
УДК 373.2
ББК 74.100.54
Л 38

Т.В. Левченкова

Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма; E-mail: tatlev811@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(Рецензирована)

Аннотация. В статье раскрываются особенности проведения оздоровительных (фитнес) занятий с детьми раннего возраста (от 8 месяцев до 3 лет). Структура и содержание занятий учитывают особенности сенсомоторного, речевого развития и организации двигательной деятельности детей раннего возраста.

Ключевые слова: дети раннего возраста, детские фитнес-программы, возрастное развитие, сенсомоторное развитие, мелкая моторика, фитнес-оборудование.

T.V. Levchenkova

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Professor of General Pedagogy Department, Russian State University of Physical Training, Sports, Youth and Tourism; E-mail: tatlev811@mail.ru

TECHNOLOGY OF CONDUCTING EXERCISE CLASSES IN THE CHILDREN'S FITNESS PROGRAM WITH TODDLERS

Abstract. The paper describes some aspects of therapeutic (fitness) classes with toddlers aged 8 months to 3 years old. The structure and content of the classes take into account the features of sensory-motor and speech development of toddlers, as well as the organization of their motor activities.

Keywords: toddlers, fitness programs for children, developmental age, sensory-motor development, fine motor skills, fitness equipment.

Проблемы гармоничного воспитания подрастающего поколения волнуют родителей, педагогов, психологов, врачей. Современное социально-экономическое развитие России предъявляет повышенные требования к вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, к высокому уровню их интеллектуального развития, ранней социальной адаптации и интеграции в современном мире.

Совершенно очевидно, что изменилась парадигма воспитательного процесса как в семье, так и в системе общего и дополнительного образования. Это связано с тем, что современные дети очень рано попадают в огромный информационный поток, изменились

их игры и игрушки, они по-другому воспринимают мир, чем это было 10-15 лет назад.

Тактика семейного воспитания сейчас нацелена на преклонение перед детьми. Сегодня многие родители стремятся дать своему ребенку все самое лучшее. И чаще всего это «самое лучшее», прежде всего, начинает выражаться в раннем развитии. Слова «монтессори» и «мелкая моторика» притягивают внимание пап и мам магнитом.

Однако все больше родителей начинают понимать, что у современных детей отмечается дефицит двигательной активности. Игры и прогулки во дворах ушли в прошлое. Анализ причин

этих изменений проводят не только научные сотрудники, но и средства массовой информации. Очень изменился мир вокруг нас.

Практический опыт организации работы детских фитнес-клубов, опросы и беседы с родителями позволяют нам говорить о том, что вновь набирает силу стремление к здоровому образу жизни, у родителей есть понимание, что дети должны не только уметь читать, писать и все на свете знать, но и обладать хорошими физическими кондициями. Для них важно, чтобы у детей своевременно формировались двигательные навыки и умения, правильная осанка и походка, мышечная сила и координация движений.

В настоящее время термин или понятие «детский фитнес» широко вошло в обиход специалистов, работающих с детьми и использующих современные оздоровительные технологии как в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования, так и в системе фитнес-клубов и клубов по месту жительства.

Программы «детского фитнеса» охватывают детей от 3 до 16 лет. Однако сейчас все чаще физкультурно-оздоровительные занятия начинают проводиться с детьми раннего возраста от 8 месяцев. Чаще всего такие занятия объединяются общим названием «Baby fitness».

Что вкладывается в понятие «Baby fitness»?

— это направление в фитнес-индустрии;

— это программа по детскому фитнесу;

— это фитнес для детей до 3 лет.

— это физкультурно-оздоровительные и развивающие занятия для детей раннего возраста, направленные на развитие физических и психических качеств ребенка в соответствии с возрастными особенностями.

— это «РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ».

Для успешной организации и управления процессом обучения и воспитания важно правильно разделить детей на возрастные группы. В своих клубах детей раннего возраста мы делим так: от 8 месяцев до 1 года; от 1 года до 1,5 лет; от 1,5 лет до 2 лет; от 2 до 3 лет.

Такое деление на группы для проведения занятий связано с особенностями возрастного развития, формирования двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы ребенка.

Разработанная нами программа проведения занятий с детьми раннего возраста рассчитана на 200 занятий с детьми от 8 месяцев до 3 лет.

Для этой возрастной категории оптимальной нагрузкой является 2 занятия в неделю. Для возрастной группы от 2 до 3 лет предлагается проводить регулярные занятия 9 месяцев в году, так как дети этого возраста часто приостанавливают посещение клуба в летнее время года.

Ниже представлено распределение занятий по каждой выделенной возрастной группе:

8 месяцев — 1 год	32 занятия
1 год — 1,5 лет	48 занятий
1,5 лет — 2 года	48 занятий
2-3 года	72 занятия

В программе для подбора адекватных средств и содержания занятий условно выделяются четыре основных вида развития детей раннего возраста: развитие двигательной активности, сенсорное развитие, речевое развитие и развитие мелкой моторики. На каждом занятии уделяется внимание каждому из них.

К 8 месяцам у здорового ребенка уже сформирован понятный маме режим дня: период активного бодрствования увеличивается до 4-5 часов.

Здоровый ребенок к этому возрасту сам может не только садиться и сидеть, он достаточно быстро ползает, встает у опоры, а значит, возникает потребность в специальной безопасной окружающей

среде для нормальной двигательной активности.

Инструктор предлагает ребенку выполнить часть упражнений активно, а не пассивно с помощью мамы. Это способствует развитию самостоятельности ребенка. А также позволяет оценивать

достижения ребенка в этом возрасте. В таблице 1 приведен пример содержания занятий для детей от 8 месяцев до 1 года. По такому же принципу, учитывая особенности возрастного развития, разработана программа для всех возрастных групп до 3 летнего возраста.

Таблица 1.

**Примерное содержание занятий для детей от 8 месяцев до 1 года
(всего 32 занятия)**

Вид развития/ период занятий	1 месяц занятий	2 месяц занятий	3 месяц занятий	4 месяц занятий
Развитие двигательной активности	Влезать на невысокие предметы и слезать с них; топтаться по массажным поверхностям.	Вставать с помощью подвижной опоры.	Ходить с подвижной опорой.	Ходить без опоры.
Сенсорное развитие	Выполнять движения руками, ногами и головой под детские потешки.	Поиск любого предмета, спрятанного при ребёнке.	Находить спрятанный предмет по образцу. Прятать предмет по образцу.	Прятать предмет без образца. Приплясывать под музыку.
Речевое развитие	Разучивание действий с показом. Произносить облегчённые слова.	Выполнение действий с показом и без него.	Выполнять просьбы — дай, принеси, найди, положи.	Произносить до 10 облегчённых слов.
Развитие мелкой моторики	Ломать башенку, стучать, бросать.	Выполнять основные действия по просьбе взрослого, находить доставать, вынимать.	Закрывать предметы, вкладывать их.	Строить башенку.

В возрасте от 1 года до полутора главная задача — научить ребенка ощущать себя в пространстве, «руководить» своими движениями. В занятия включаются следующие упражнения: передвижение по ограниченной поверхности сначала по широкой и низкой, потом более высокой и узкой; перешагивания; предложим ребенку поскокать на мяче-игрушке, в полосе препятствий создаются такие условия, чтобы малыш менял положение тела (стоял, сидел, наклонялся и т.д.); для развития координации движений предлагаем ребенку собирать предметы из положения стоя и т.д.

У детей смещен центр тяжести тела. Он находится выше, чем у взрослых. Из-за «тяжелой», что физиологически закономерно в этом возрасте, головы они часто падают. Для того

чтобы удерживать равновесие, дети выпячивают живот вперед. К трем годам эта особенность пропадает, однако уже сейчас необходимо укреплять у малыша мышцы живота.

При правильном подборе заданий ребенок достаточно быстро учится понимать: «большой-маленький», «низкий-высокий»; без ошибки подаст шарик, кубик, треугольник, колечко. К 1,5 годам дети могут сортировать предметы по форме и величинам, с удовольствием правильно собирают пирамидку.

Дети этого возраста произносят до 50 облегченных слов, а понимают около 300. Это значит, что он знает, как называются почти все предметы, которые его окружают.

Продолжительность занятий остается прежней: 25-30 минут. Однако

уменьшается время на свободную игровую деятельность. Организация занятия — мини-группа.

В возрасте от 1,5 до 2 лет большинство упражнений основывается «на ходьбе»: на полной стопе, на носочках, с подниманием колена, с движением рук, с предметом, боком приставным шагом, комбинированно — с восхождением и спуском, с приподнятой поверхностью, перешагивание через препятствия различной высоты.

Постепенно формируются согласованные движения рук, так как руки и плечевой пояс становятся независимыми.

Предлагается перекладывать предметы из одной руки в другую, брать два различных предмета двумя руками одновременно. Для развития мелкой моторики собирать маленькие пирамидки, нанизывать крупные бусины (минимум 1,5 см в диаметре) на жесткие шнурки с твердым концом.

Множество пальчиковых игр ребенок уже может выполнить активно.

Дети уже достаточно скоординированны, чтобы кружиться по ограниченной поверхности, разворачиваться, передвигаться вперед на мяче-игрушке.

Сортировать предметы можно уже не только по форме и размеру, но и по цвету. Причем может быть уже не две величины, а три. Цвета для изучения предлагаем основные.

Продолжает развиваться речь. Дети воспроизводят все более сложные звуки: шипение, гудение, начинают повторять простые «речевки». Продолжительность занятий остается прежней. Дети в конце занятия помогают инструктору убирать используемые в занятиях предметы.

В возрасте 2-3 лет дети много умеют и еще многому хотят научиться. Они начинают читать стихи, задавать вопросы, размышлять. Воображение — это новое приобретение. Появляются любимые герои, сказки, книжки, мультфильмы, занятия.

В этом возрасте дети достаточно педантичны: запоминают порядок всего и не терпят нарушения.

Дети с удовольствием наблюдают за миром вокруг них и строят свой мир

в миниатюре. Любая сторона жизни малыша проявляется в его игровой деятельности.

У детей появляются в процессе игры предметы-заменители. Это показатель правильного психического развития. Предметы помогают ребенку в дальнейшем легче усваивать различные символы. Предмет-заменитель — это опора для развития мышления.

В этом возрасте начинает развиваться произвольное поведение, внимание, память.

Такие существенные изменения в психическом развитии ребенка дают нам возможность обогатить занятия более сложной и интересной сюжетно-ролевой линией. Она длится от начала, не прерываясь, до конца. Дети хорошо усваивают ее и при повторении не позволяют Вам вносить изменения. Особенно важно учитывать эту особенность, если Вы за основу сюжета берете известные детям сказки.

Усложняются упражнения, направленные на сенсорное развитие. Дети стараются подбирать, по образцу или указанию, четыре основных цвета, называют их, могут находить одинаковый по одному признаку предмет, но разный по другим, определить лишний предмет, объяснить — почему, видят самый большой или самый маленький предмет.

За этот год дети приобретают большой арсенал двигательных навыков и умений: перешагивать через широкие препятствия высотой до 35 см, прыгать, вставать на пятки, бегать в заданном направлении, пятиться назад, перевозить предметы на мяче-игрушке, попадать в цель на расстояние не менее 2-х метров (броски мячей руками), выполнять упражнения, сидя на мяче-игрушке.

К трем годам дети переступают с одной на другую тактильную или балансирующую поверхность, выполняют манипуляции над предметом с помощью ног, например, игра в футбол или катание массажного мяча по полу стопой.

Учитывая появившуюся способность четко управлять движениями ногами, можно начинать выполнять

упражнения на профилактику плоскостопия.

В танцевальных заданиях следует предлагать поочередные движения руками и ногами, желательно на 4 счета.

Пройти полосу препятствий можно в любой части занятия, возможно, и не один раз. Это теперь будет зависеть от сюжета. Состоять полоса может из 8-10 различных станций.

Для развития мелкой моторики предлагаем детям развязывать узлы, сматывать и распутывать клубочки, низывать мелкие предметы на веревочку с твердым и мягким концом, переносить мелкие предметы в соединенных в лодочку ладошках, перекладывать небольшие предметы за спиной, аккуратно сворачивать изделия из ткани.

Продолжительность занятия 40 минут. Свободной игровой деятельности вначале уже нет. Занятия можно проводить в первой и во второй половине дня.

Примечательной особенностью ребенка до 3 лет является легкость выработки стереотипов во все сферы развития. Каждый новый вырабатывается легче. Более того, условные связи и стереотипы отличаются прочностью, поэтому их переделка дается ребенку с большим трудом.

Заключение. Предложенная программа проведения занятий с детьми раннего возраста прошла апробацию в дошкольных учреждениях и детских клубах «ФИТБОЛ» г. Москвы и Московской области. Положительные результаты использования программы фиксировались экспертами визуально, т.к. в этом возрасте получить информацию об эффективности применения программы можно только экспертным путем. Эксперты отмечали положительные результаты развития детей раннего возраста, занимающихся по программе «Детский фитнес».