

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Фитнес для детей 7-10 лет»

**Выполнила:
Тренер- преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ № 3»
Приходько Елена
Владимировна**

Прокопьевск 2017 г.

Содержание.

1. Фитнес - что это за вид спорта?
2. Для чего нужен фитнес
 - б) методика проведения
 - б) ограничения в фитнесе
 - с) польза фитнеса
2. Характеристика детского фитнеса, как средство физического воспитания.
3. Теоретические предпосылки для разработки программы занятий фитнесом детей 7-10 лет.
4. Особенности проведения занятий фитнесом детей 7-10 лет
5. Вывод
6. Литература

Детский фитнес – это спортивные комплексные занятия, которые включают в себя аэробику, йогу, восточные единоборства, хореографию, плавание, упражнения на осанку, со скакалкой, а также элементы гимнастики. Такой себе получается микс, нацеленный на общее развитие. Количество участников группы колеблется от 10 до 15 человек. Такая наполненность является оптимальной, и позволяет ребенку не только развивать гибкость, ловкость, укреплять организм, но и получать заряд положительных эмоций во время взаимодействия с другими детьми. Детям очень нужен фитнес по нескольким причинам:

1. Нет необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие. Игровая форма занятий. Программа тренировок строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в стены фитнес-клуба, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие.

2. Возможность выбирать. Характер каждого ребенка индивидуален. Одним не придется по душе танцы, другим – упражнения на повторение. Поэтому спортивные заведения дают возможность ребенку выбрать направление и вид занятий, которые будут составлять его программу, предварительно дав ему ознакомиться с каждым из вариантов.

3. Безопасность. Вероятность травмироваться во время тренировки сведена к нулю. Инструктор ведет за детьми постоянный контроль, а упражнения подбираются особо тщательно.

Методика проведения занятий. Для того, чтобы занятия фитнесом были интересны ребятишкам, инструктор обязательно должен проводить их в игровой форме, ведь дети очень любят развлечения, являющимися неотъемлемой частью их жизни. Каждая тренировка – это захватывающий круиз в мир фантазий и развлечений. Занимательные игры и мини-конкурсы превращают однообразные занятия в увлекательный процесс, в котором ребятишки учатся общаться и играть вместе, совершенствуя навыки хореографии, координации, способность ориентироваться в пространстве, понимание ритма и музыки, улучшая здоровье. Инструктора проводят занятия обычно с коллективом 10-15 человек. Упражнения для детского фитнеса. Занятия для детей, как и у взрослых, состоят из подобного комплекса упражнений и структурируют на три части: сначала разминка, затем основная и завершаются растяжкой.

Разминка. На этом этапе с детьми проводят ходьбу на месте, бег, приседания. Далее в тренировку вносят разнообразие танцевальными упражнениями. Они нужны для развития у ребят ритмичности, музыкального слуха. В основном блоке идет упор на укрепление мышц ног, спины, пресса и рук. Заключительная часть заканчивается растяжкой.

Ограничения.

К сожалению они существуют. Хотя детский фитнес и призван укреплять организм ребенка, но наличие определенных патологий требует одобрения на посещение тренировок со стороны медработника. Так, в случае хронических заболеваний перед началом занятий родителям

необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и тренером, разработать и согласовать программу тренировки, которая не ухудшит ситуацию, а будет способствовать выздоровлению. Например, астма предполагает ограничение в занятиях аэробикой. Проблемы с позвоночником усугубятся, если нагрузить ребенка силовыми упражнениями, зато плавание и аэробика улучшат его состояние. Поэтому существует детский фитнес и реабилитация - это возможность узнать о построении интересных и полезных групповых и персональных занятий для детей младшего школьного возраста (7-10 лет) в фитнес-клубе, решающих основные задачи по профилактике и восстановлению детей включает функциональную диагностику и построения реабилитационных персональных занятий при наличии у ребенка следующих заболеваний:

Избыточный вес, нарушение осанки, плоскостопие, сахарный диабет, бронхиальная астма, внутричерепное давление, пороки сердца, компрессионный перелом позвоночника, гипермобильность, гормональные нарушения.

Польза детского фитнеса.

Решение включить детский фитнес в жизнь ребенка отзовется исключительно положительными последствиями. Так, в результате тренировок:

1.появляется усидчивости детей на уроках в школе, ведь вся их накопившаяся энергия всецело высвобождается на тренировках;

2.развивается внимательность, координация;

3.появляется уверенность в себе и своих силах;

4.укрепляется мышечный корсет, развивается гибкость и подвижность, что позволяет избежать сколиоза и других проблем с опорно-двигательным аппаратом;

5.гарантирован крепкий иммунитет и здоровый сон. И это только часть положительных факторов. Пользу фитнеса для ребенка сложно переоценить. Поэтому смело отдавайте свое чадо в руки опытного тренера и радуйтесь его успехам!

Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания в школе.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качества: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес. Детский фитнес — это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие

может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию и другие виды физической активности. В первую очередь, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими детьми. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился: аэробика, занятия на тренажерах, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, черлидинг, пилатес. Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста — занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми младшего школьного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики. На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить

ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. Одна из новых технологи физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – ступен (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики – 7 и шириной – 4см). Высота ступеньки определяется с помощью теста: Ребенок должен:

1. Безбоязненно подниматься на ступеньку
2. Заскакивать на нее с легкостью
3. Спускаться с доски с помощью одного шага
4. Стоять на ней уверенно

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми младшего школьного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Детский стэп – одно из любимых занятий детей младшего школьного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие едет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные инструктором комплексы «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. На платформу не только шагают и вокруг них, но и применяют платформы в эстафетах – как препятствие, которое нужно обежать, или перепрыгнуть. Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление. Степ не только способствует сжиганию большого количества калорий, но и дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Весьма важно, что эта аэробика

достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер. Специалисты считают, что степ - аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А, применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса. Особое внимание хочу обратить на развитие мышц толчковой ноги у тех детей, которые регулярно занимаются степ - аэробикой. Учащимся легко даются прыжковые упражнения, и выполняются ими более качественно. В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу. Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности. Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 7-10 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей. Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол легких. Через эти упражнения

укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием. Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения. Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии. Успешным результатом этой работы я вижу: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих школу; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом. Использование элементов фитнес-технологий в работе с детьми младшего школьного возраста способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного . Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

При разработке программы занятий фитнесом для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке. Дети младшего школьного возраста нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными. В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой.

Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет, особенно у девочек 7–8 лет. Следует учитывать, что в возрасте 8–9 лет изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о принципе преемственности, раскроем его на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 6–7 лет это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками; с 8–9-летними – с мячами, скакалкой.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 5 до 10 лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55%. Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественная психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е.

приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни. Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В младшем школьном возрасте развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

8. Физическое воспитание детей должно быть креативным. По мнению А.Г. Грецова «Для успешного освоения какой-либо деятельности, дающей возможность освоить ее с максимальным “выходом”, необходимо развивать творческие способности занимающихся, направленные на получение результатов, обладающих новизной». 9. Одним из современных направлений

физического воспитания школьников, включая младшеклассников, является внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики, в частности таких видов массовых спортивных направлений, как фитнес-аэробика, спортивная аэробика, черлидинг. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества и т.п. Поэтому в разработанную нами программу включались элементы базовых видов аэробики, в частности классической.¹⁰ Отличительная особенность предлагаемой фитнес-программы заключается и в том, что, помимо предметного содержания, все программы, обеспечивающие познавательную деятельность младших школьников, ориентированы на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. Физические качества - это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека. Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. Воспитание физических качеств в дошкольном возрасте имеет свои особенности. В школьном возрасте происходит качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. Также широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Мы определили, что психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств. Развитие физических качеств детей будет успешней, если педагог владеет диагностическими средствами и может выявить «зону ближайшего развития» и «зону актуального развития». Для выявления уровня развития физических качеств детей необходимо выявить зону актуального развития, для этого необходимо разработать диагностические средства. Для проведения своего исследования мы выбрали тесты: прыжок в длину с места; поднимания туловища из положения лежа на спине; наклон в перед из положения сидя. Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы, т.к. она положительно влияет на развитие

физических качеств, на нервную систему ребенка. Необходимо начинать обучать успешному управлению собой, своим физическим состоянием уже в младшем школьном возрасте.

Особенности проведения занятий фитнесом детьми 7–10 лет теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми 7–10 лет говорят о том, что для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект который обеспечивает оздоровительное воздействие. При разработке программы занятий фитнесом для детей 7–10 лет мы исходили из следующих теоретических предпосылок:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке. Дети 7–10 лет нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными. В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет, особенно у девочек 7–8 лет. Следует учитывать, что в возрасте 8–9 лет изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о принципе преемственности, раскроем его на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 6–7 лет это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками; с 8–9 летними – с мячами, скакалкой, гимнастической палкой; при работе с детьми и подростками в возрасте 10–17 лет мы рекомендуем проводить традиционные групповые занятия, включая в программу соревновательные комбинации фитнес-аэробики, спортивной аэробики, черлидинга.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 7 до 10

лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно самых предпочитаемых удовольствий. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55%. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность само реализации и успешности в жизни. Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша. Домашние дети, проходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета

и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

8. Физическое воспитание детей должно быть креативным. Один из ведущих специалистов в области тренинга креативности у детей и подростков – А. Грецов понимает под способностями с психологической точки зрения «предпосылки к успешному освоению какой-либо деятельности, дающие возможность освоить ее с максимальным «выходом» в пересчете трудозатраты, т.е. своеобразный аналог понятия «коэффициент полезного действия» применительно к освоению человеком деятельности».

9. Одним из современных направлений физического воспитания школьников, включая младшеклассников, является внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики, в частности таких видов массовых спортивных направлений, как фитнес-аэробика, спортивная аэробика, черлидинг. Современная стилистика разных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Согласно выше сказанному можно сделать вывод, что занятия фитнесом способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость, улучшается настроение, мобильность и коммуникабельность ребенка. Решаются проблемы приобретенных заболеваний.

Список литературы

1. Артишевская Н.И., Мохорт Т.В., Силивончик Н.Н., Стожаров А.Н. Терапия с основами реабилитации: Учеб. пособие. – Минск: Высшая школа, 1998. – 378 с.

2. Гордон Н. Диабет и двигательная активность. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 135 с.

3. Корнеева И.Т., Поляков С.Д., Хрущев С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с. 62
Лекция № 8

4. Физическая реабилитация: Учеб. пособие для академий и институтов физической культуры / Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

5. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.