон вперед за воображаемым предметом.



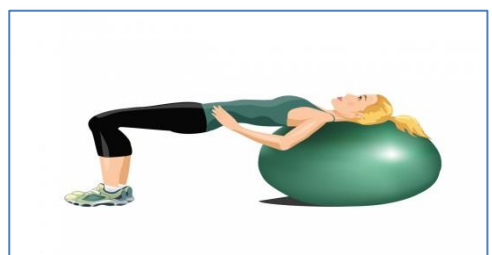
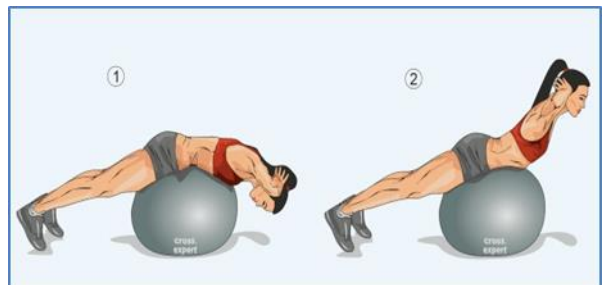
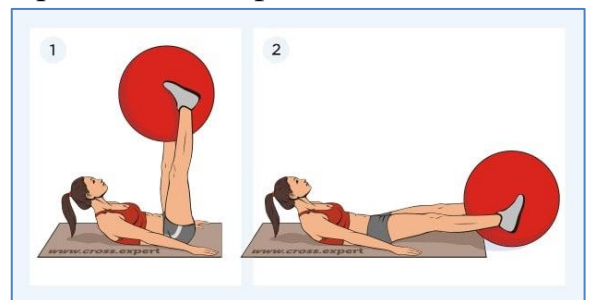
Лодочка.



Упражнение с эспандером



Упражнения на фитболе



Используемая литература.

1. Попов А. П. Резниченко Ю. А. «Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология». Журнал «Наука – 2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки», №6 (22).
2. Е. В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет». М.; ТЦ Сфера, 2015.
3. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
4. Журнал «Инструктор по физической культуре» №5, 2019 год. Издательство Сфера».

Интернет ресурсы.

<https://crossfit.ru/train-news/main/detskiy-krossfit/>

<https://www.maam.ru/detskij-sad/metodicheskaja-razrabotka-detskii-fitness-s-yelementami-krosfita.html>