

# Засоби організації клубної та гурткової роботи спортивного типу з дітьми різного віку

**Концептуальні засади дитячого фітнесу**

Лопатенко Г.О.

к.н.ф.в. і с.

# Передумови виникнення дитячого фітнесу в Україні

# Що таке дитячий фітнес?

- **Дитячий фітнес** - це не що інше, як добре продумана та спланована дитяча фізкультура: загальнозміцнюючі та оздоровчі заняття, за допомогою яких у дітей виробляються правильні стереотипи рухів, формуються життєво важливі навички та вміння.



# Мета та спрямованість дитячого фітнесу

*Заняття дитячим фітнесом покликані задовольнити потребу дітей у фізичній активності, сприяти підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, залученню їх до здорового способу життя.*



**Працюючи в групах, поміркуйте над наступними питаннями:**

1. Які переваги дитячого фітнесу перед іншими формами організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з дітьми???
2. Які позитивні аспекти виникнення такого виду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, як дитячий фітнес?

# Переваги та позитивні аспекти дитячого фітнесу

## Доступність

Доступність напрямків дитячого фітнесу визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих загальнорозвиваючих вправах і для більшості занять не потрібно спеціального устаткування (виняток становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах).

## Ефективність

Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань.

## Емоційність

Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальної та ігрової спрямованістю, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи та отриманням задоволеності від занять.

# І основні завдання, які вирішуються на заняттях дитячим фітнесом

- Забезпечення гармонійного фізичного і психічного розвитку дитини, поліпшення та зміцнення стану його здоров'я засобами дитячого фітнесу.
- Сприяння самопізнанню, самоідентифікації, самоактуалізації і самореалізації дитини через заняття дитячим фітнесом.
- Забезпечення дитині свободи вибору занять і його адекватності у відповідності зі своїми інтересами, можливостями і здібностями будь-якого з пропонованих напрямків дитячого фітнесу.
- Формування життєво-необхідних рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей і фізичної підготовленості дитини, формування «школи рухів» інноваційними засобами.
- Підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами і на основі добровільності участі та отримання задоволення від них.
- Формування знань про здоровий спосіб життя і потреби слідувати йому.
- Розвиток креативності, уяви, творчих і музично-ритмічних здібностей дитини.



# Місце застосування дитячого фітнесу

- Чи можливо застосовувати дитячий фітнес де?  
Дитячий фітнес у його технологічній сфері досить окрім фітнес-клубів? Які?  
Якщо так, то яким чином? додаткової освіти і в спеціальних корекційних установах.
- Вони можуть бути використані в школі як у позакласній роботі (гуртках, секціях, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі навчального та продовженого дня, у загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходах), так і включатися вчителями в основну форму навчально-виховної роботи - урок.



# Специфічні особливості занять дитячим фітнесом

- Велика різноманітність вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах і ін.), їх своєрідність, різна спрямованість і модернізація.
- Тісний зв'язок напрямків дитячого фітнесу з музикою, сучасним і ритмами і напрямками танців.
- Включення різноманітних форм (сюжет, образ і т.д.) і методів (ігровий, змагальний і т.д.) проведення занять, інноваційних технологій.
- Високий емоційний підйом за рахунок презентабельності та експресії виконання рухів фахівця з дитячого фітнесу на заняттях.
- Великі можливості в варіативності проведення занять, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямів і технологій дитячого фітнесу, а також висока адаптивність і мобільність підбору його коштів до різного контингенту що займаються.
- Можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення займаються від занять і задоволення від виконання різних рухових дій.
- Набуття спеціальних знань щодо здорового образ життя, методиці занять фітнесом та контролю за своїм самопочуттям і фізичним розвитком і фізичною підготовленістю.

# Сучасні напрямки розвитку фітнесу

1. Оздоровчі системи, що мають коріння в культурних традиціях Стародавнього Сходу (йога, цигун), а також східні бойові мистецтва (карате, ушу, айкідо та ін.).
2. Різного роду авторські оздоровчі методики (системи), відомі найчастіше по імені їх творців, такі як, дихальна гімнастика за методом А. Н. Стрельникової, система Пілатес (по імені засновника - Д. Пілатеса) та ін.
3. Нові форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол та ін.

# Сучасні напрямки розвитку фітнесу

4. Інноваційні технології та авторські програми. Серед них можна вказати такі програми і технології як танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» та ін.
5. Циклічні види: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, велосипед, тренажерні пристрої та ін.
6. Спортивні та рухливі ігри.

# Класифікація програм з дитячого фітнесу

- За метою проведення занять;
- За віком (для дітей від 1 року до 3 років разом з батьками; для дітей дошкільного віку від 3 років до 7 (молодший, середній, старший, підготовчий); для дітей шкільного віку (молодший, середній, старший));
- По використанню предметів і устаткування, що включається до фітнес-програми: без предметів; з предметами (скакалка, м'яч, гантелі, еспандери, нудлси та ін.); на спеціальних снарядах (степи, фітболи та ін.); на спеціальних тренажерах;
- По спрямованості використовуваних засобів фізичної культури. Вони поділяються на: ігрові, корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв і циклічні.

# Існує декілька напрямів дитячого фітнесу

**Baby** - для наймолодших

від 2 до 6 років.



**Kids** - для дітей від 6 до 10 років.

**Junior(Teenagers)** –

для дітей від 10 до 14 років.



# Існує декілька напрямів дитячого фітнесу

- **"Звіроробіка"** - це аеробіка наслідувального характеру, весела і цікава, розвиваюча уяву і фантазію. Як правило, такі заняття пропонують в групах молодшого віку.
- **"Лого-аеробіка"** - фізичні вправи зі звуками і чотиривіршами. Розвиває координацію рухів і мову дитини.



- **STEP BY STEP** - освоєння навичок рівноваги, навчання правильній ходьбі, розвиток дрібної моторики.
- **BABY TOP** - заняття на зміцнення зводу стопи, незамінні для діточок з плоскостопістю.
- **Фітбол** - гімнастика на великих різнокольорових м'ячах.
- **BABY GAMES** - рухливі ігри, всілякі конкурси, естафети (важливі для меланхоліків і флегматиків) і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики.
- **Дитяча YOGA** сприятливо впливає на психоемоційний стан. Якщо дитина непосидюча, гіперактивна, то йога допоможе навчитися стриманості.
- **First STEP** - заняття (з батьками) на освоєння навичок рівноваги, розвиток пам'яті, мови, дрібної моторики.



**У віці 6-10 років пропонуються - танці, силові та гімнастичні вправи зі спеціальним обладнанням і в ігровій формі.**

- 1. "Здорові спинки"** - оздоровче заняття з використанням фітболів та іншого додаткового обладнання, спрямоване на формування правильної постави, розвиток основних м'язових груп, зміцнення зв'язок, сухожилів і профілактику плоскостопості. Тривалість 45-60 хвилин.
- 2. "Карате-Kids"** - навчання елементам самооборони і основам східних единоборств, що дозволяють розвинути в собі не тільки спритність і гостроту реакції, а й уміння розрізняти добро і зло, застосовувати свою силу і знання тільки на благо! Тривалість 60 хвилин.
- 3. "чанбара"** - фехтування еластичною зброєю повноцінно розвиває всі позитивні якості - рухливість, спритність, витривалість, рішучість, вміння передбачати ситуацію! Тривалість 60 хвилин.
- 4. "Я танцюю"** - танцювальна і спортивна хореографія, аеробіка в ігровій формі, основи сучасного танцю. Тривалість 60 хвилин.
- 5. "Акробат"** - навчання основам спортивної акробатики. Будуємо "піраміди", робимо "колесо". Розвиваємо силу, гнучкість, рівновагу, використовуючи додаткове обладнання. Тривалість 45-60 хв.



**У віці 10-14 років дитина хоче займатися самостійно і бути сильним і красивим як мама і тато. Пропонується ряд програм та занять як в тренажерному залі так і залах аеробіки:**

1. "Здорова спина"
2. "Belly dance"
3. "Fit-йога"
4. "Кікбоксинг"
5. "Flex 30"
6. "Latina"



- **"Aero-step (low)"**  
введение в класс аэробики. Разучивание основных движений и соединение их в простые, доступные хореографические комбинации. Продолжаем осваивать step-платформу, соединяя ранее разученные шаги в различные комбинации.
- **"Teenagers-fit ball"**  
занятие со специальным оборудованием, ортопедическим мячом. Способствует развитию у детей двигательной координации и выносливости, улучшается осанка, а также прорабатываются глубокие слои мышц.
- **"Teenagers-yoga"**  
психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Урок направлен на гармонизацию тела и души.  
Ваши дети на данном занятии будут выполнять упражнения на растяжку каждой части тела; статические упражнения, на умение сосредотачиваться и умение ориентироваться в пространстве; выучат основные асаны.
- **"Teenagers-tae-bo"**  
высокоинтенсивная тренировка с использованием элементов восточных единоборств. Изучаем удары в ритме аэробики и соединяем их в красивые комбинации.
- **"Hard-round"**  
это динамичный силовой урок, направленный на укрепление основных мышечных групп. Используются свободные веса, специальное оборудование. Великолепная имитация тренажёрного зала!
- **"Teenagers dance"**  
этот урок дает возможность научиться двигаться в таких стилях как: latina, club-dance, mtv-dance, belly-dance и др.  
Поможет сформировать правильную осанку, укрепить здоровье, развить гибкость и слух.
- **"Велогонки"**  
вело-аэробика для детей (рост не менее 140 см), захватывающая гонка на велотренажерах под зажигательную музыку, развивает основные мышечные группы, тренирует сердечную

На занятиях по **хореографии** детям прививается любовь к танцам и музыке, вырабатывается красивая раскрепощенность, осанка и походка.

Мальчику, может быть, больше подойдет **капоэйра** - афро-бразильский вид боевого искусства. В нем используется необычная техника движения ног, тщательно проработанные перемещения в пространстве. Это развивает координацию и основные физические качества малыша. Можно научиться и навыкам других единоборств.

В классах детского фитнеса детей научат **плавать, там дают уроки скалолазания, учат кататься на велосипеде и роликовых коньках.**



### "Качалка" для юных

С 4 лет по разрешению инструктора ребенок может заниматься на гидравлических тренажерах. Это не те железки, на которых наращивают мускулы папы и качают пресс мамы. На украшенных разноцветными рисунками "детских" тренажерах ребятам работать совершенно безопасно. Их механизм устроен по принципу насоса и без утяжелителей, с максимальной защитой от всевозможных травм.



**В настоящее время игровая комната стала неотъемлемой частью любого фитнес-клуба, досугового и развлекательного центра.**

Игровая комната обычно комплектуется следующим оборудованием.

- детские пластиковые горки
- детские пластиковые домики
- тоннели
- сухие бассейны с шариками
- различные крупноблочные конструкторы
- столы-качалки
- наборы дидактических материалов и пособий.

