

**УТВЕРЖДАЮ**  
АНО ДПО  
«Центр по подготовке  
инструкторов фитнеса «ЭНКА – ЛАЙФ»  
Директор Плясунова Л.А.

**Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального  
образования  
(повышения квалификации) специалистов  
«Центр по подготовке инструкторов фитнеса «ЭНКА – ЛАЙФ»**

**Рабочая программа для инструкторов групповых программ  
«Инструктор детского фитнеса»**

Составил:  
директор АНО ДПО «Центра по подготовке  
инструкторов фитнеса «ЭНКА – ЛАЙФ»,  
тренер – преподаватель,  
персональный тренер,  
Плясунова Лариса Александровна.

**г. Хабаровск 2019 г.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5. Паспорт программы.

<b>5.5 Полное название</b>	«Инструктор детского фитнеса».
<b>Направленность программы</b>	Социально – педагогическая, физкультурно – спортивная.
<b>Руководитель программы</b>	Плясунова Л.А., директор АНО ДПО «Центра по подготовке инструкторов фитнеса «ЭНКА – ЛАЙФ», тренер – преподаватель, персональный тренер.
<b>Принципы формирования групп</b>	Гибкий график, по мере набора групп.
<b>Продолжительность</b>	18 часов.
<b>Место проведения</b>	680001 ул. Волочаевская, 8, фитнес – клуб «ЭНКА – ЛАЙФ».
<b>Требования к участникам</b>	Фитнес – инструкторы и лица, имеющие опыт занятий в фитнес – клубах, желающие работать в фитнес – индустрии в должности инструктора по детскому фитнесу
<b>Количество участников</b>	7 – 8 чел.
<b>Виды, формы проведения занятий.</b>	Теоретические, практические, самостоятельные занятия. Направления: детский фитнес
<b>Регламент занятий</b>	3 раза в неделю, 4 часа в день
<b>Адрес исполнителя</b>	680001, г. Хабаровск, ул. Волочаевская, 8, фитнес – клуб «ЭНКА – ЛАЙФ».

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1 Актуальность и обоснование программы.

На сегодняшний день оздоровительная аэробика и фитнес 1 приобрели в нашей стране массовые масштабы. Мы вполне можем говорить о сложившейся индустрии, в основу которой заложены опыт, знания, сформировавшаяся научно – методическая база и труд сотни специалистов. Сегодня профессия фитнес – тренера – в десятке самых популярных и востребованных профессий XXI-ого столетия! Никогда раньше не было такого спроса на квалифицированного специалиста. Сфера деятельности этой специальности выходит за рамки тренажерных залов и фитнес – клубов. Медицина, реабилитация, детские образовательные учреждения – вот те области, где профессия фитнес – тренера находит свое применение. Однако на тех, кто работает с людьми, ложится огромная ответственность за здоровье и безопасность своих клиентов. Тренер или инструктор просто не имеют права быть недостаточно квалифицированными специалистами, быть небрежными в работе и совершать ошибки. Мы твердо уверены в том, что к работе в области фитнеса могут допускаться только **ПРОФЕССИОНАЛЫ**, то есть прошедшие специальное фитнес – обучение и успешно сдавшие экзамены специалисты. Всё это невозможно без получения последней информации, без активной работы на своего рода фабрике идей и новинок, которые бы обеспечивали дальнейшее развитие и процветание фитнес – индустрии.

Детский фитнес – это спортивно-танцевальная программа, созданная с учетом уровня физической подготовки, общего развития и возраста ребенка. На таких занятиях дети весело и с пользой проводят время, выполняют ряд эффективных упражнений и выплескивают накопившуюся энергию. После прохождения повышения квалификации тренера, можно будет без труда найти хорошую работу в детских студиях, школах, фитнес и спортивных клубах.

Таким образом, главная задача программы «Инструктор детского фитнеса» состоит в том, чтобы, обеспечив высокий уровень профессионализма наших специалистов, изменить к лучшему «качество жизни» всех тех, с кем они будут работать.

### 1.2 Цель и задачи программы.

**Цель программы:** подготовка и повышение квалификации любителей и профессионалов в области фитнеса, осуществляя обучение по широкому спектру дисциплин.

**Задачи программы:**

Развить профессиональные навыки и двигательные действия.

Способствовать более глубокому пониманию единства функционально - целостного и деятельного аспектов физического воспитания в целом.

Обогатить профессиональными знаниями, умениями, навыками.

Воспитать личность будущего тренера – инструктора, способного творчески подходить к выбору средств и методов занятий для укрепления здоровья и всестороннего развития.

Способствовать выявлению и реализации творческого потенциала инструктора через различные направления образовательного и тренировочного процесса.

Термин «фитнес» рассматривается автором как сложная разветвлённая отрасль, существование которой невозможно без постоянного развития, предполагающего, в свою очередь, постоянный поиск новых путей и решений в разработке оздоровительных программ и методик.

### *1.3 Ожидаемый результат.*

По окончании семинара инструкторы будут обладать основными профессиональными навыками, уметь проводить занятия по дескому фитнесу.

**На теоретических занятиях** инструкторы прослушают лекции ведущих тренеров – инструкторов клуба в области теории и практики детского фитнеса, о функциональных особенностях детей различных возрастов. Изучат коррекционные программы в детском фитнесе, принципы отбора детей для коррекционных занятий

**На практических занятиях** инструкторы овладеют всеми необходимыми в работе умениями и навыками. Освоят технику упражнений, терминологию, формы организации занятий, способы применения различных техник в целях направленного воздействия на системы организма в целом, развитие двигательных и личностных свойств занимающихся, повысят свою физическую подготовленность.

### *1.4 Оценочная система результативности программы.*

Анализ результатов программы осуществляется на основе утверждённых форм отчётности.

**Контрольные занятия** обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических методических знаний, практических умений и навыков, жизненно необходимых о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого инструктора (выполнение контрольных заданий). Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения инструкторами конкретного раздела, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачёт, тестирование в письменной форме), выполнение практических заданий, используя различное оборудование для детского фитнеса

**Экзамены:**

- Теоретический: анатомия, физиология (устно – преподавателю)
- Теория и методика проведения занятий (устно - преподавателю)
- Проведение занятия с использованием различного оборудования для детского фитнеса (практически - преподавателю).

### *1.5 Основные понятия, терминология, подлежащие изучению инструкторами в процессе обучения.*

Инструкторы по окончании программы усвоят следующие базовые понятия:

- детский фитнес
- основные базовые техники и позиции;
- команды;
- основные методы и принципы обучения;
- основные анатомические понятия;
- детская комната
- фитнес программы для всех возрастных категорий детей
- коррекционные программы в детском фитнесе

### *1.6 Кадровое обеспечение программы.*

Кадровое обеспечение семинара составляют: руководитель семинара ( 1 чел. ); тренеры – инструкторы ( 5 чел. ); специалисты учебно – методического ( 2 чел. ) и информационного ( 4 чел.) отделов; юридически – правовая служба ( 2 чел. );

## **2. Учебно – тематический план программы.**

### ***1. Учебно -тренировочный раздел.***

#### ***1. Детская комната.***

- 1.1. Оснащение игровой комнаты профильным оборудованием.
- 1.2. Правила посещения игровой комнаты.
- 1.3. Развивающие творческие и интеллектуальные занятия для детей.
- 1.4. Подвижные игры для детей различного возраста.
- 1.5. Проведение мероприятий в детском фитнесе.

#### ***2. Фитнес-программы для детей раннего возраста.***

- 2.1. Физиологические и психологические аспекты развития детей от 1,5 до 3 лет.
- 2.2. Специфика и методика построения урока детей раннего возраста.
- 2.3. Взаимодействие инструктора с родителями.

#### ***3. Фитнес-программы для детей от 3 до 6 лет.***

- 3.1. Методика построения и продолжительность урока.
- 3.2. Психологическое взаимодействие инструктора и группы.

#### ***4. Фитнес-программы для детей от 6 до 10 лет.***

- 4.1. Виды тренировок и методика построения их.
- 4.2. Музыкальное сопровождение урока.
- 4.3. Способы стимулирования детей к урокам.

### ***II. Методико – дидактический раздел.***

#### ***1. Фитнес для подростков.***

- 1.1. Физиологические и психологические аспекты развития детей от 10 до 14 лет.
- 1.2. Виды тренировок.
- 1.3. Специфика и методика построения урока для подростков.
- 1.4. Психологическое взаимодействие инструктора и группы.

#### ***2. Танцевальные программы в детском фитнесе.***

- 2.1. Методика построения танцевальных уроков с дошкольниками, младшими школьниками. Детская фитнес-хореография.
- 2.2. Хореография для подростков.
- 2.3. Подготовка показательных выступлений и праздников.
- 2.4. Музыкальное сопровождение танцевальных уроков.

#### ***3. Коррекционные программы в детском фитнесе.***

- 3.1. Принципы отбора детей для коррекционных занятий.
- 3.2. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Школа спины.
- 3.3. Профилактика и коррекция плоскостопия.
- 3.4. Совершенствование координации движений.
- 3.5. Подбор оборудования и инвентаря для уроков ЛФК.

**Общее количество часов по разделам программы.**

<b>Разделы</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>	<b>Контрольные</b>
<b>I.</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>2</b>

## **1. Содержание программы.**

### **I. Учебно – тренировочный раздел.**

#### ***1. Детская комната.***

- 1.1. Оснащение игровой комнаты профильным оборудованием.
- 1.2. Правила посещения игровой комнаты.
- 1.3. Развивающие творческие и интеллектуальные занятия для детей.
- 1.4. Подвижные игры для детей различного возраста.
- 1.5. Проведение мероприятий в детском фитнесе.

#### ***2. Фитнес-программы для детей раннего возраста.***

- 2.1. Физиологические и психологические аспекты развития детей от 1,5 до 3 лет.
- 2.2. Специфика и методика построения урока детей раннего возраста.
- 2.3. Взаимодействие инструктора с родителями.

#### ***3. Фитнес-программы для детей от 3 до 6 лет.***

- 3.1. Методика построения и продолжительность урока.
- 3.2. Психологическое взаимодействие инструктора и группы.

#### ***4. Фитнес-программы для детей от 6 до 10 лет.***

- 4.1. Виды тренировок и методика построения их.
- 4.2. Музыкальное сопровождение урока.
- 4.3. Способы стимулирования детей к урокам.

### **II. Методико – дидактический раздел.**

#### ***1 Фитнес для подростков.***

- 1.1. Физиологические и психологические аспекты развития детей от 10 до 14 лет.
- 1.2. Виды тренировок.
- 1.3. Специфика и методика построения урока для подростков.
- 1.4. Психологическое взаимодействие инструктора и группы.

#### ***2. Танцевальные программы в детском фитнесе.***

- 2.1. Методика построения танцевальных уроков с дошкольниками, младшими школьниками. Детская фитнес-хореография.
- 2.2. Хореография для подростков.
- 2.3. Подготовка показательных выступлений и праздников.
- 2.4. Музыкальное сопровождение танцевальных уроков.

#### ***3. Коррекционные программы в детском фитнесе.***

- 3.1. Принципы отбора детей для коррекционных занятий.
- 3.2. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Школа спины.
- 3.3. Профилактика и коррекция плоскостопия.
- 3.4. Совершенствование координации движений.
- 3.5. Подбор оборудования и инвентаря для уроков Л

### Количество часов по разделам программы.

<b>I. Учебно – тренировочный раздел.</b>				
	<b>Темы:</b>	<b>теоретические</b>	<b>практические</b>	<b>всего</b>
<b>I.</b>	<b>1. Детская комната.</b> 1.1. Оснащение игровой комнаты профильным оборудованием. 1.2. Правила посещения игровой комнаты. 1.3. Развивающие творческие и интеллектуальные занятия для детей. 1.4. Подвижные игры для детей различного возраста. 1.5. Проведение мероприятий в детском фитнесе.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>2. Фитнес-программы для детей раннего возраста.</b> 2.1. Физиологические и психологические аспекты развития детей от 1,5 до 3 лет. 2.2. Специфика и методика построения урока детей раннего возраста. 2.3. Взаимодействие инструктора с родителями.	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>3. Фитнес-программы для детей от 3 до 6 лет.</b> 3.1. Методика построения и продолжительность урока. <b>3.2. Психологическое взаимодействие инструктора и группы.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>4. Фитнес-программы для детей от 6 до 10 лет.</b> 4.1. Виды тренировок и методика построения их. 4.2. Музыкальное сопровождение урока. 4.3. Способы стимулирования детей к урокам.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

<b>II. Методико – дидактический раздел.</b>				
	<b>Темы:</b>	<b>теоретические</b>	<b>практические</b>	<b>всего</b>
<b>II.</b>	<b>1 Фитнес для подростков.</b> 1.1. Физиологические и психологические аспекты развития детей от 10 до 14 лет.	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>



<p>1.2. Виды тренировок. 1.3. Специфика и методика построения урока для подростков. 1.4. Психологическое взаимодействие инструктора и группы.</p>			
<p><b>2. Танцевальные программы в детском фитнесе.</b> 2.1. Методика построения танцевальных уроков с дошкольниками, младшими школьниками. Детская фитнес-хореография. 2.2. Хореография для подростков. 2.3. Подготовка показательных выступлений и праздников. <b>2.4. Музыкальное сопровождение танцевальных уроков.</b></p>	2	-	2
<p><b>3. Коррекционные программы в детском фитнесе.</b> 3.1. Принципы отбора детей для коррекционных занятий. 3.2. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Школа спины. 3.3. Профилактика и коррекция плоскостопия. 3.4. Совершенствование координации движений. 3.5. Подбор оборудования и инвентаря для уроков ЛФК.</p>	2	-	2

#### 4. Методическое и техническое обеспечение программы.

По информационному, дидактическому, методическому и техническому обеспечению программы используются следующие материалы:

2. *информационное обеспечение:*
  1. сайт фитнес – клуба «ЭНКА – LIFE» с информацией о проведении семинаров;
  2. информационные стенды (презентация и расписание семинаров, фотоматериалы, презентация инструкторов клуба);
  3. буклетная продукция с информацией;
3. *дидактическое обеспечение:*
  1. видеоматериалы:
    - видео с фитнес – конвенций, семинаров, тренингов;
  1. аудиоматериалы:
    - музыкальное сопровождение по направлениям групповых занятий;
    - общее музыкальное сопровождение;
- 3) *методическое обеспечение:*

2. основная профессиональная литература (по анатомии, физиологии, биомеханике, методике физического воспитания, педагогика);
3. сетевые ресурсы (Интернет, CD – программы);
4. методическое обеспечение;
4. *техническое обеспечение:*
  - CD – диски, DVD – диски, магнитофоны, осветительные приборы, музыкальная аппаратура;

*5. Список литературы.*

*1.Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования подготовительная группа:*

*Волгоград,*

*Учитель, 2012.*

*2.Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа*

*Волгоград, Учитель, 2014.*

*3.Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики.*

*Волгоград: Изд-во*

*Волгогр. Гос. Ун-та, 2004.*

*4.Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика*

*Комплексы упражнений и игр по*

*профилактике плоскостопия и нарушений*

*осанки у детей.*

*Волгоград, Учитель, 2016.*

*5.Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия.*

*Волгоград, Учитель, 2013 г.*

*5.Сулим Е.В. Детский Фитнес Физическое развитие детей 5-7 лет*

*М.:ТЦ Сфера, 2017*

## Детская комната

### **1.1 Оснащение игровой комнаты профильным оборудованием.**

Оснащение детской комнаты профильным оборудованием, должно быть полноценным и разнообразным. В наличии должно быть все необходимое для групповых тренировок оборудование:

- скакалки
- мячи
- коврики
- обручи
- мягкие модули, маты
- лестница «Шведская»
- столы и стулья для творческих занятий
- шкафчики и скамейки, для переодевания детей
- турник или перекладина
- аптечка

### **1.2. Правила посещения детского клуба.**

1. Детский клуб открыт для посещения в будни - время, в выходные - время
2. Ребенок должен приходить в клуб - здоровым!!! Целесообразно держать в детском клубе градусник (не ртутный!) чтобы контролировать t\*с. Этот пункт необходимо вносить в «правила посещения детского клуба» и в договор согласия сторон на оказание услуг.
3. При наличии у ребенка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов, а так же при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, родители обязаны письменно заявить об этом при заполнении анкеты. За достоверность предоставленной в анкете информации родители несут персональную ответственность.
4. Присутствие ребенка в залах и детской комнате возможно только в сменной обуви или в чистых носках.
5. Одевать детей нужно в удобную спортивную одежду и обувь. Запрещается переодевать мальчиков старше 6 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской раздевалке.
6. Обязательно наличие теплой одежды для уроков на улице и детской площадке .
7. Занятия на улице проводятся при хорошей погоде, в ином случае переносятся в зал.
8. Если вашему ребенку меньше трех лет, то на занятиях обязательно необходимо участие взрослого.
9. Дети до 16 лет занимаются в тренажерном зале только с персональным инструктором.
10. Самостоятельные тренировки детям с 16 лет в тренажерном зале разрешаются после консультации с врачом и инструктором.
11. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование детского клуба, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками детского клуба и требовать изменения формата уроков групповых занятий.

12. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях клуба дети участвуют по собственной воле и с согласия родителей.
13. Опоздание на урок более чем 10 минут опасно для здоровья детей. Инструктор имеет право не допустить ребенка к занятию.
14. Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещение уроков, соответствующих уровню ребенка.
15. Администрация оставляет за собой право замены заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий.
16. График работы Детского Клуба может изменяться в зависимости от сезона.
17. Расписание групповых занятий меняется каждые три месяца. Мы всегда рады Вашим предложениям.
18. Прописываем по пунктам, с какого возраста какие секции разрешено посещать. Регламент может быть разный!
19. Посещение детской игровой комнаты разрешено с 3х лет.
20. Услуга «фитнес няня» - для детей до 2х лет. Отдельная услуга
  
21. Если клуб крупный – целесообразно сделать сетку расписания из большого количества направлений и продавать абонементы
22. Если клуб небольшой – лучше вводить все направления через секции. Пример: секция «Айкидо», пн, ср, пт, с 18.00 – 19.00, с 1 апреля – 1 мая. Договор срочный. Абонемент не замораживается.
23. Внести в договор пункт о том, кто забирает ребенка. Это касается ситуаций, когда родители живут отдельно.
25. Журнал посещения детей. ФИО ребенка, ФИО родителя, номер телефона родителей.
24. Внести в договор пункт о том, что ребенку *рекомендуется* медицинская справка (особенно если нет врача).
  
25. Лучше, чтобы у предприятия была медицинская лицензия, или на территории находился медицинский работник, на случай оказания ПМП при ЧС.
26. В таком случае, при первом посещении клуба каждый ребенок должен пройти первичное фитнес тестирование
27. В таком случае клуб имеет право *требовать* справку от педиатра.
28. Журнал регистрации ЧП.

**Детский фитнес** - это здоровый и активный образ жизни для детей. Иногда родители в заботе о своих детях слишком уж увлечены интеллектуальным развитием своих чад. В то же время, довольно часто они недооценивают значение для растущего организма двигательной активности, а ведь стоит согласиться, что благодаря ней, в наших детях и развивается работоспособность, моторика и потенциал к обучению.

Многие родители, отводя своего ребенка в студию раннего развития, рассчитывают не только дать ребенку начальное образование, но и самим получить новые знания о методах, способах, материалах развития дошкольника. Часто случается, что мамы, имея возможность заниматься с малышом и заручившись хозяйственно-бытовой поддержкой со стороны бабушек и нянь, жалуются на нехватку фантазии. Значимому для малыша взрослому (тому, кто проводит с ним наибольшее количество времени) нужно, помимо организованных в детском клубе занятий, повторять предлагаемые игры и упражнения дома, на прогулке, а если позволяет игра — по пути на дачу, к врачу... А еще — никто, кроме мамы, не может буквально понять малейшее движение ребенка, и даже во время занятий педагог-психолог служит неким «образцом для подражания», которому стоит следовать сопровождающим ребенка взрослым.

Поскольку внимание ребенка в таком возрасте еще очень неустойчиво, воспитатель не вправе заставлять его заниматься одними и тем же типом деятельности на протяжении более 5 минут. Но разве можно себе представить 5-10-минутное результативное занятие? Детишки, бодравшиеся по несколько часов кряду, уже требуют ежеминутной полноценной жизни, а жизнь для них заключается в постоянном действии с предметами и взаимодействиях с людьми.

Как правило, в большинстве случаев возможность активного образа жизни малыши воспринимают просто с восторгом, даже не смотря на то, что каждый ребенок индивидуален, и независимо от темперамента и склада характера, занятия фитнесом будут полезны всем ребятам.

Тот ребенок, который по своей природе пассивен и меланхоличен, сможет благодаря регулярным занятиям фитнесом открыть в себе не только новый источник энергии, но и повысить свой жизненный тонус. А вот довольно застенчивый и ранимый ребенок не только обретёт уверенность в своих силах, но и сможет постоять за себя и дать отпор каждому. Капризный же ребенок при помощи занятий фитнесом сможет почувствовать свою силу, что в свою очередь заставит его по-другому заявлять о себе.

## **Занятия**

Сетка расписания должна быть разбита на несколько возрастных категорий, т.к. каждой категории соответствуют свои особенности.

- 1 – 1,5 года
- 1,5 – 3 года
- 3 – 6 лет
- 6 – 13 лет
- 13 – 16 лет

### **1 – 1,5 года**

Занятия проводятся в присутствии родителей. Длительность урока 35 минут. Урок начинается с того момента, как мама приводит ребенка на урок и начинает готовить свое рабочее место. Музыкальное сопровождение не требуется. Периодичность занятий для детишек 1.5-3 лет — 3 раза в неделю.

Годовалый — двухлетний ребенок, разговаривающий с помощью ограниченного набора слогов, слов и фраз, не может выразить свое любопытство с помощью вопросов «почему?» и «зачем?», как это часто делают 3х-4х-летки. (Поэтому малышей 1-3 лет можно назвать «допочемучками».) Интерес к окружающему в этом возрасте выражается более открытым способом: интересно — пойду-ка, мол, посмотрю, потрогаю, лизну, кусну и пну ногой. Сенсорный этап обучения, являющийся доминантой от года до трех лет, чрезвычайно важен для становления мышления, внимания, памяти, двигательных навыков ребенка. Но мало какие родители могут позволить своему чаду покрутить ручки на газовой плите, вставить шпильки для волос в розетки... Несомненно, познавательную энергию ДО-ПОЧЕМУЧЕК нужно направлять в более «мирное» русло, что мы и предлагаем Вам посредством специально организованных занятий.

Учимся:

- ходить и подпрыгивать (с помощью взрослого);
- отличать основные цвета;
- понимать и выполнять просьбы взрослого;
- различать величину предмета;
- называть предметы;
- звукоподражать;
- кидать мячик;
- петь простые песенки, приговаривать потешки;
- делать пассивные движения с помощью мамы
- переворачиваться
- присаживаться
- держать спину
- вставать
- ходить

### **Baby fitness**

## 1. Массаж

- Исходное положение лежа на спине или сидя: маленьким голубым мячиком начинаем массаж с пяточек круговыми движениями, дальше вверх по ножкам так же круговыми, затем переходим на животик и грудку. Далее массируем мячиком ладошки, руки, плечи. Переворачиваемся на живот и массируем мячом спинку, попу, заднюю поверхность бедра. Возвращаемся в положение лежа на спине.

## 2. Зарядка

### **-III лежа на спине или сидя:**

- круговые движения в голеностопном суставе в одну и в другую сторону ( по 8-10 раз)
- стопа к себе-от себя ( 8-10 раз)
- поочередное прижимание коленей к груди ( 12-14 раз)
- одновременное прижимание обеих коленочек к груди (8-10 раз)
- «лягушка» в каждом тазобедренном суставе поочередно ( 8-10 раз) наружу и вовнутрь
- «лягушка» обеими ножками во внутрь и наружу ( 8-10 раз)
- круговые движения одной прямой ножкой во внутрь – наружу, затем другой
- круговые движения обеими ножками
- «ножницы»
- «фонтанчик»
- прямыми ножками тянемся к носику (3-4 раза)

С ногами закончили, переходим к ручкам:

- « обнимашки» (10-12 раз)
- поочередный подъем ручек за голову (10-12 раз)
- одновременный подъем обеих ручек за голову (10-12 раз)
- кладем деток на живот на свои колени (как в бассейне), поочередная работа руками круговые движения вперед, затем назад
- из этого же положения одновременно обеими ручками работа круговыми движениями вперед-назад
- этого же положения подъем прямых ручек над головой (можно похлопать ручками)

Возвращаемся в исходное положение на спине: выполняем повороты со спины на живот и обратно, для деток кто учиться сидеть выполняем присаживания

## 3. Фитбол

- Лежа на животе катаемся вперед-назад, вправо-влево, по кругу, покачивания
- Лежа на боку катаемся вперед-назад
- Лежа на спине вперед-назад, вправо-влево, по кругу в разные стороны, покачивания

## 4. Расслабление

Возвращаемся на коврик в исходное положение лежа на спине, мамы выполняют легкие поглаживающие движения по телу ребенка, расслабляют его

## 1,5 — 3 года

Занятия проводятся в присутствии родителей. Длительность урока 35 минут. Рабочее место подготавливается заблаговременно до начала урока. Музыкальное сопровождение не требуется. Периодичность занятий для детишек — 3 раза в неделю.

Каждое занятие, длящееся 35 минут, включает в себя как можно больше видов деятельности: это и подвижные игры, и речевые упражнения, и действия с игрушками, и музыкальные игры.

Цель занятий – общеразвивающие упражнения, движения в крупных суставных и мышечных группах. Закрепление правильных двигательных стереотипов поддержания правильной осанки, профилактика дальнейшего ее ухудшения.

Помимо этого занятия направлены на развитие координации, ловкости, гибкости, развитие чувства равновесия. Через подвижные игры с различным спортивным инвентарем у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, они учатся концентрировать внимание, управлять своим телом. Более того, такие занятия помогают развитию мышления и логики, личностных качеств, позволяют каждому малышу раскрыть свой потенциал и проявить творческие способности.

Основное средство, используемое специалистами в фитнес клубе с детьми – игра, через которую легко реализуются важные педагогические моменты. В детском фитнесе нет места перегрузкам и травмам, но при этом имеются все условия для гармоничного развития – как физического, так и духовного. Такие занятия не только приобщают детей к спорту с раннего возраста, но и позволяют найти новых друзей, весело и интересно провести время. Фитнес для детей является отличной возможностью выплеснуть накопившуюся энергию, заложить фундамент физического здоровья, а также освоить жизненно необходимые навыки и умения. Это уникальный шанс с самого раннего возраста приобщить детей к спортивным занятиям, привить любовь к здоровому образу жизни и красоте, научить свободно общаться со сверстниками.

В то время когда малыш начинает ходить, для гармоничного развития ему необходимы подвижные занятия. Как правило, не одно занятие не проходит без полосы препятствия, мягкого модульного оборудования, мячей, ярких подушечек, предметов для самомассажа. Тренер подбирает тематические занятия (стишки, потешки, сказки, музыка), под которые малыши учатся прыгать, играть в подвижные игры, перешагивать через препятствия, ползать. Занятия направлены на развитие основных физических навыков ребенка: ходьба и бег, прыганье и ползание, координация и согласованность действий, развитие памяти, слухового восприятия, образного мышления. Физические упражнения, способствующие развитию сопротивляемости организма инфекциям, укреплению мышечного корсета ребенка и развитию навыков ходьбы, лазанья, бега, бросания.

Коррекционные упражнения, направлены на профилактику плоскостопия, укрепление мышц стопы. Специальные упражнения укрепляющие зрение ребенка. Профилактические упражнения, направлены на привитие навыков правильного дыхания через нос (профилактика простудных заболеваний).



В период с 1,5 года до 3 лет изменяется социальная ситуация развития и ведущая деятельность детей. Ведущим видом деятельности ребенка раннего возраста становится – предметная. Общение со взрослыми становится формой и средством организации этой деятельности. Взрослый становится не просто «источником предметов» и помощником, но и образцом для подражания.

#### Особенности развития детей раннего возраста:

- 1 год 6 месяцев – 2 года: понимает слова, обозначающие предметы, некоторые действия и их признаки;
- 2 – 3 года: умеет говорить внятно
- 1 год 6 месяцев – 2 года: в деятельности активно использует предметы. Умеет упражняться в овладении простейшими предметами, использовать их по назначению в повседневной жизни.
- 2 – 3 год: активно изучает предметы, их внешние свойства и использует точно по назначению

Познание окружающего мира ребенком начинается через ощущения, которые формируют начальные осязаемые представления о предметном мире. Поэтому важным процессом в развитии познавательной сферы ребенка с 1 года до 3 лет остается развитие процесса восприятия.

#### К концу 3 года жизни ребенок:

- Различает по образцу геометрические формы: круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, овал. Узнает знакомые предметы по форме. Группирует предметы по образцу, сравнивает, прикладывая или накладывая друг на друга;

- Различает основные цвета: красный, желтый, зеленый, синий; узнает знакомые предметы по цвету, группирует их, сравнивает прикладыванием рядом;

- Различает большие и маленькие предметы; группирует по образцу; сравнивает прикладыванием и наложением;

- Практически осваивает близкое пространство, что необходимо для ориентировки и практических действиях; различает далекие и близкие расстояния; различает направления: вверху, внизу, спереди, сзади;

- Различает время суток (день, ночь); различает простые движения, может их повторить вслед за взрослым: поднять руки, помахать ими, присесть, наклонить голову;

- Различает температуру (горячо, холодно); поверхность (колючий, пушистый); плотность (твердый, мягкий); вкус (кислый, сладкий); запах (приятный, неприятный); звуки (знакомых предметов и голоса животных);

- Узнает знакомые предметы по одному свойству или части, различает изображения отдельных предметов, образы героев и их действия и настроение в коротких стихах и рассказах, различает взаимодействия и настроения, выраженные во внешних действиях, различает движения, подражания, звуки.

Не мало важен и процесс развития детской самостоятельности, нормативные показатели становления которой в период с 1 года до 3 лет следующие:

- в 2 – 2, 5 года – повторяет бытовые действия (подметание, открывание двери ключом, складывает игрушки в коробку, «звонит» по телефону), самостоятельно ест, может ездить на трехколесном велосипеде.

- в 2, 5 – 3 года – одевается и обувается самостоятельно, но без пуговиц и шнурков, держит в руках карандаш, черкает им, знает несколько стихов и песенок, играет с родителями «в больницу», «магазин», «троллейбус».

Учимся:

- отличать основные цвета и их оттенки;
- понимать и выполнять двух- и трехсложные просьбы взрослого (возьми куклу, посади ее за стол и дай ей чашку);
- различать величину и форму предмета;
- считать в пределах 5 — 10;
- называть предметы полным словом («машина», а не «хи»);
- звукоподражать;
- кидать мячик;
- Делать активные объемные суставные движения
- Повторять движения (подражать)
- Приседать
- Выполнять простые команды (ручки вперед, ручки вниз)

### 3 — 6 лет

Ранний возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8– 9 лет. Исследования показывают, что ранний возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей раннего возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Для детей раннего возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Ранний возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности)

Задачи физического воспитания. К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1)укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2)овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока с учетом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего и раннего возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше ребенок, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 6 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

У детей младшего и раннего возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные педагогические задачи.

Учимся:

- отличать основные цвета и их оттенки, смешивать краски для получения желаемого цвета;

- различать относительную величину (больше-меньше, выше-ниже, толще-тоньше) и форму (круглый, квадратный, треугольный) предмета;
- считать в пределах 10;
- производить действия сложения и вычитания в пределах 5 — 10 (к одной белочке прискакали в гости две белочки, стало три белочки);
- составлять простые предложения по поводу происходящих событий;
- отвечать на вопросы по содержанию сказки, стихотворения;
- обращаться с игрушками (играть в сюжетные игры, складывать из кубиков элементарные конструкции);
- запоминать наизусть песенки, стихотворения;
- различать буквы и цифры;
- мастерить (рисовать красками, карандашом, фломастерами; делать аппликацию; лепить из пластилина; составлять композиции из природного материала — согласно своему сюжетному замыслу).
- Укреплять свод стоп
- Укреплять внутреннюю поверхность ног
- Держать спину ровно (следить за осанкой)

#### Коррекционная тренировка:

Актуальность: к 3му году жизни у детей слабый тонус мышц брюшного пресса, слабый тонус приводящих мышц, что формирует вальгусную постановку стоп и колен, слабый тонус мышц спины, что усугубляет развитие гиперкифоза грудного отдела позвоночника. Более того, слабый тонус спины не дает в полную силу сопротивляться развитию неправильной осанки, которая, в более старшем возрасте может перейти в сколиоз.

#### Цель:

- Укрепление мышц спины
- Укрепление мышц брюшного пресса
- Укрепление мышц ног с акцентом на заднюю поверхность бедра, приводящих мышц, мышц, формирующих свод стопы.

Из оборудования подойду: резиновые ежики, ортопедические коврики, деревянные палочки, мячики, филболы.

### **Фитнес - программы у детей младшего школьного возраста (6 – 9/ 6 – 13 лет).**

Танцевальный урок. На уроке опытные инструкторы помогут детям почувствовать музыку и ритм, легко и просто обучат танцевальным навыкам. Возможно применение шагов базовой аэробики (степ-платформы подойдут для более старшей категории).

Урок с элементами художественной и спортивной гимнастики (детский стрейчинг). Дети учатся прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» свою комнату,

кувыркаться. Радужные ленточки, разноцветные мячи, блестящие обручи, все это делает урок увлекательным, и не заставят малыша скучать.

Детская йога. На таком уроке дети узнают, что символизирует поза Лотоса, почему нужно быть гибким, как бамбук, и зачем по утрам приветствовать Солнце. Йога помогает укрепить растущий позвоночник, улучшить осанку, благотворно влияет на психологическое состояние ребенка.

«Королевская Осанка». Укрепляем спину, формируем красивую осанку, учимся правильно дышать, совершенствуем функциональные возможности растущего организма, предотвращаем развитие плоскостопия и сколиоза.

Все эти программы направлены на становление психических и умственных процессов ребёнка, на формирование физических умений и двигательных навыков посредством игровой деятельности. Этот возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков, психических процессов и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Цель таких программ: правильное формирование у детей физических умений и двигательных навыков на основе возрастных особенностей, что способствует развитию интеллекта ребёнка и подготавливает его к школьной жизни, к более безопасному вхождению в школьную среду.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. С помощью игры решаются задачи взаимопонимания детей и взрослых, развиваются навыки общения со сверстниками. Дети дошкольного возраста нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем на основе закономерностей возрастного психофизиологического развития ребёнка.

Детский инструктор, должен обладать массой интересных упражнений, которые формируют правильную осанку, укрепляют у детей все группы мышц, учит ритмично двигаться под музыку и работать в команде. Дети занимаются дыхательной гимнастикой, учатся внимательно слушать и быстро выполнять команды тренера. Занятия физкультурой прививают любовь к физическим упражнениям и формируют умение быть собранным, сконцентрированным, внимательным, активным и жизнерадостным человечком.

Сегодня наибольшей популярностью у детей и родителей пользуются занятия детским фитнесом. Каждый родитель знает, что здоровый образ жизни и занятия спортом при городском малоподвижном образе жизни - очень важны.

На спортивных занятиях используется специально подобранный интересный красочный инвентарь. Все уроки проходят под музыку и длятся не более часа.

## **Особенности проведения занятий фитнесом с детьми от 10 до 13 лет Общая характеристика фитнес-программ.**

Ряд программ можно и нужно проводить совместно с девочками и мальчиками. Большое значение имеет правильный подбор музыкального сопровождения. Старайтесь быть «в теме» и шире использовать хиты, популярные среди подростков.

Предостережение! При проведении занятий необходимо соблюдать ряд правил:

- После интенсивной физической нагрузки недопустима резкая остановка – это может привести к головокружению и даже потере сознания, к так называемому гравитационному шоку.
- Недопустим резкий переход от бега к занятиям лежа на полу – это может вызвать неблагоприятную реакцию организма в период быстрого роста, особенно у детей со слабой физической подготовленностью, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в первую очередь сердечно-сосудистой системы.
- Не рекомендуется резко менять интенсивность выполнения и характер упражнений – переход должен быть плавным. В связи с этим после активных частей урока следует выполнять так называемую заминку: например, после скачков и подскоков перейти к выполнению базовых шагов классической аэробики.

#### 1. Классическая аэробика

Хореография классической аэробики усложняется за счет следующих приемов: выполнения модификации основных элементов: например, степ-тач с поворотом кругом, по квадрату – степ-тач вправо с правой ноги, с поворотом налево – степ-тач влево с левой ноги, с поворотом направо – степ-тач вправо с правой ноги, и вновь с поворотом налево – степ-тач влево с левой ноги;

сочетания движений ног с различными движениями руками; выполнения основных движений с подскоком, скачком: например, Ви-степ выполняется с предварительным подскоком на одной ноге;

широкого включения элементов высокой интенсивности: например, толчком одной ноги – скачок на две, простейшие повороты на двух ногах, прыжки толчком двух ног с приземлением на две или сгибая ноги вперед – назад, вертикальные равновесия.

Освоенные элементы организуются в соединения и комбинации. Длительность комбинации может составлять от 1 до 2 мин. в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, опыта занятий аэробикой в младшем возрасте.

#### 2. Немного степа

Эта тренировка максимально приближает к достижению основных целей фитнеса: повышению выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подвижности суставов, тренировке равновесия. В степ-аэробике, как, впрочем, и в классической аэробике, нагрузка создается за счет большого количества повторений упражнений при разучивании, изменения высоты степа – 15, 20, 25 см – и темпа музыки – от 126 до 138 уд./мин., который подбирается в зависимости от уровня подготовки группы.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

1. Основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки.
2. Тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый учащийся выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко контролировать и при необходимости корректировать действия занимающихся. Для проведения занятий не требуется больших залов.
3. Высокой вариативностью движений в зависимости от уровня подготовленности – от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы – продольно относительно туловища, поперечно, – а также используя две платформы.
4. Степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости в качестве кардиотренажера, но и для силовых тренировок.
5. Цена степ-платформы сравнительно невысока по сравнению с другим оборудованием фитнес-клубов, например кардио- и силовыми тренажерами.
6. Степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

С детьми этого возраста уже можно начать заниматься степ-аэробикой – изучать подготовительные упражнения: простейшие восхождения на степ и спуск с приставлением ноги, без приставления, с подскоком, в стойку ноги врозь на степе, ходьба на степе, бег на степе и др. Приучайте их работать синхронно, слушать музыку, учите правильно ставить стопу – без свисания пятки. Рекомендуется использовать степ-платформу высотой 15 см.

Все подготовительные простейшие движения позволят детям с самого начала выработать правильный двигательный стереотип и избежать травм, так часто встречающихся при ходьбе по лестнице в любом возрасте, особенно на спусках, – растяжения связочного аппарата голеностопного сустава, ахиллова сухожилия, падения.

Не спешите разучивать разнообразные базовые шаги, модификации, комбинации – в условиях школы вам просто не хватит времени, а спешка может привести к тому, что дети не успеют усвоить материал и в итоге будут чувствовать себя неспособными к такому роду занятий, а могут и вовсе прекратить их.

### 3. Фитбол

Фитбол – традиционное направление в фитнес-тренировке, мало подверженное моде и прошедшее многолетнюю апробацию в лечебной физкультуре. Программы с мячом представляют собой эстетически ритмизированные или гимнастическо-танцевальные элементы, соединения, часто организованные в отдельные комбинации.

Ряд упражнений с мячом проводятся и в условиях жесткой опоры, например упражнения лежа на спине с захватом мяча ногами. В этих условиях нам не грозит падение, но неправильное выполнение упражнений может привести к болям в области поясницы и будет негативно воздействовать на позвоночник. Основная направленность этих упражнений – воспитание силы и гибкости. В большинстве упражнений на фитболе мы имеем дело с условиями качающейся опоры. Именно такие нестандартные условия позволяют решить ряд задач, а именно:

- задействовать больше мышц;
- сочетать динамический и статический характер работы мышц;
- развивать функцию равновесия, общую ловкость и координацию движений;
- улучшить осанку.

Кроме того, мяч является мягкой опорой, так как обладает упругими свойствами. Это позволяет выполнять ряд специфических упражнений – пружинящих, подпрыгивающих движений на мяче. Качающаяся, к тому же мягкая опора расширяет арсенал упражнений, усиливает возможность формирования ряда физических качеств и координационных способностей.

Упражнения на фитболе прекрасно формируют навыки управления собственным телом во всех плоскостях пространства.

В проведении занятий с мячом большую роль играет правильно подобранный размер мяча. Промышленность во многих странах производит мячи, размеры которых различаются на 10 см. Детям ростом до 125 см следует использовать мячи размером 30–35 см, ростом 140–150 см и выше – 50 см.

#### 4. Танцевальные программы в детском фитнесе

Один из самых высоких рейтингов среди различных направлений аэробики имеет танцевальное направление. Построение урока с использованием танцев требует тщательного подбора музыки, которая должна отражать характер танца. Фонограмма чаще всего не имеет пауз между песнями.

Любой танец включает в себя движения, которые заставляют работать все мышцы, поэтому танец является великолепным средством оздоровительной тренировки. Благодаря высокой эмоциональности тренировочной нагрузки учащиеся легко переносят ее.

Интенсивные танцы – прекрасный способ кардиотренировки. Это лучшее средство развития координации движений. Занятия танцевальными видами аэробики дают возможность научиться красиво двигаться, танцевать, избавиться от многих комплексов и почувствовать себя уверенно и комфортно в любом обществе.



Темп в разминке – 90–120 уд./мин., в основной части урока – 120–150 уд./мин., в заключительной части – 90–100 уд./мин. При проведении урока сохраняется принцип нон-стоп – без перерывов на отдых, поточным методом проведения или серийно-поточным.

Так же как и в классической аэробике, в степ-аэробике условно разделяют три уровня интенсивности: лоуимпэкт (LowImpact) – низкая интенсивность, миддл (Middle) – средняя, хай (High) – высокая. В зависимости от уровня интенсивности и координационной сложности выделяют программы для начинающих, подготовленных и продвинутых. Одно из требований – выполнение хореографии классической аэробики: степ-тач, ви-степ, грейпвайн и др. – в единстве с танцевальными элементами. Сохраняется принцип преемственности – элементы, освоенные в более раннем возрасте, соединяются и имеют танцевальную окраску.

В отличие от танцевальных студий, в фитнес-программах более строго относятся к отбору движений с точки зрения оздоровления и положительного влияния на организм занимающихся. То есть, помимо удовольствия, развития пластичности, музыкальности, решаются и оздоровительные задачи. Например, при использовании движений танца живота исключаются многократные прогибы в поясничном отделе позвоночника, что может привести к болям в области спины, особенно при выраженном кифозе и низкой физической подготовленности. В этом – специфика танцевальных направлений в фитнесе.

Кроме того, в программу урока обычно включаются силовые упражнения и упражнения на растягивание, что позволяет гармонично укреплять осанку, развивать выносливость, гибкость и т.д. В основной части танцевального урока может применяться фитнес-оборудование, например степ-платформа, различные предметы – скакалка, гимнастическая укороченная палка и пр., а в силовой части – эспандер, фитнес-мячи небольшого размера, отягощения.

#### Наиболее популярные среди молодежи танцевальные программы:

- Боди-балет, построенный на элементах классического танца. Это элитная любительская программа, стабильно удерживающая свою позицию в фитнесе, в частности для девочек.
- Программы, в которых используются латиноамериканские танцы. К ним относятся сальса аэробика, латино-джаз, бразильские танцы, танго и др. Аэробика с элементами латинских танцев рекомендуется для девочек на внеклассных (секционных) занятиях. Латинская Америка подарила миру большое количество танцев и танцевальных движений, возникших на основе испанского фольклора. Наиболее популярны среди них пасодобль, румба, самба, мамбо, байон, ча-ча-ча, калипсо, меренга, босса-нова, сальса. Некоторые движения, например такие, как основной шаг мамбо, ча-ча-ча, вошли в хореографию классической аэробики, а такие, как сальса, – легли в основу целых аэробических программ, включая степ-аэробiku.

В основе всех латиноамериканских танцев лежит покачивание бедрами. Вес тела постепенно переносится с ноги на ногу, колени слегка приближаются друг к другу. В классическом варианте плечи фиксированы, а пятки прижаты к полу. Шаги выполняются с передней части ступни с последующей опорой на всю стопу.

- Среди подростков и молодежи большой популярностью пользуются «танцы без правил». Это разные стили хип-хопа, фанка, брейк-данса. Модными у подростков стали так называемые фрик-танцы – FreakDance. Это костюмированные танцы, где костюм определяет пластику. Например, костюм в виде стилизованного фрака хорошо сочетается с укороченной гимнастической палкой, зонтиком.

## **Анатомия. Строение ОДА. Формирование изгибов позвоночника. Осанка.**

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

### Оси и плоскости.

Вертикальная - вращения вокруг оси – пронация/супинация (ротация в позвоночнике)

Фронтальная – сгибание/разгибание

Сагиттальная – отведение/приведение.

Движение человека осуществляется в трёх измерениях в зависимости от того, как происходит изменение взаиморасположения сегментов конечностей.

*Сгибание*, как правило, приводит к уменьшению угла между передними поверхностями сочленённых костей, тогда как для *разгибания* характерно увеличение этого угла. Сгибание и разгибание осуществляется в сагиттальной плоскости.

*Отведение* представляет собой латеральное движение от средней линии тела. Когда рука или нога совершает движение от средней линии тела, имеет место отведение.

*Приведение* представляет собой противоположное отведению движение и включает движение части тела к средней линии тела для восстановления анатомического положения. Оба этих движения осуществляются во фронтальной плоскости; их выполнение допускается во многих суставах.

Вращение вокруг оси - осуществляется в поперечной плоскости относительно вертикальной оси. Оно может выполняться либо вовнутрь, либо наружу. Этот вид движения выполняется в плечевом, лучелоктевом и тазобедренном и суставах, а также в межпозвоночных суставах.

Некоторые движения в некоторых синовиальных суставах имеют специальные названия. *Супинация и пронация* предплечья представляют собой движения, выполняемые в поперечной плоскости. *Супинация* – вращение предплечья наружу (лучелоктевой сустав), которое вынуждает ладонь повернуться вперёд. В этом положении, являющемся анатомическим положением для предплечья, лучевая и локтевая кости параллельны друг другу. *Пronация* – вращение предплечья внутрь, в результате которого лучевая кость диагонально пересекает сверху локтевую кость, а ладони обращены назад. *Циркумдукция* представляет собой двухплоскостное движение, включающее последовательное сочетание сгибания, отведения, выпрямления и приведения.

### **Строение костной системы.**

Более 200 костей, из которых состоит скелет человека, выполняют пять основных, очень важных для организма функций.

- опорная функция - скелет оказывает поддержку мягким тканям, вследствие чего сохраняется прямое положение тела, а также его форма.
- защитная, скелетная система защищает жизненно важные органы, такие, как сердце, головной и спинной мозг.
- двигательная, кости формируют рычаги, к которым прикреплены мышцы. При стимулировании определённых мышц длинные кости, действуя подобно рычагам, обеспечивают выполнение движений.
- гемопоэтическая, красный костный мозг кости отвечает за производство определённых клеток крови: эритроцитов, некоторых типов лейкоцитов и тромбоцитов.

Внешняя поверхность диафиза (тела) длинной кости покрыта *оболочкой соединительной ткани*, которая называется периостом или *надкостницей*.

Кость содержит неорганический компонент, состоящий из минеральных солей, главным образом солей кальция и калия, и органический компонент, состоящий из *коллагена*, - сложного белка, содержащегося в различных видах в кости и других соединительных тканях.

В соответствии с *законом Вольфа*, прочность (сила) кости изменяется прямо пропорционально величине действующей на неё нагрузки. Если молодые, физически здоровые люди, занимаются длительное время двигательной активностью, плотность их костей увеличивается из – за повышенного отложения в них минеральных солей и роста количества коллагеновых волокон. С другой стороны, если кости не подвергаются механическим нагрузкам, в случае малоподвижного образа жизни или отсутствия воздействия силы тяжести, плотность костей вследствие деминерализации постепенно

снижается. Таким образом, прочность кости прямо зависит от воздействующих на неё нагрузок. Именно поэтому, с детского возраста важно приучать свой организм к нагрузкам.

Костная система ребенка характеризуется большим количеством хрящевой ткани.

В процессе окостенения и развития выделяют несколько этапов.

- 1 этап – 0-7 лет

Характеризуется наличием больших эпифизов, которые развиты лучше остальной части кости.

- 2 этап – 7-9 лет у девочек/ 7-11 лет у мальчиков

Латентный период. В этот период не появляются новые ядра окостенения.

- 3 этап – 9-14 лет у девочек/ 11-17 лет у мальчиков

Этап активной пролиферации, которая ведет к появлению: 1) апофизов (отростков); 2) осесамовидных костей; 3) окончательному формированию полостей костного мозга.

Развитие костей:

1. При рождении дуги позвонков разделены хрящевой пластинкой по средней линии. Сращивание половин дуг начинается с шейного отдела и заканчивается к 7 годам. Закрывание крестцового канала происходит снизу вверх и заканчивается в возрасте 15-18 лет. Нарушение хода этого процесса в последствие может привести к формированию spina bifida с выпячиванием через дефект элементов спинного мозга и без выпячивания.
2. Ножки дуги позвонка соединяются с телом при помощи хряща. Процесс прирастания ножек к телу начинается на третьем году жизни и заканчивается к 13 годам.
3. Окончательное слияние отростков позвонков с телами в результате окостенения происходит в возрасте 18-24 лет. Иногда на поперечных отростках поясничных позвонков могут быть отверстия, которые принимают за остаточные явления бывшего перелома поперечного отростка. Иногда у основания поперечного отростка обнаруживается рудимент истинных поперечных отростков (добавочный отросток). Если он развит больше обычного, в некоторых случаях можно предположить туберкул. поражение позвоночника. Но врожденный характер изменения позволяет поставить правильный диагноз.

Межпозвонковые диски у новорожденного толще, чем у взрослого и составляют около половины длины позвоночного столба.

Студенистое ядро очень развито и содержит большое количество воды:

- 88% - у новорожденного
- 70% - в 35 лет
- 68% - у стариков

### Стадии окостенения

- Грудина. К 10 годам она состоит из 4-5 костей разграниченных хрящевыми перегородками. Около 18 лет начинается сращение по направлению от хвостового конца к голове. Окостенение грудины заканчивается в возрасте 30-35 лет. У многих людей слияние пластин оказывается неполным, обнаруживается расщепленная или дырчатая грудина. Это дает повод для ошибочного диагноза.
- Ребра. Соединения последних с телом ребра происходит в 20-25 лет.
- Череп. Кости свода черепа имеют толстую надкостницу, слабо соединенную с костью. К моменту рождения, у места соединения углов костей черепа, остаются пространства, покрытые фиброзными перепонками. Это роднички. \
- Лопатка. При рождении лопатка имеет хрящевые участки: плечевой отросток, клювовидный отросток, суставная впадина, медиальный край лопатки. Процесс окостенения этих образований и слияния с основной костной массой завершается к 20 годам.
- Ключица. Окончательное формирование заканчивается к 25 годам. Предрасполагающим моментом к переломам ключицы является врожденное истончение среднего отдела.
- Плечевая, лучевая, локтевая. Кости полностью сформированы в 20-25 лет.
- Кости кисти. Запястье. К моменту рождения все состоит из хряща. Процесс их окостенения заканчивается к 9-12 годам. Кости пястья – к 14-16 годам. Фаланги пальцев – в 16-20 лет.
- Тазовая кость. К моменту рождения состоит из 3-х костей: подвздошной, седалищной и лобковой; каждая из которых имеет хрящевые и костные части. Окончательное развитие кости соответствует 20-25 годам.
- Бедренная кость, большеберцовая и малоберцовая. Окончательное формирование этих костей заканчивается к 20-25 годам.

- Кости стопы. Кости плюсны и фаланг пальцев имеют костное тело и хрящевые концы. Процесс окончательного формирования затягивается до 20-25 лет.

### **Строение позвонков, дисков и суставов.**

Позвонки выделяют истинные (шейные, грудные и поясничные) и ложные – к ним относятся *крестцовые* – сросшиеся у взрослого человека в единую кость и *копчиковые*. Отдельный позвонок состоит из тела, дуги и отростков. Тела отдельных позвонков соединяются *дисками* – хрящевыми образованиями, имеющими плотную фиброзную оболочку (*капсулу*) и студенистое *пульпозное ядро*. Высота межпозвонкового диска в норме –  $1/4$  высоты позвонка. Функция его – подвижная связь позвонков и амортизация. Потеря дисками амортизирующих свойств и выпячивание фиброзного кольца приводит к резкому увеличению нагрузки на края позвонков – остеофиты.

Различия длины позвоночника лежа и стоя составляют о 2-2.5 см.

Позвоночный столб является опорно-двигательным органом туловища (центральная ось тела) и головы защитным футляром для спинного мозга. Каждый позвонок соединяется с соседним позвонком в трех точках: в двух межпозвонковых сочленениях сзади и телами (через посредство межпозвонкового диска) спереди. Каждый позвонок имеет тело, дугу, и остистый и два поперечных отростка.

В разных отделах позвоночного столба отдельные части позвонков имеют различные величины и форму, вследствие чего различают позвонки: шейные (7), грудные (12), поясничные (5), крестцовые (5), копчиковые (1-5). Опорная часть позвонков, т.е. тело наиболее выражено у поясничных и крестцовых позвонков, несущих на себе всю тяжесть головы, туловища, верхних конечностей и связующие скелет этих частей тела с костями пояса нижних конечностей.

Позвоночник – это система шаровидных суставов. Вертикальную позицию он принимает за счет скоординированной работы сухожильно – мышечного аппарата. Более того, позвоночник представляет собой систему пружин с разной длиной и жесткостью. Самая большая пружина – физиологический кифоз и лордоз с мышечно – связочным аппаратом, а самая маленькая – «позвонок-диск» со своим мышечно – связочным аппаратом. Взаимодействие этих пружин обеспечивает амортизацию.

Анатомический комплекс, состоящий из одного межпозвонкового диска, двух смежных с ним позвонков с соответствующими суставами и связочным аппаратом на данном уровне, называется позвоночным сегментом.

Подвижность позвоночника, его эластичность и упругость, способность выдерживать большие нагрузки в значительной мере обеспечивается межпозвонковыми дисками, которые находятся в тесной анатомо-функциональной связи со всеми структурными элементами позвоночного сегмента. Будучи сложным анатомическим образованием, межпозвонковый диск выполняет следующие функции:

- соединение позвонков;
- обеспечение подвижности позвоночника;

- предохранение тел позвонков от постоянной травматизации (амортизационная роль).

Позвонок представляет собой единой целое только у взрослых. У детей первых лет жизни, позвонок – это хрящевое образование. Процесс окостенения и постепенное слияние позвоночных дуг с телами происходит в возрасте 3 – 6 лет. В поясничном отделе – в возрасте 4 – 5 лет, в крестцовом – в 10 – 11 лет.

Главную роль в поддержании позвоночника в вертикальном положении, сохранении физиологических изгибов и защите позвоночника от повреждений выполняет мышечный корсет, грудная клетка и брюшной пресс.

Таким образом, позвоночный столб выполняет защитную, амортизационную, буферную, опорную и двигательные функции. Путем физических упражнений объем движений позвоночного столба (боковые смещения головы) может быть увеличен за счет резервной эластичности связочного аппарата и тренированности мышц.

Позвоночник имеет в сагиттальной плоскости 4 изгиба:

- Шейный лордоз
- Грудной кифоз
- Поясничный лордоз
- Крестцово – копчиковый кифоз

Голова – рычаг первого рода с точкой опоры в области затылочной кости. Для уравнивания головы необходимо напряжение затылочных мышц.

Грудная клетка – напряжение разгибателей спины

Поясничный отдел – напряжение мышц рюшного пресса

ТБС – для сохранения устойчивости необходимо напряжение передних и задних групп мышц, окружающих ТБС.

### **Этапы формирования осанки**

- Внутритрубная поза младенца – тотальный кифоз
- На момент рождения – крестцово – копчиковый кифоз
- 3 месяца – шейный лордоз (ребенок держит голову)
- 6 месяцев – грудной кифоз (ребенок сидит)
- 9 месяцев – поясничный лордоз (ребенок стоит)

Осанка — это способ построения схемы тела человека в вертикальном положении. Это построение определяется комплексом безусловных рефлексов — двигательным стереотипом. Двигательный стереотип «выстраивает» из сегментов тела (естественно считаясь с законами гравитации) ту или иную конструкцию тела, в той или иной степени пригодную для сохранения вертикального положения и движения. В вертикальном положении сегменты тела (голова, грудь, торс, таз, ноги) выстраиваются относительно друг друга относительно их скелета, образуя устойчивую конструкцию, способную противостоять инерционным силам, действующим на тело.

## Факторы, влияющие на осанку:

### Внутренние:

- Уровень развития навыка поддержания правильной осанки и мотивация на ее коррекцию – внутренний контроль
- Наследственность
- Тип физической конституции
- Состояние костного скелета, связок, мышц
- Уровень развития физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
- Двигательный режим, определяемый самим человеком и его ближайшим окружением
- Уровень развития внутри- и межмышечных координаций
- Темпы роста

### Внешние:

- Качество функционирования общественных систем, обеспечивающих нормальное развитие ребенка – внешний контроль.
- Любые заболевания
- Экологические факторы
- Характер питания
- Социальные факторы (отсутствие социального запроса на формирование нормальной осанки)
- Недостаточное воспитание
- Нерациональные занятия спортом
- Нарушение гигиены труда и учебы

В формировании правильной осанки главную роль, помимо силы мышц, играет согласованность движений.

В младшем школьном возрасте осанка легко поддается различным воздействиям внешней среды, как положительным, так и отрицательным. Именно в этот период важно обращать внимание на ее формирование. В период ростовых скачков ОДА ребенка подвергается «испытанию».

Правильная осанка для дошкольников: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль), лопатки слегка выступают, линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1—2 см, физиологические изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик и составляет 22—25° для мальчиков и девочек.

Для школьников с правильной осанкой голова незначительно наклонена вперед, плечи — на одном горизонтальном уровне, лопатки прижаты к спине, живот еще выпячен, но менее выражено, чем у детей 6—7 лет, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены. Угол наклона таза увеличивается, приближаясь к таковому у взрослого человека, у девочек и девушек он больше (31°), чем у юношей и мальчиков (28°). Наиболее стабильная осанка отмечается у детей к 10 годам.



Для юношей и девушек правильной осанкой является вертикальное расположение головы и туловища при выпрямленных ногах, плечи опущены, лопатки прижаты к туловищу, грудная клетка симметрична. Молочные железы у девушек и околососковые кружки у юношей симметричны и находятся на одном уровне. Живот плоский, втянут по отношению к грудной клетке, у девушек подчеркнут лордоз, у юношей — кифоз. Остистые отростки расположены по средней линии. Треугольники талии также хорошо выражены и симметричны. При осмотре сбоку правильная осанка характеризуется несколько приподнятой грудной клеткой и подтянутым животом, выпрямленными нижними конечностями, умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника. Ось тела проходит через ухо, плечевой и тазобедренный сустав и середину стопы.

#### Различают 3 степени нарушения осанки.

- I степень характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка.
- II степень характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).
- III степень характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника.

Для детей дошкольного возраста наиболее характерны I— II степени нарушения осанки, для школьников — II—III степени. Различают нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. В сагиттальной плоскости различают 5 видов нарушений осанки, вызванных уменьшением (2 вида) или увеличением (3 вида) физиологических изгибов (по И.Д. Ловейко, М.И. Фонареву, 1988).

#### **При увеличении физиологических изгибов различают:**

- сутуловатость - увеличение грудного кифоза при одновременном уменьшении (сглаживании) поясничного лордоза). Голова наклонена вперед. Плечи сведены вперед, лопатки выступают, ягодицы уплощены.
- Круглая спина - характерно увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза. Отсюда второе название — *тотальный кифоз*. Голова наклонена вперед. Плечи опущены и приведены, лопатки отстают, ноги согнуты в коленях. Отмечается западание грудной клетки и уплощение ягодиц, мышцы туловища ослаблены. Принятие правильной осанки возможно только на короткое время.
- кругло-вогнутая спина - характерно увеличение всех изгибов позвоночника. Угол наклона таза больше нормы, голова и верхний плечевой пояс наклонены вперед, живот выступает вперед и свисает. Из-за недоразвития мышц брюшного пресса может наблюдаться опущение внутренних органов (висцероптоз). Колени максимально разогнуты, может наблюдаться переразгибание коленных суставов. Мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы растянуты и истончены. Данные виды нарушений осанки на фоне косметических дефектов вызывают уменьшение экскурсии грудной клетки и диафрагмы, снижение жизненной емкости и физиологических резервов дыхания и кровообращения. Резко ограничиваются ротационные движения, боковые сгибания и разгибания позвоночника.

При уменьшении физиологических изгибов определяют плоскую спину. Для плоской спины характерно сглаживание всех физиологических изгибов, особенно грудного кифоза. Грудная клетка смещена кпереди, наклон таза уменьшен, нижняя часть живота выступает вперед, мышцы туловища гипотоничны. При комбинированном изменении физиологических изгибов определяется плоско-вогнутая спина, характеризующаяся уменьшением грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном лордозе. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены, угол наклона таза увеличен, при этом отмечается отставание ягодиц кзади и отвисание живота книзу. При менее выраженных косметических дефектах данные виды нарушения осанки приводят к ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь вызывает при движении постоянный микротравматизм головного мозга, отмечается повышенная утомляемость и головные боли. При уменьшении шейного и поясничного лордоза ограничиваются наклоны туловища кпереди, кзади (в меньшей степени), боковые наклоны.

Во фронтальной плоскости отсутствует видовое различие нарушений осанки. Такое нарушение осанки носит название **асимметричная осанка** и вызвано нарушением срединного расположения остистых отростков и смещением их от вертикальной оси. Для асимметричной осанки характерно отклонение головы вправо или влево, плечи установлены на разной высоте, лопатки на разных уровнях, отмечается неравенство треугольников талии, асимметрия мышечного тонуса, общая и силовая выносливость мышц снижена. В отличие от сколиоза, не имеется торсии позвонков и при разгрузке позвоночника все виды асимметрии устраняются.

Сколиоз (от гр. scolios — «изогнутый, кривой») представляет собой прогрессирующее заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси — торсия (torsio). Эти негативные изменения приводят к нарушению деятельности сердечнососудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и многих других жизненно важных систем организма больного. Поэтому обоснованно говорить не просто о сколиозе, а о сколиотической болезни.

### **Анатомо-физиологические особенности подростков 10–13 лет**

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких – к 12 годам он увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет – брюшной, а у девочек – грудной и брюшной. Рост увеличивается мало, зато значительно возрастает вес тела. К 11 годам рост достигает 140 см, вес доходит до 34 кг. Прибавка в весе за этот период – в среднем 2–2,5 кг в год.

Позвоночник, несмотря на то что он уже приобрел свою постоянную характерную форму, еще мягок, подвижен по сравнению с позвоночником взрослого, податлив к изменениям, искривлениям под влиянием неправильного положения тела или односторонней нагрузки. Отклонения положения позвоночника от нормы встречаются чаще всего в виде боковых искривлений – сколиозов, а также в виде плоской, седлообразной, сутуловатой или круглой спины. Увеличивается мышечная масса и, следовательно, сила мышц.

Отношение веса сердца к весу тела приближается в этом возрасте к показателям взрослых. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит почти в 2 раза быстрее,

чем у взрослого, в связи с большей частотой сердечных сокращений и более быстрым кругооборотом крови. Этим обеспечивается значительно более интенсивный обмен веществ. Частота пульса у детей возрасте 8–11 лет составляет 84–90 уд./мин., а показатели верхнего артериального давления – 96–108 мм рт.ст., повышаясь с каждым годом на 3–4 мм.

Процесс развития мышц сердца еще не закончен, чем и объясняются наблюдающиеся резкие колебания частоты пульса, нарушения ритма сокращения сердца под влиянием иногда незначительных причин. В то же время отмечается быстрая приспособляемость к нагрузкам. Эти явления связаны с тем, что у детей данного возраста артерии имеют сравнительно более широкий просвет при хорошей эластичности кровеносных сосудов.

Отмечается относительная слабость дыхательных мышц. Недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно большой его частотой – от 20 до 22 раз в минуту. Жизненная емкость легких у детей в возрасте от 7 до 12 лет возрастает с 1300 до 2000 мл. Относительно большой размер сердца, повышенная диффузионная способность легких, структура сосудистого русла – эти и многие другие морфологические и функциональные свойства детского организма в данном возрасте как бы предназначены для осуществления этапной целевой функции. В этом возрасте все функции организма достигают своеобразного расцвета. Это относится к самым разным органам и системам, так что к 10–11 годам у нормально развивающегося ребенка все системы организма работают с оптимальной эффективностью. Период с 9–10 до 13–14 лет, обычно называемый препубертатным, т.е. предшествующим половому созреванию. Другое название этого этапа – подростковый. Пожалуй, это наиболее сложный и противоречивый этап онтогенеза, который с полным правом можно отнести к разряду критических периодов развития. Именно в этом возрасте в организме наблюдается разбалансировка большинства функций, утрачивается их былая эффективность, достигнутая на предыдущем этапе развития.

Морфологические изменения в этот период выражены обычно еще слабо. Появляются лишь отдельные вторичные половые признаки, свидетельствующие о начале пубертатных процессов. Однако у девочек начинает меняться характер жировоголожения и формируются грудные железы.

Резкое увеличение скорости роста тела хорошо известно и обычно принимается за начало пубертатного ростового скачка. Стимуляция роста мышечной массы верхних и нижних конечностей по времени не совпадают: пик максимума скорости роста верхних конечностей у мальчиков приходится на 12 лет, в то время как период наиболее интенсивного роста мышц ног наступает в 13 лет. Меняются, нередко в худшую сторону, стереотипы двигательных реакций.

В то же время возрастная картина роста мышечной массы имеет совсем другой вид. Он имеет два максимума: для мышц нижних конечностей первый пик скорости роста приходится на 13 лет, а второй – на 15–16 лет.

Интересно, что у девочек вторая фаза активизации скачка роста выражена слабо или полностью отсутствует.

Восходящая часть первого ростового пика относится к периоду начала пубертатных перестроек, который у мальчиков приходится на возрастной диапазон 9–13 лет.

## **Психологические особенности**

Рост физических сил происходит одновременно с умственным развитием. Развивается процесс торможения в коре головного мозга ребенка, что позволяет ему лучше

контролировать себя, обдумывать последствия своих действий, прежде чем что-либо предпринять.

В этом возрасте совершенствуются основные естественные движения. Препрежний интерес лишь к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляют не только сама двигательная деятельность, но и достижение той цели, которая ставится при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными.

Наряду со всем этим развитие механизмов центральной нервной системы еще слабое, поэтому недостаточна и способность к длительной продуктивной работе и длительному мышечному напряжению. Поэтому дети 7–11 лет быстро утомляются.

В ходе перестройки организма подростка могут возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляется обеспокоенность внешним видом, низким – у мальчиков – и высоким – у девочек – ростом и т.п. Эти изменения имеют опосредованное значение – они преломляются через социальные представления о развитии, через культурные традиции взросления, через отношение других к подростку и сравнение себя с другими. Условно выделяют как внешние, так и внутренние – биологические и психологические – предпосылки.

Внешние предпосылки. Изменение характера учебной деятельности: многопредметность, содержание учебного материала представляет собой теоретические основы наук, предлагаемые к усвоению абстракции, вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям; нет единства требований: сколько учителей, столько различных оценок окружающей действительности, поведения ребенка, его деятельности, взглядов, отношений, качеств личности. Отсюда – необходимость выработки собственной позиции, независимости от непосредственного влияния взрослых, введения общественно полезного труда в программу школьного обучения. У подростка появляется осознание себя как участника общественно-трудовой деятельности; предъявляются новые требования в семье: помощь по хозяйству, с подростком начинают советоваться; подросток начинает интенсивно рефлексировать себя.

Внутренние предпосылки. В этот период происходит бурный физический рост и половое созревание: появляются новые гормоны в крови, происходят влияние на центральную нервную систему, бурный рост тканей и систем организма. Выраженная неравномерность созревания различных систем организма в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.

Каждому подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения является стремление найти среди них свое место, причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и родителей. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение им социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяются потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в процессе анализа действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение, рефлексивное мышление.

Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысловое, а механическое запоминание. В подростковом возрасте развитие речи идет, с одной стороны, за счет расширения лексикона, с другой – за счет усвоения множества значений, которые способен закодировать словарь родного языка.

## **Методика построения и продолжительность урока**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества: 1) является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями; 2) проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения; 3) осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников; 4) способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Требования к уроку. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению.

### К основным из них относятся следующие.

1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, – не более 2–3.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без

заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, .возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

5. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

6. Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмо-опасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

Структура урока и характеристика его частей. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2– 3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Делай наоборот», «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Проводя уроки с одним и тем же классом (группой), следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть урока. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной

части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25–30 мин.

3. **Заключительная часть урока.** Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
  - регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
  - подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
  - сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».
- Длительность заключительной части урока 3–5 мин.

Постановка задач. Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же – с указанием уровня овладения техникой движения.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по (физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

- 1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);
- 2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;
- 3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».



Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи – это «воспитание», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков.

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.
2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью проводятся в двух вариантах: первый – развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.
3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.
4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько инструктор будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

### **Взаимодействие инструктора с родителями.**

Для растущего организма спортивные занятия (в разумных пределах!) полезны, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей юного спортсмена, в частности, типа его темперамента. Спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать.

Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порадитесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие.

Лучше всего начинать занятия ещё дома, и тогда у ребенка уже будут определенные представления о безопасности, да и общее физическое состояние позволит без труда заниматься каким-либо видом спорта, не вызывая у ребенка неприятных ощущений от непосильной нагрузки.

Современным родителям приходится нелегко из-за нехватки времени, занятости, недостаточности компетентности в вопросах дошкольной педагогики и психологии. Ближе всего к дошкольнику и проблемам его воспитания стоят педагоги ДООУ, заинтересованные в создании благоприятных условий для развития каждого ребенка, повышении степени участия родителей в воспитании своих детей. Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях одновременного влияния семьи и дошкольного учреждения.

Диалог между инструктором и семьей строится, как правило, на основе демонстрации педагогом достижений ребенка, его положительных качеств, способностей и т.д. В такой позитивной роли педагог принимается как равноправный партнер в воспитании. Работа с семьей является сложной задачей, как в организационном, так и в психолого-педагогическом плане. Развитие такого взаимодействия предполагает несколько этапов.

Первый этап – демонстрация родителям положительного образа ребенка, благодаря чему между родителями и воспитателями складываются доброжелательные отношения с установкой на сотрудничество. Значимость данного этапа определяется тем, что зачастую родители фиксируют свое внимание лишь на негативных проявлениях развития и поведения ребенка.

На втором этапе родителям дают практические знания психолого-педагогических особенностей воспитания ребенка. При этом используются различные формы и методы. Это

могут быть общие родительские собрания, групповые тематические выставки детских работ, конкурсные программы, проекты и т.д.

Третий этап предполагает ознакомление педагога с проблемами семьи в вопросах воспитания ребенка. Здесь проявляется активность родителей, которые могут не только поделиться семейным опытом воспитания, рассказать об индивидуальных проявлениях ребенка, но и попросить совета у воспитателей по интересующим их проблемам.

При разработке содержания работы родительского клуба мы опирались на следующие принципы:

1. добровольность
2. компетентность
3. современность
4. единство системности и последовательности
5. преемственность и индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье.

Анкетирование помогло выявить и такую проблему, как незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей. При дальнейшем изучении данной проблемы стало ясно, что это происходит из-за:

1. неосведомленности родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
2. недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
3. нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
4. невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Поэтому была поставлена следующая цель - повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни через такую форму взаимодействия ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания дошкольников как родительский клуб.

Исходя из цели, были определены и задачи моей работы как инструктора по физической культуре:

1. Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.

### **Психологическое взаимодействие инструктора и группы.**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим условием развития ребенка. Ребенок для инструктора выступает в качестве воспитанника.

Для гармоничной работы характерны следующие условия:

- признание прав и свобод ребенка,
- сотрудничество,
- сопереживание и поддержка,
- обсуждение,
- гибкое введение ограничений.

Задачей педагога является оказание каждому ребенку помощи в раскрытии его внутреннего мира, предоставление ему дополнительной силы в поисках новых открытий и смыслов, в построении собственной личности. Такие взаимоотношения требуют от взрослого больших внутренних усилий, а подчас и перестройки своих взглядов на процесс воспитания и свою роль в нем.

Личностно-ориентированная педагогика предъявляет особые требования к личности воспитателя. Важнейшими среди них являются искренность, позитивное принятие другого человека, эмпатия, эмоциональность. Остановимся на каждом из них.

**Искренность.** Маленькие дети очень чувствительны к отношению взрослых, интуитивно угадывают недоброжелательность, равнодушие. Искренность воспитателя проявляется в том, что он присутствует в ситуации общения не формально, что его интересуют мысли и переживания ребенка, что он откликается на них правдиво и открыто.

Позитивное принятие другого человека подразумевает положительное отношение к ребенку без каких-либо условий, например, «я люблю тебя только тогда, когда ты хорошо себя ведешь». На первый взгляд это утверждение вступает в противоречие с предыдущим принципом, согласно которому воспитатель должен искреннее выражать как положительные, так и отрицательные эмоции. Однако безусловное принятие ребенка относится к восприятию его личности в целом, но не исключает и порицания неправильного поведения. Другими словами, взрослый может выражать ему не только положительные, но и отрицательные чувства, но не имеет права оскорблять его.

**Эмпатия** — это способность принимать точку зрения другого человека, его чувства, переживания. Эмпатия требует умения слушать ребенка, наблюдать, понимать не только его слова, но и то, о чем он умалчивает или то, чего он даже не осознает. В ходе эмпатического общения взрослый выслушивает ребенка, говорит о своем понимании его, разделяет с ним радость, помогает облегчить огорчение.

**Эмоциональность** — качество, особенно необходимое в общении с маленькими детьми. Теплота, отзывчивость, живая мимика, выразительная речь взрослого вызывают расположение к нему детей, рождают отклик, приподнятое настроение, способствуют установлению в группе благополучного климата. В общении с таким педагогом ребенок приобретает собственный эмоциональный опыт.

## **Психологическое взаимодействие инструктора и группы.**

Двигательная деятельность является тем редким видом деятельности, где ребенок с нарушением в развитии может реализовать свой личностный потенциал, почувствовать свою

значимость в спортивном коллективе, проявить лидерские способности. Однако, в практике работы дошкольных учреждений на первом месте чаще всего стоит учебная деятельность, которая вызывает трудности в обучении, и как следствие, формирование отрицательного «образа-Я». В связи с этим, большое значение для психофизического развития ребенка с нарушениями в развитии имеет выбор двигательной деятельности. Игровая деятельность является ведущей, приносящая радость и удовольствие ребенку, неуспешному в других видах. Она становится компенсирующим средством в развитии и обучении ребенка.

Ребенок без помощи взрослого никогда не научится управлять своим поведением, смотреть на себя со стороны. Осознать свою деятельность и себя в ней он может только в общении и совместной деятельности с взрослым. Развитие воли происходит во всех видах деятельности, где ребенок должен сдерживать свои побуждения и достигать поставленной цели, например освоение движений. Большую помощь дошкольникам в умении управлять собой оказывают подвижные игры. Правила становятся точкой опоры, которая помогает ребенку осознавать, контролировать и оценивать свои действия.

Игровая деятельность, в которой используются мячи, позволяет в короткий срок развить такие физические качества как скорость, ловкость, быстрота реакции, точность, улучшить физиологические функции организма. В игре ребенку необходимо поддерживать коммуникативные связи, взаимодействовать с партнерами или командой, сдерживать негативные эмоции и проявления.

В настоящее время, в дошкольных учреждениях удаленных регионов, отсутствуют и будут отсутствовать еще длительное время специалисты по адаптивной физической культуре. В дошкольных учреждениях работают специалисты по физическому воспитанию, имеющие среднее профессиональное образование, что определяет уровень их организационной и методической подготовки. Отсутствие специальных знаний о психофизических особенностях развития детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы и их проявлениях эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, создают определенные трудности в работе специалиста по физической культуре. В связи с чем, инструктор по физическому воспитанию коррекционного дошкольного учреждения нуждается в определенных знаниях и навыках взаимодействия с детьми данной нозологической группы, с учетом их психологических и физиологических особенностей. Поскольку игровая деятельность сопряжена с ярким проявлением эмоциональных и поведенческих реакций, как положительных, так и отрицательных, зачастую инструктор по физической культуре находится в сложной психолого-педагогической ситуации.

В связи с чем, интеграция профессиональной деятельности инструктора по физической культуре и психолога предполагает не только активное развитие двигательной сферы, но и компонентов эмоционально-волевой сферы и коммуникативных умений ребенка. Это, в свою очередь, позволяет в практической деятельности усвоить инструктором приемы и методы управления ребенком или группой детей в сложных психолого-педагогических ситуациях.

Выявленная проблема, возникающая в процессе профессиональной деятельности инструктора по физической культуре, определила поиск форм профессионального взаимодействия инструктора по физической культуре и психолога.

Эффективность профессионального взаимодействия инструктора и психолога заключается в возможности проведения ситуативной (срочной) коррекционно-развивающей работы по развитию эмоционально-волевой сферы и коммуникативных способностей в конкретно возникшей сложной ситуации у детей на игровом занятии. Это позволяет, отработать ситуацию «здесь и сейчас», а также обучить инструктора в практической

деятельности использованию эффективных методов и приемов по взаимодействию с детьми данной нозологической группы. Игровая деятельность дает возможность педагогу-психологу отследить результат психологического воздействия на ребенка непосредственно в данный момент, а ребенку использовать на практике полученную рекомендацию в процессе взаимодействия с окружающими, то есть получить социальный опыт.

Интеграция профессионального взаимодействия была реализована в организации интегрированных занятий инструктора по физической культуре и психолога на дополнительных физкультурных игровых занятиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках с соревновательной направленностью.

Предварительная работа по взаимодействию специалистов строилась в двух направлениях:

- расширение теоретической базы инструктора по ФК знаниями специальной педагогики и психологии, невропатологии и расширение теоретической базы психолога знаниями об особенностях развития двигательной сферы детей;
- расширение практической базы инструктора по ФК путем овладения эффективными методами и приемами взаимодействия с детьми, осуществление психологического сопровождения детей на занятиях дополнительных занятиях.

### **Коррекционные программы в детском фитнесе**

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. С учетом социальной сущности человека здоровье определяют и как «жизнь трудоспособного человека, приспособленного к изменениям окружающей среды». К этому еще следует добавить, что максимальный диапазон приспособления человека с определенной наследственностью может быть значительно расширен благодаря систематическим упражнениям, закаливанию и другим оздоровительным мероприятиям.

Для оценки здоровья детей и подростков, в соответствии с существующими представлениями, используются следующие критерии:

- Наличие или отсутствие отклонений в дошкольном и школьном возрасте. Для определения риска развития тех или иных отклонений в состоянии здоровья необходимо знать все о здоровье родителей, что позволяет определить направленность риска.
- Уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие биологического возраста календарному.
- Уровень физической подготовленности.
- Нервно-психическое развитие ребенка. Сюда относятся психические функции и социальное поведение.
- Уровень функционирования основных систем организма.
- Степень сопротивляемости и устойчивости организма (резистентность) к болезням.
- Наличие или отсутствие хронических заболеваний.
- Адаптация (приспособление) к меняющимся внешним условиям.
- Улучшение состояния здоровья.

Выявленные критерии позволяют установить не только состояние здоровья детей, но и установить высокую зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем его физического здоровья. Физическая работоспособность количественно измеряется в ходе нагрузочного тестирования, и по её фактическим показателям. Физическое здоровье обследуемого относят к одному из пяти уровней: высокому, выше среднего, среднему, ниже среднего, низкому.

Физическое развитие отражает формирование структурных и функциональных свойств организма в процессе роста и развития ребенка. Совокупность всех признаков организма формируется под влиянием наследственной природы человека и окружающей среды. Доля влияния наследственных и факторов среды, формирующих особенности физического развития, может значительно колебаться.

Развитие человека закодировано в наследственном аппарате. Генетически запрограммировано развитие каждой клетки, ткани, органа, процессы и дифференцировки, степень развития систем и всего организма.

Под развитием понимают процесс количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем.

Характерной особенностью процесса роста детского организма является его неравномерность и волнообразность. Периоды его усиленного роста сменяются некоторым замедлением. Бурный рост тела в длину на первом году жизни связан с увеличением массы тела, а замедление роста в последующие годы обусловлено проявлением активных процессов дифференцирования органов, тканей, клеток.

В теории и методике физического воспитания термин «Физическое развитие» имеет две трактовки: как «состояние» и как «процесс».

Физическое развитие как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности.

Физическое развитие как процесс – это изменение форм и функций организма в процессе естественного биологического развития или под влиянием физических упражнений.

Показатели физического развития характеризуются соматометрическими величинами – длина, масса тела, окружность грудной клетки; физиометрическими – ЖЕЛ (жизненная емкость легких), сила сжатия кисти рук, становая сила; соматоскопическими – развитие костно-мышечной системы, кровенаполнение, жиротложение, половое развитие, телосложение, осанка. Только руководствуясь совокупностью этих показателей, можно установить уровень физического развития.

Соматоскопические исследования чаще всего включают определение осанки, форму грудной клетки, живота, верхних и нижних конечностей, степень и характер жиротложения, особенности развития мускулатуры и костной системы. Самый распространенный метод исследования физического развития – это определение осанки. Не только специалисты, но и родители могут визуально определить её нарушения. Что же такое осанка?

Осанка – это постоянная, привычная, непринужденная манера держать свое тело в пространстве. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпуклая, физиологические изгибы позвоночного столба выражены нормально, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах.

Нарушения осанки в виде круглой и кругло-вогнутой спины у детей обычно сопровождается снижением функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

пищеварения, задержкой физического развития, а плоская спина – нарушением рессорной функции позвоночного столба. К нарушениям осанки относится асимметричная (сколиотическая) осанка, при которой нет симметрии между правой и левой половинами туловищами, позвоночный столб представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево: треугольники талии асимметричны; плечо и лопатка с одной стороны опущены.

Нарушения осанки можно определить не только визуально, но также используя некоторые измерения.

Ширина плеч измеряется сантиметровой лентой спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками.

Форма грудной клетки зависит от расположения и конфигурации ключиц, ребер, грудины, величины подгрудинного угла, соотношения поперечного и продольного диаметров, выраженности кривизны позвоночного столба.

Форма ног различается по признакам соприкосновения плотно сомкнутых ног в точках на уровне колен и внутренних мыщелков.

Оценка физического развития детей и подростков производится путем сравнения антропометрических признаков обследуемого со средними показателями возрастно-половой группы.

Одним из распространенных методов является метод стандартов, суть которого заключается в сравнении индивидуальных антропометрических величин с региональными таблицами, которые разрабатываются местными органами здравоохранения.

Определение уровня физического развития предусматривает следующую последовательность действий:

- 1) Определение возраста ребенка на момент исследования;
- 2) Антропометрические исследования (измерения человеческого тела);
- 3) Оценка уровня каждого показателя по сравнению с нормой соответствующего стандарта;
- 4) Определение общего уровня физического развития;
- 5) Констатация гармоничности или дисгармоничности физического развития.

Оценка уровня каждого измеряемого показателя предполагает пять уровней развития: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий.

Гармоничность физического развития имеет важное значение для детей и подростков как показатель здоровья.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры, психологический комфорт в семье и детских образовательных учреждениях и многое другое. Поэтому проблема здоровья детей – комплексная многоаспектная.

Критерием оптимальной нормы двигательной активности являются надежность функционирования всех систем организма и способность соответственно реагировать на меняющиеся условия окружающей среды. Нарушение постоянства внутренней среды организма и неадекватность реакций указывают на выход за пределы оптимальной нормы, что в итоге приводит к ухудшению здоровья.

Особое значение в детском возрасте имеют возрастные нормы, которые рассматриваются как сопоставительные (контрольные) для оценки индивидуальной двигательной активности