

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

О. В. Хуртенко, С. М. Дмитренко

ОСНОВИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Навчально-методичний посібник



Вінниця – 2025

DOI: [https://doi.org/10.31652/796.412-053.5\(075.8\)-1-124](https://doi.org/10.31652/796.412-053.5(075.8)-1-124)

УДК 796.412-053.5(075.8)

X98

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 10 від 16 квітня 2025 р.)

Рецензенти:

М. Б. Пальчук – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України.

О. Ю. Брезденюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Хуртенко О. В., Дмитренко С.М.

Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2025. – 124 с.

У навчально-методичному посібнику «Основи дитячого фітнесу» викладено теоретичні аспекти дитячого фітнесу та наведено орієнтовні плани фітнес занять для дітей. Посібник рекомендується для здобувачів вищої освіти, викладачів факультетів фізичного виховання і спорту, фітнес-інструкторів.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ	8
1.1 Мета і завдання дитячого фітнесу	10
1.2 Напрями і класифікація дитячого фітнесу	13
1.3 Різновиди занять	15
РОЗДІЛ 2 ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	17
2.1 Принципи навчання фізичних вправ	17
2.2 Методи навчання фізичних вправ	18
2.3 Етапи навчання фізичних вправ	20
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ	24
3.1 Психофізіологічні та анатомічні особливості дитячого організму	24
3.1.1 Особливості дітей віком від 1,5 до 3 років	24
3.1.2 Особливості дітей віком від 4 до 6 років	30
3.1.3 Особливості дітей віком від 7 до 10 років	35
3.2 Особливості проведення фітнес занять з дітьми дошкільного віку	39
3.2.1 Одяг для занять фітнесом	40
3.2.2 Структура фітнес-тренування	41
3.2.3 Типові помилки при проведенні занять дитячим фітнесом	43
3.2.4 Прогнозований результат	44
РОЗДІЛ 4 ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАМ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ	46
4.1 Спортивні програми у дитячому фітнесі	47
4.2 Оздоровчі програми у дитячому фітнесі	54
4.3 Танцювальні програми у дитячому фітнесі	64
4.4 Розвивальні програми	78

РОЗДІЛ 5 ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕНЬ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ	81
5.1 Інвентар та обладнання для дитячого фітнесу	81
5.2 Характеристика залів для дитячого фітнесу	83
РОЗДІЛ 6 ВИМОГИ ДО ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК СПЕЦІАЛІСТА ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ	88
РОЗДІЛ 7 ОРІЄНТОВНІ ПЛАНИ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	114

ВСТУП

Навчально-методичний посібник «Основи дитячого фітнесу» розроблений для здобувачів вищої освіти спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. Посібник стане в нагоді студентам при підготовці до навчальних дисциплін «Теорія і методика професійної підготовки фітнес тренерів», «Фітнес і рекреація».

Дитячий фітнес — це система фізичних вправ, програм та активностей, спеціально розроблених з урахуванням вікових, фізіологічних, психоемоційних і соціальних особливостей дітей з метою забезпечення їх гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування правильної постави, розвитку координації, витривалості, сили, гнучкості, а також виховання інтересу до активного способу життя.

Даний напрям поєднує в собі елементи аеробіки, гімнастики, ігор, танцювальних рухів, естафет і вправ з використанням спеціального обладнання (м'ячі, гімнастичні стрічки, обручі, фітболи тощо). Заняття з дитячого фітнесу проводяться в ігровій формі, що сприяє кращому сприйняттю матеріалу, підвищенню мотивації та зниженню психоемоційного напруження.

Основні завдання дитячого фітнесу:

- розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість);
- корекція і профілактика порушень опорно-рухового апарату (наприклад, сколіозу, порушень постави, плоскостопості);
- зміцнення імунної системи;
- формування здорових рухових навичок;
- сприяння соціалізації дитини, розвитку комунікативних навичок у групових формах роботи;
- покращення психоемоційного стану дитини.

Дитячий фітнес не є спортивною підготовкою у вузькому сенсі, а скоріше формою фізичного виховання, яка має на меті загальне оздоровлення та формування культури здорового способу життя.

Розвиток дитячого фітнесу почався у США у 80-х роках минулого століття. У той період було виявлено, що у дітей існує потреба у помірній фізичній активності для підтримки здоров'я та розвитку. З того часу дитячий фітнес став популярним і поширився по всьому світу. Він привабливий для дітей, тому що пропонує їм не лише можливість займатися спортом, а й отримувати задоволення від фізичних вправ. Заняття можуть проводитись в ігровій формі, що допомагає дітям залишатися зацікавленими та мотивованими.

Ще одна перевага – відсутність жорсткої схеми тренувань. Наставник може імпровізувати, щоб зробити процес максимально цікавим та психологічно комфортним для всіх учасників.

У дитячому фітнесі немає такого фізичного і психологічного напруження, «гонки» на результат, як в спортивних секціях. Крім того, в деякі спортивні секції, наприклад, зі спортивної або художньої гімнастики, беруть далеко не всіх дітей. На заняттях з дитячого фітнесу всі діти знаходяться в рівних умовах - кожна дитина в рівній мірі може проявити себе.

Також в дитячому фітнесі застосовується індивідуальний підхід до кожної дитини. Залежно від темпераменту дитини (холерик, флегматик, сангвінік, меланхолік), можна підібрати таку програму вправ дитячого фітнесу, виконуючи яку дитина буде відчувати себе найбільш комфортно. Адже всі діти різні: хтось любить рухливі ігри, хтось - танці, а комусь сподобається системне повторення вправ.

Крім того, на заняттях з дитячого фітнесу фізичні вправи нерідко поєднуються з прийомами примовок, заснованих на тому, що при виконанні вправ діти розповідають спеціально підібрані вірші і скоромовки, що розвивають почуття ритму.

Знання основ дитячого фітнесу є надзвичайно важливими для студентів факультету фізичного виховання і спорту, адже вони формують базу для професійної діяльності в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровлення дітей і молоді. Ось як саме ці знання допоможуть майбутнім фахівцям:

1. Формування професійної компетентності.

- Студенти здобувають теоретичні знання про особливості фізичного розвитку дітей різного віку.

- Вивчають методику планування й проведення занять, враховуючи вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості дітей.

- Засвоюють основи педагогіки та психології, що дозволяє ефективно взаємодіяти з дітьми.

2. Практична підготовка до роботи з дітьми

Знання основ дитячого фітнесу дозволяє студентам:

- розробляти оздоровчі та корекційні програми для дітей;

- організовувати заняття в освітніх, спортивних або фітнес-установах;

- застосовувати ігрові, танцювальні, динамічні форми роботи, які є найбільш ефективними для дитячої аудиторії.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Проблеми гармонійного виховання підростаючого покоління турбують батьків, педагогів, психологів, лікарів. Сучасний соціально-економічний розвиток нашої держави пред'являє підвищені вимоги до питань збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, до високого рівня їхнього інтелектуального розвитку, ранньої соціальної адаптації та інтеграції в сучасному світі.

Цілком очевидно, що змінилася парадигма виховного процесу як у сім'ї, так і в системі загальної та додаткової освіти. Це пов'язано з тим, що сучасні діти дуже рано потрапляють у величезний інформаційний потік, змінилися їхні ігри та іграшки, вони сприймають по-іншому світ, ніж це було 10-15 років тому. Тактика сімейного виховання тепер націлена на поклоніння дітям.

Сьогодні багато батьків прагнуть дати своїй дитині все найкраще. І найчастіше це «найкраще», перш за все, починає виражатися в ранньому розвитку. Слова «монтесорі» і "дрібна моторика" привертають увагу тат і мам магнітом. Проте дедалі більше батьків починають розуміти, що в сучасних дітей відзначається дефіцит рухової активності. Ігри та прогулянки у дворах пішли у минуле. Аналіз причин цих змін проводять не лише науковці, а й засоби масової інформації. Дуже змінився світ довкола нас.

Рухова активність є біологічною потребою організму дитини. Сучасному дошкільнику необхідна така рухова активність, яка б не тільки підвищувала його життєвий тонус та задовольняла інтереси, але й відповідала запитам суспільства в цілому. Це можливо за умов доповнення традиційної системи фізичного

виховання інноваційними технологіями, до яких відноситься й фітнес.

Акультурація фітнесу в освітнє середовище дітей обумовлена такими причинами: змінилася освітня парадигма (в дошкільній освіті переважають тенденції загальногуманного, гуманітарного, оздоровчого характеру); гостро повстало завдання залучення дітей до культурних цінностей суспільства (фітнес є феноменом сучасної фізичної культури); поступово відбувається відхід від жорсткої регламентації змісту навчально-виховного процесу (з'явилися варіативні освітні програми фізичного розвитку дітей, а батьки мають змогу обирати додаткові освітні послуги, заняття фітнесом зокрема); зовнішня привабливість занять для дітей (вони докорінно різняться з традиційними заняттями з фізичної культури невимушеністю, свободою, руховою творчістю).

На думку дослідників та педагогів-практиків, які активно запроваджують фітнес у роботу з дошкільниками та дітьми молодшого шкільного віку, дитячий фітнес – це щось середнє між фітнесом взагалі, ЛФК та ігровими вправами. Дійсно, у комплексах з фітнесу нині використовується більш ніж 30 різновидів оздоровчої гімнастики. Вони виникли на основі традиційних видів в результаті модернізації або стилізації останніх.

Практичний досвід організації роботи дитячих фітнес-клубів, опитування і розмови з батьками дозволяють нам говорити про те, що знову набирає сили прагнення здорового способу життя, у батьків є розуміння, що діти повинні не тільки вміти читати, писати і все на світі знати, але й мати хороші фізичні кондиції. Для них важливо, щоб у дітей своєчасно формувалися рухові навички та вміння, правильна постава та хода, м'язова сила та координація рухів.

В даний час термін або поняття «дитячий фітнес» широко вживається у фахівців, які працюють з дітьми і використовують сучасні оздоровчі технології як в освітніх закладах загальної та додаткової освіти, так і в системі фітнес-клубів і клубів за місцем проживання.

Програми дитячого фітнесу охоплюють дітей від 3 до 16 років. Однак зараз все частіше фізкультурно-оздоровчі заняття починаються з дітьми раннього віку від 8 місяців. Найчастіше такі заняття поєднуються загальною назвою «Baby fitness».

Що вкладається в поняття Baby fitness?

- це напрямок у фітнес-індустрії;
- це програма з дитячого фітнесу;
- це фітнес для дітей дошкільного віку;
- це фізкультурно-оздоровчі та розвиваючі заняття для дітей раннього віку, спрямовані на розвиток фізичних та психічних якостей дитини відповідно до вікових особливостей.

- це «РОЗВИТОК ЧЕРЕЗ РУХ».

Для успішної організації та управління процесом навчання та виховання важливо правильно розділити дітей на вікові групи. Такий поділ пов'язаний з особливостями вікового розвитку, формуванням рухової, емоційно-вольової та інтелектуальної сфери дитини.

1.1 Мета і завдання дитячого фітнесу

Основною метою фітнес-програм є сприяння всебічному розвитку особистості дитини, підвищення рівня її фізичної підготовленості, розвиток рухових здібностей, залучення до систематичних занять фізичною культурою через інтерес до них і до здорового способу життя.

Програми з дитячого фітнесу характеризуються великою різноманітністю завдань спрямованого впливу на організм дітей, в них реалізуються оздоровчі,

профілактично-корекційні, освітні та виховні завдання, при тому, що, безумовно, послідовно вирішуються і основні завдання фізичної культури:

Основні завдання дитячого фітнесу:

- Сприяти всебічному гармонійному розвитку дитини, підвищенню її фізичної підготовленості та залученню до здорового способу життя;

- Сприяти оволодінню знаннями, вміннями і навичками, передбаченими програмою з фізичного виховання в дошкільних установах і програмою загальноосвітньої школи з фізичної культури;

- Розвивати рухові здібності, культуру рухів, музичні і творчі здібності дітей;

- Формувати потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, сприяти підвищенню інтересу до фізичної культури;

- Виховувати правильне розуміння краси і активне прагнення до неї у досягненні в зовнішньому вигляді дітей та їх рухах;

- Формувати знання про здоровий спосіб життя і зміцненні здоров'я через заняття фізичними вправами.

Також в кожній програмі присутні свої приватні завдання, які відображають специфіку того чи іншого напрямку дитячого фітнесу. До них відносять:

Оздоровчі завдання:

- Сприяти оптимізації росту і розвитку опорно-рухового апарату.

- Гармонійно розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, швидкість.

- Сприяти розвитку координаційних здібностей, функції рівноваги, вестибулярної стійкості.

- Формувати і закріплювати навичку правильної постави.

- Сприяти профілактиці плоскостопості.

- Розвивати дрібну моторику рук.
- Сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму.
- Сприяти підвищенню фізичної працездатності дітей.
- Сприяти профілактиці різних захворювань.

Освітні завдання:

- Озброїти дітей знаннями про вплив занять дитячим фітнесом на організм, про поняття здорового способу життя, правила техніки безпеки на заняттях дитячим фітнесом, профілактики травматизму.
- Формувати знання, вміння і навички, необхідні для забезпечення життєдіяльності в різноманітних умовах життя, збагачувати руховий досвід.
- Сприяти розвитку почуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою.
- Формувати навички виразності, пластичності танцювальних рухів.
- Прищеплювати навички особистої та громадської гігієни (самообслуговування, дотримання чистоти).

Виховні завдання:

- Виховувати вміння емоційного самовираження, розкутості і творчості в рухах.
- Сприяти формуванню комунікативних умінь (лідерства, ініціативи, почуття товариства, взаємодопомоги).
- Сприяти розвитку уяви, мислення, пізнавальної активності.
- Виховувати працелюбність і прагнення до досягнення поставленої мети.
- Розширювати кругозір в галузі фізичної культури, сприяти розвитку інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

1.2 Напрями і класифікація дитячого фітнесу

Напрями фітнесу, які сьогодні стають популярними в тій чи іншій мірі, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, які виникли на різних етапах розвитку фізичної культури і надалі були доповнені інноваційними оздоровчими технологіями.

Сьогодні всі дитячі програми можна умовно класифікувати за метою їх створення, за віком дітей, за використанням предметів і обладнання, за спрямованістю використання засобів, за місцем проведення та ін.

- *За метою:* оздоровчі, корекційні, лікувально-профілактичні, розвиваючі, спортивно-орієнтовані і комплексні фітнес- програми.

- *За віком:* для дітей від 1 року до 3 років разом з батьками; для дітей дошкільного віку від 3 років до 6 (молодший, середній, старший, підготовчий); для дітей шкільного віку (молодший, середній, старший).

- *За використанням предметів і обладнання.* До них відносяться програми: без предметів; з предметами (скакалка, м'яч, гантелі, еспандери та ін.); на спеціальному обладнанні (стеги, фітболи та ін.); на спеціальних тренажерах.

- *За спрямованістю використання засобів:* ігрові, корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східно оздоровчих систем і бойових мистецтв.

З усього різноманіття напрямків дитячого фітнесу можна виділити і проранжувати найбільш популярні види занять, перераховані нижче в порядку їх популярності.

- Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних і сюжетних ігор, з ігровим методом проведення («Time to Play» - розвиваючі ігри; «PlayStation» - гра по станціях; «Веселий зоопарк» - сюжетне заняття; «Аего Kidz» - танцювально-ігрова

програма; «Са-Фі-Данс» - танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг» - сюжетні заняття з елементами стретчингу та ін.)

- Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних напрямків і стилів («Disco Time» - уроки танцю; «Baby-Dance»; «Танцювальна терапія» - танці для здоров'я; «Аероденс» - програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Клас» - програма з елементами хореографії, «Танці на м'ячах» - фітбол-аеробіка і ін.).

- Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Топ-топ» - заняття з профілактики плоскостопості; «Фітнес-Данс» - програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін.)

- Заняття з предметами (скакалка, м'яч і ін.) та на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери) («Місто м'ячів» - урок з різними м'ячами; «Фітбол-шоу» - уроки з фітбол гімнастики; Аєго-коктейль – степ-аеробіка; «Baby Gymnast» - заняття з елементами художньої гімнастики, terra-аеробіка та ін.)

- Заняття зі спрямованим розвитком рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін. («Чудеса на віражах» - уроки на велотренажерах; «Весела біодинаміка» - заняття спрямовано на розвиток силових здібностей; «Power Girl» - заняття, спрямовані на корекцію фігури та ін.).

- Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками («Діти + батьки»; «Мама + дитина» і ін.).

- Програми з елементами східних оздоровчих гімнастик і бойових мистецтв (дитячий бокс та ін.).

І багато інших:

- Лого-аеробіка - це фізичні вправи з одночасною вимовою звуків і примовок. Розвиває координацію рухів і мову дитини;

- Step by step - засвоєння навичок рівноваги, навчання правильної ходьби, розвиток дрібної моторики;

- Baby games - рухливі ігри, різноманітні конкурси, естафети (важливо 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;

- «Веселі Пальчики» - урок для малюків і їх долоньок. Це тренування дрібної моторики рук, яка сприяє розвитку мови, пам'яті;

- Аеробіка - уроки початкової аеробіки для дітей молодшого та середнього шкільного віку. Розвиток аеробної витривалості, танцювальних здібностей.

- Степ-аеробіка - аеробіка з використанням степ-платформ. Розвиток аеробної і силової витривалості, координації.

- Заняття за танцювальними напрямками (Нір-Нор, RNB, Джаз, Модерн, Беллі-данс і ін.)

1.3 Різновиди занять

Різновиди занять в дитячому фітнесі:

- Традиційне (загальнорозвиваюче)

- Сюжетне заняття, побудовано на казковій або реальній основі. Беручи за основу класичну структуру заняття, зміст рухової діяльності узгоджується з сюжетом. Тематика таких занять повинна відповідати віковим можливостям дітей, враховуючи їх рівень: «репортаж зі стадіону», «цирк», «похід у гори», казкові сюжети і т.д.

- Ігрове заняття, побудовано на рухливих іграх. Вступна частина такого заняття може бути недовгою, тому що підготовку організму до навантажень продовжить гра

малої або середньої рухливості. В основну частину можуть бути включені ігри високої рухливості, що вдосконалюють види рухів. Заключна частина такого заняття повинна забезпечити зниження навантаження.

- Заняття - змагання побудовано на командних іграх та іграх-естафетах.

- Тематичне заняття з використанням одного спортивного предмета (м'яча, обруча та ін.). Демонструється різноманіття способів використання будь-якого спортивного предмету в різних видах діяльності.

- Колове тренування: підготовча і заклучна частина заняття проводяться в традиційній формі. У час, що відведений для загальнорозвиваючих вправ і основних рухів, організується колове тренування.

Кожна дитина встає до певного приладу і працює на ньому 2 хвилини. Потім за сигналом педагога діти переходять по колу до наступного приладу і так далі, поки не замкнеться коло. Залежно від ступеню навантаження, отриманого на коловому тренуванні, вибирається рухлива гра.

Такий спосіб дозволяє забезпечити високу моторну щільність заняття, дає дітям можливість проявити творчу ініціативу, придумуючи способи виконання вправи.

- Заняття з використанням тренажерів (бігова доріжка, велотренажер дитячий, силовий тренажер, тренажер «Та, що біжить по хвилях», батут з ручкою, міні-степпер і ін.).

- Контрольне заняття проводиться з метою визначення рівня фізичної підготовленості дитини.

РОЗДІЛ 2

ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

2.1 Принципи навчання фізичних вправ

Принципи навчання (дидактичні принципи) - певна система основних дидактичних вимог до навчання, дотримання яких забезпечує його ефективність.

1. Принцип свідомості та активності. Дитина повинна розуміти, навіщо вона виконує вправу. Необхідно привчати дітей спостерігати за товаришами, бачити їхні помилки при виконанні вправи.

2. Принцип наочності передбачає використання різних видів наочності з метою створення цілісного уявлення про рух.

3. Принцип доступності та індивідуалізації передбачає врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей дітей, стану здоров'я, рівень фізичної підготовленості. Особливу увагу слід приділяти дозуванню навантаження.

4. Принцип систематичності і послідовності. Регулярне проведення занять. Дотримання правил «від простого до складного».

5. Принцип прогресування виражається в тому, що перед дітьми ставляться нові складніші завдання. Без збільшення величини навантаження немає розвитку.

Однак, є певні правила, які формують ефективний дитячий фітнес та відрізняють його від уроків фізкультури:

1. Важливий не результат, важливе задоволення від процесу. Дуже важливо, щоб кожна дитина отримувала позитивні емоції від відвідування занять. За емоціями прийде радість від відвідування і регулярність. Зробіть так, щоб кожна дитина на ваших заняттях полюбила саме заняття. І це буде успіх.

2. Немає оцінок, немає програм.

Цей пункт є продовженням попереднього. Поставте великим і важливим принципом відсутність оцінювання і, як наслідок, змагання як компоненту занять. Прагніть показати те, чого діти навчилися. Організуйте свої змагання. Придумайте правила разом із дітьми. Нехай кожна дитина буде успішною.

3. Взаємозв'язок.

Використовуйте позитивне перенесення, умінь, навичок, емоцій. Нехай уроки будуть взаємопов'язані.

4. Прикладність.

Будь-яка навичка має бути виправдана. Будь-яка навичка має бути застосовна. Розповідайте дітям про все, чого їх навчаєте. А найголовніше – де вони зможуть це застосувати.

5. Принцип зворотного зв'язку.

Завжди важливо говорити дитині, як важливо те зусилля, яке вона робить.

6. Реальність.

"Огірки не ростуть на деревах, жаби не живуть на півночі!" Діти Вам вірять ... казки, які просто необхідні на заняттях, повинні відповідати правилам навколишнього світу.

2.2 Методи навчання фізичних вправ

Метод - спосіб впливу, за допомогою якого можна вирішити рухове завдання.

Існують три групи методів навчання:

1. Наочні методи

Прийоми наочного методу:

- Показ вправи (гарний, чіткий, правильний; цілісний і по частинах).

- Імітація - наслідування діям тварин, птахів, явищ природи, побутових ситуацій і т.д.

- Зорові орієнтири.

- Наочні посібники - схеми, картинки та ін.
- Слухові орієнтири (рахунок, музичний супровід, свисток, плескання в долоні).
- Допомога (використовується для створення м'язового відчуття, уточнення положення тіла, страхування).

Висновок: всі перераховані прийоми створюють зорові образи фізичної вправи.

2. Словесні методи

Прийоми словесного методу:

- Назва вправи (присідання, потягнемося до сонечка).
- Пояснення (використовується для того, щоб розповісти, як виконується вправа).
- Опис вправи.
- Словесна оцінка (в молодшому і середньому віці завжди позитивна).
- Вказівка (використовується для виправлення помилок).
- Команда (використовується для початку і закінчення руху).

Висновок: всі перераховані прийоми використовуються для активізації розумової діяльності дітей і створення більш точного уявлення про рух.

3. Практичні методи

Прийоми практичного методу:

- Повторення (багаторазове, цілісне і по частинах).
- Ігрова форма (використовується для закріплення рухових навичок і розвитку фізичних якостей).
- Змагальна форма (рухова діяльність підпорядкована завданню перемогти).

Висновок: всі перераховані прийоми застосовуються для розучування і закріплення рухової навички.

2.3 Етапи навчання фізичних вправ

● **Перший етап** - початкового розучування (тривалість етапу 1-3 заняття).

Мета - ознайомити дітей з новими руховими діями; створити цілісне уявлення про весь руховий акт і почати розучувати його до оволодіння ним в загальних рисах.

Методи навчання:

словесні: назва, пояснення;

За допомогою словесних методів навчання (пояснювальна розповідь, спонукаюче інструктування) інструктор забезпечує усвідомлення мети і значення дії, що вивчається, збуджує інтерес до неї і цим сприяє формуванню установки на засвоєння її техніки. Початкові пояснення техніки повинні бути конкретними, стислими і торкатися лише основних моментів рухової дії (детальна інформація на цьому етапі, як правило, не досягає мети: діти ще неспроможні засвоїти великий обсяг інформації)

наочні: правильний, бездоганно чіткий показ вправи в належному темпі від початку до кінця;

практичні: розчленований показ рухової дії в більш повільному темпі; самостійне виконання дії дітьми, супроводжувальні вказівки.

Особливості побудови даного етапу визначаються ступенем структурної складності рухової дії і рівнем готовності дітей до її засвоєння. Враховуючи це, інструктор по-різному підходить до формування методики їх навчання. Розучування складних вправ, особливо коли діти не мають належної орієнтовної основи, дії починаються із створення уявлення про вправу і спонукування дітей до активного оволодіння нею.

На першому етапі розучування дії важливо також дотримуватись оптимальних перерв між заняттями. Чим

більші інтервали між заняттями, на яких вирішується завдання формувати нову дію, тим більша можливість забування отриманої про неї інформації і згасання тих умовнорефлекторних зв'язків, які лише почали утворюватися.

Перші спроби виконати нову рухову дію, як правило, супроводжуються відхиленнями від заданого взірця. Завдання інструктора по можливості запобігти і усунути найбільш грубі з тих, що суттєво спотворюють техніку дії. Найбільш характерними відхиленнями на стадії формування початкового вміння є:

- внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- відхилення рухів за напрямком і амплітудою;
- непомірність м'язових зусиль і зайва напруженість багатьох м'язових груп;
- спотворення загального ритму дії.

● **Другий етап** - поглибленого розучування (тривалість етапу 3-6 занять).

Мета - уточнити правильність виконання деталей розучуваної дії; виправити наявні помилки і добитися правильного виконання рухової дії в цілому.

Методи навчання:

словесні: назва, часткове пояснення, інструкції, роз'яснення, пояснення; під час виконання рухів інструктор дає вказівки, спрямовані на якісне виконання окремих елементів руху;

наочні: розчленований показ елементів руху;

практичні: багаторазове повторення руху.

Навчання на цьому етапі будується таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового уміння і сприяти її переходу до навички.

Уточнення техніки здійснюється в процесі багаторазового повторення дії в цілому або окремих його частин з відповідними корективами в рухах. Дуже важливо, щоб ця робота починалася своєчасно.

При поглибленому розучуванні зростає потреба в терміновому і точному самоконтролі. Це пов'язано з тим, що формування навички супроводжується перерозподілом функцій аналізаторів. *Підвищується роль рухового аналізатора.* М'язове відчуття набуває провідного значення в контролі за рухами і, тим самим, частково заміняє функції зорового аналізатора. Зоровий аналізатор переключасться на контроль обстановки і результативності діяльності.

● **Третій етап** - закріплення досвіду і вдосконалення техніки (тривалість етапу 10 занять і більше).

Мета - закріпити і вдосконаливати набуту навичку володіння технікою рухової дії; стимулювати дітей до самостійного виконання руху в цілому і створити можливість застосування його в іграх і в житті.

Методи навчання:

словесні: назва, оцінка, питання;

практичні: виконання рухів в іграх і змаганнях, використання засвоєного досвіду в ігрових і життєвих умовах та виконання творчих завдань (внести будь-яку зміну у відому дитині вправу і створити її варіант, скомбінувати зі знайомих вправ нову, придумати свою, оригінальну вправу).

Комплекс методів, який використовується на цьому етапі, мало чим відрізняється від тих, що мали місце на етапі поглибленого розучування. Відмінність полягає лише в тому, що змінюється їх співвідношення, місце і характер застосування.

Щоб варіативне повторення було ефективним, слід дотримуватись певних **правил**:

1) варіативне повторення використовується тоді, коли дитина стабільно засвоїла основний варіант виконання вправи і навчилася аналізувати рухи;

2) при використанні варіативного повторення вправи необхідно дотримуватись методичних принципів фізичного виховання;

3) в міру зростання стабільності у виконанні вправи, зростають і можливості до варіативності її застосування;

Варіативність дії досягається багаторазовим повторенням вправи в найрізноманітніших умовах, коли вона може бути виконана із незначною зміною деталей кінематичної, динамічної і ритмічної характеристик руху, залишаючись при цьому достатньо результативною, ефективною і стабільною за основою техніки. Це може відбуватись:

— при ускладненні зовнішніх умов (наприклад, умови опори, обмеження простору і т.ін.);

— коли вправа виконується при змінах у фізичному і психічному станах дітей (при втомі, відволіканні уваги, виконанні на фоні позитивних та негативних емоцій);

— при виконанні вправ з максимальними фізичними зусиллями.

На етапі закріплення і вдосконалення рухової дії, як і на попередньому, ведеться робота в напрямку попередження та усунення помилок, поліпшення результативності та якісних сторін навички, від яких у значній мірі залежить її надійність.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ

3.1 Психофізіологічні та анатомічні особливості дитячого організму

Для інструктора дитячого фітнесу будь якої спеціалізації необхідні знання в області анатомо-фізіологічних та психолого-педагогічних особливостей розвитку дітей. Це дозволить спеціалісту в області дитячого фітнесу планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з урахуванням усіх вікових закономірностей розвитку дітей.

Важливо також враховувати, що фізичне виховання дітей завжди повинно орієнтуватись на гігієнічні вимоги до організації і проведення цих заходів, що сприятиме не тільки формуванню гігієнічної культури у самих дітей, а і є запорукою нормалізації їх фізичного розвитку, здоров'я і активної життєвої позиції.

3.1.1 Особливості дітей віком від 1,5 до 3 років

Серцево-судинна система:

- Частота серцевих скорочень: У дітей цього віку серце працює швидше, ніж у дорослих. Іноді частота серцевих скорочень може становити 130-140 ударів на хвилину. Це пояснюється необхідністю забезпечення швидкого кровообігу для підтримки високої метаболічної активності організму в період активного зростання. Частота серцебиття важлива для забезпечення серцевого викиду, адже серце дітей не здатне викидати великий об'єм крові за один цикл.

- Обсяг серцевого викиду: дитина має менший розмір серця, що зумовлює менший обсяг серцевого викиду. Серце викидає менше крові, але за рахунок підвищеної частоти серцевих скорочень досягається необхідний рівень кровопостачання органів і тканин.

- Тиск та судини: У дітей цього віку артеріальний тиск нижчий порівняно з дорослими, а судини менш еластичні. Стінки судин ще не досягли остаточної міцності, тому кров'яний тиск може змінюватися під впливом емоційних або фізичних навантажень. Діти можуть страждати від короткочасних підвищень або знижень тиску, наприклад, при зміні положення тіла або після фізичних вправ.

- Зв'язок між серцем і диханням: серцево-судинна та дихальна системи працюють синхронно, зокрема під час фізичних навантажень. Висока частота серцевих скорочень підтримує збільшену потребу організму в кисні. Через швидкий обмін газів в легенях та інтенсивне кровопостачання тканин, організм дитини швидше реагує на фізичну активність.

Дихальна система:

- Розвиток легень: Легені дитини на цьому етапі активно розвиваються, хоча вони ще не досягли дорослого рівня функціональності. У дітей від 1,5 до 3 років легені активно збільшуються в об'ємі, розвиваються альвеоли, в яких відбувається обмін кисню та вуглекислого газу. Цей процес є важливим для зростання і розвитку дитячого організму.

- Частота дихання: у дітей цього віку частота дихання становить 25-30 вдихів на хвилину, що значно більше, ніж у дорослих, в яких показник близько 16-18 вдихів на хвилину. Це викликано високими енергетичними потребами організму в умовах росту та фізичних навантажень. Більш часте дихання сприяє більш швидкому насиченню організму киснем, що є критично важливим для розвитку.

- Структура дихальних шляхів: у дітей дихальні шляхи ще дуже вузькі. Це підвищує ймовірність розвитку інфекційних захворювань дихальних шляхів, таких як

бронхіт чи респіраторні інфекції. Звужені дихальні шляхи можуть бути ускладненням для дихання під час фізичних навантажень, особливо при захворюваннях або в разі надмірних навантажень.

•Механізми дихання: м'язи, які відповідають за дихання, ще не розвинуті в повній мірі, тому діти на цьому етапі часто дихають поверхнево, що збільшує кількість дихальних рухів, але не забезпечує глибоких вдихів. Це може призводити до того, що під час інтенсивних фізичних навантажень діти ще не здатні правильно контролювати глибину дихання.

Нервова система:

•Розвиток головного мозку: мозок дитини активно росте і розвивається на всіх рівнях. На 2-3 році життя маса мозку становить приблизно 80% від маси мозку дорослої людини. У цей період активно формуються нові нейронні зв'язки, що є основою для розвитку мовлення, розуміння навколишнього світу та освоєння базових рухових навичок.

•Моторика та координація: в процесі розвитку рухових навичок, дитина починає активно навчатися новим фізичним вправам, наприклад, ходьбі, бігу, підніманням на сходи та ін. Координація рухів ще не повністю розвинута, тому багато рухів здаються незграбними. Моторика дитини цього віку активно розвивається через гру, різноманітні фізичні вправи та взаємодію з навколишнім середовищем.

•Розвиток чутливих систем: дитина активно сприймає навколишній світ через органи чуття (зір, слух, смак, дотик). Вони стають більш чутливими до змін у навколишньому середовищі. Діти на цьому етапі активно досліджують різні текстури, звуки, запахи та кольори.

•Розвиток пам'яті: пам'ять у дітей активно формується, хоча вона ще не є дуже стабільною. Діти

можуть запам'ятовувати прості речі, наприклад, звуки, знайомі обличчя, певні слова, але їхня пам'ять ще не здатна утримувати інформацію надовго. Мозок дітей працює над розвитком короткострокової пам'яті, завдяки чому вони можуть засвоювати нові навички та інформацію.

М'язово-зв'язковий апарат:

•М'язи: м'язи у дітей розвиваються, але вони ще не настільки міцні, як у дорослих. Сила м'язів ще не досягла високого рівня, тому діти можуть робити прості рухи, але не витримують високих навантажень. Їхня здатність до витривалості ще не розвинена, тому інтенсивні навантаження можуть бути надмірними для їхнього організму.

•Гнучкість: сухожилля та зв'язки дітей є дуже еластичними, що дозволяє суглобам бути більш рухливими і гнучкими. Така еластичність знижує ймовірність травм, особливо в разі падінь або різких рухів. Проте, варто зазначити, що з високою гнучкістю суглобів є ризик травмування через перевищення фізичних меж.

•Розвиток суглобів: суглоби на цьому етапі розвитку ще мають хрящові вставки, які поступово перетворюються на кісткові. Це забезпечує певну амортизаційну функцію для організму, але водночас робить суглоби більш вразливими до сильних механічних навантажень.

Кісткова тканина:

У цьому віці кісткова система зберігає ще хрящову будову в окремих місцях (особливо кисті рук, гомілкові кістки, деякі частини хребта), що легко може викликати викривлення при неправильних позах і незручному лежанні.

• Процес окостеніння: до трьох років процес окостеніння хрящових тканин ще триває. Це дозволяє кісткам бути гнучкими і еластичними, що дає можливість

організму дитини адаптуватися до різних фізичних умов. Однак це також означає, що дитячі кістки є менш міцними, що робить їх уразливими до травм.

- Міцність кісток: кістки не є настільки міцними, як у дорослих, оскільки ще містять значну кількість хрящів. Це робить їх схильними до переломів при великих навантаженнях або травмах. Кісткова тканина поступово зміцнюється із зростанням дитини, і до кінця цього віку починається стабільне зміцнення її структури.

- Розвиток черепа: череп дитини має кілька еластичних швів, які дозволяють мозку рости. Це дає можливість мозку збільшувати свій об'єм і обробляти більшу кількість інформації в процесі розвитку інтелектуальних та соціальних навичок.

Предметом особливої уваги в цьому віці повинна служити важка хода (на всю стопу), бічні розгойдування тіла, напівзігнуті ноги, опускання голови, нерівномірність довжини кроків, тому на формування ходи, постави і т.д. необхідно приділити на заняттях більше уваги.

Простір залу діти ще використовувати не вміють, тісняться. Інструктору необхідно допомогти їм вишикуватися, знайти своє місце. У зв'язку з цим достатньо часу приділяється підготовчій частині.

Психологічні особливості:

- Емоційний розвиток: діти цього віку активно проявляють свої емоції. Вони можуть виражати радість, смуток, страх, гнів, інші емоції, а також вже розуміють ідентифікацію емоцій у інших. Емоційні реакції дітей ще не зовсім контрольовані, тому вони можуть бути надмірними або, навпаки, пригніченими.

- Мова та комунікація: мова починає активно розвиватися. Діти можуть почати говорити перші слова, короткі фрази, що сприяє їхній здатності взаємодіяти з

іншими людьми. Мова є одним із основних способів комунікації в цьому віці.

- Соціалізація: діти починають взаємодіяти з іншими дітьми. Вони вчаться співпрацювати, гратися разом, а також взаємодіяти з дорослими. Розвиваються перші соціальні навички, такі як вміння ділитися і взаємодіяти в групі.

- Почуття самостійності: діти стають більш незалежними і намагаються самостійно виконувати прості завдання. Вони хочуть обирати, що їсти, що носити, а також брати участь у побутових справах.

Основний вид діяльності - гра. Діти отримують від гри величезне задоволення, легко вживаються в образ. Але гра в основному індивідуальна, кожен грає сам, результат їх ще мало цікавить. Власне «Я» на першому місці, кожен хоче показати себе, поглинений самим процесом руху.

Аналізувати свої дії діти цього віку ще не вміють, виконують вправи погано, врозбід. Багато хто не прагне повторювати вправу. Важливо вчити дітей приймати вихідне положення, стримувати рухи, привчати їх очікувати дозволу виконувати вправу, оскільки вони часто заважають один одному, прагнуть пересуватися по залу.

Увага у дітей ще вкрай нестійка, підвищена емоційна збудливість, вольових зусиль у виконанні вправ майже немає. Висока роль наслідування і погане сприйняття словесної інформації. Все треба показати.

Необхідний достатній індивідуальний підхід до кожної дитини з тим, щоб, привчати до словесних пояснень.

Дихання малюків ще поверхневе. Вчити їх правильному диханню легше на образах.

Координація рухів з музичним супроводом у них майже відсутня.

Дітям важко пристосуватися до занять в групі.

3.1.2 Особливості дітей віком від 4 до 6 років

Серцево-судинна система:

- Об'єм серця та його функція: серце продовжує розвиватися, збільшуючи свій об'єм та масу, але залишається меншим, ніж у дорослих. В результаті цього підвищується ефективність серцевого викиду, хоча частота серцевих скорочень (ЧСС) зменшується до 100-110 ударів на хвилину (у порівнянні з 120-130 у дітей до 3 років). Це означає, що серце стає більш економним і здатним виконувати більші фізичні навантаження.

- Розвиток артеріального тиску: систолічний артеріальний тиск (верхній показник) продовжує зростати і досягає рівня 100-110 мм рт. ст., а діастолічний (нижній) тиск залишається на рівні 60-70 мм рт. ст. Це відображає поступове завершення розвитку серцево-судинної системи в умовах зростаючої фізичної активності.

- Судини та еластичність: судини дітей до 6 років продовжують набувати міцності та еластичності, проте вони все ще більш еластичні, ніж у дорослих. Це дозволяє організму адаптуватися до різних фізичних та емоційних навантажень.

- Кровообіг: висока еластичність судин дозволяє зменшити ймовірність розвитку гіпертонії, але при цьому потребує контролю над навантаженнями, оскільки при великих фізичних зусиллях серце може не справлятися з надмірними вимогами.

- *Дихальна система:* легені дітей продовжують збільшуватися в об'ємі. До цього віку об'єм легень дитини може досягати 50-60% від об'єму легень дорослого. Завдяки цьому відбувається більш ефективний газообмін, а об'єм вдиху збільшується, що сприяє кращому насиченню киснем організму.

- Частота дихання: частота дихання у дітей зменшується до 20-25 вдихів на хвилину. Це значно

менше, ніж у дітей раннього віку (25-30 вдихів на хвилину), і наближається до нормальних показників для дорослих (15-20 вдихів на хвилину), що вказує на стабілізацію функцій дихальної системи.

- Розвиток дихальних шляхів: дихальні шляхи продовжують розширюватися, і діти стають менш схильними до респіраторних інфекцій, хоча вони все ще можуть страждати від простудних захворювань або респіраторних вірусних інфекцій через фізіологічні особливості і знижену здатність до самоочищення легень.

- Механіка дихання: діти цього віку мають краще контрольоване дихання, хоча їхні м'язи дихання ще не зовсім сформовані, і глибина вдиху та видиху все ще потребує уваги. Однак дихання стає більш глибоким і регулярним під час фізичних навантажень.

Нервова система:

- Розвиток мозку: на 4-6 роках життя дитини мозок активно розвивається, досягаючи до 90% від маси мозку дорослої людини. Цей етап є критичним для розвитку інтелектуальних функцій, таких як увага, пам'ять, мовлення та пізнавальна діяльність.

- Моторні навички: вища нервова діяльність дозволяє дітям цього віку здійснювати більш складні рухи, контролювати їх і координацію. Вони стають здатними до виконання більш точних і складних фізичних завдань, таких як їзда на велосипеді, кидання м'яча або вправи з використанням спортивного обладнання.

- Розвиток когнітивних здібностей: діти починають осмислювати абстрактні поняття, такі як час, простір, відстань. Вони вже здатні навчатися через запам'ятовування і виконання інструкцій. Мовлення стає більш складним, з'являються прості речення, активне використання лексики та нових слів.

• Мова і спілкування: у віці 4-6 років діти можуть будувати складніші речення, що дозволяє їм активно взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими. З'являються навички ведення простих розмов і взаємодії в групах. Пам'ять також стає більш стійкою, здатність запам'ятовувати інформацію збільшується.

• *М'язово-зв'язковий апарат:* м'язова система продовжує зміцнюватися, а м'язи дітей цього віку можуть витримувати більші фізичні навантаження, ніж у більш ранньому віці. Сила м'язів ще не є великою, але поступово збільшується їхня витривалість. До 7 років вони вже здатні виконувати різні фізичні вправи, які потребують сили, координації та витривалості.

• Поліпшення координації: у дітей цього віку відбувається покращення координації рухів. Це дозволяє їм більш плавно і точно виконувати різноманітні рухи, такі як стрибки, біг, піднімання по сходах, а також освоювати нові спортивні вправи.

• Моторна функція та витривалість: завдяки зміцненню м'язів, діти можуть витримувати більші навантаження, однак їм все ще важливо дозувати фізичну активність, щоб не перенавантажити організм. Вони можуть займатися фізичною активністю протягом кількох годин без значних ознак втоми.

• Сухожилля та зв'язки: сухожилля та зв'язки також стають міцнішими, що дозволяє дітям виконувати активні рухи, але не є повністю готовими до великих навантажень.

• *Кісткова тканина:* хоча окостеніння триває, кістки дітей цього віку вже значно міцніші, ніж у попередні роки. До 7 років основна частина хрящів в кістках замінюється на тверду кісткову тканину, але частина хрящів (наприклад, в суглобах) залишається для гнучкості і рухливості.

- **Міцність і пластичність:** хоча кістки вже достатньо міцні для більшості фізичних навантажень, вони все ще залишаються досить еластичними та гнучкими, що допомагає уникати переломів при помірних фізичних навантаженнях. Занадто великі навантаження можуть все ж призвести до травм, особливо через перевантаження.

- **Суглоби та рухливість:** суглоби зберігають високу гнучкість і рухливість, що дозволяє дітям виконувати широкий спектр рухів, включаючи стрибки, біг, махи руками та ногами. Однак суглоби ще не досягли повної зрілості, що робить їх схильними до перевантажень.

Руки тіла досить координовані, точні. Уміють свої рухи регулювати, виконувати їх навмисно. У них вже зросла працездатність, здатність зберігати потрібну позу. Вони охоче і багато разів повторюють рухи, в яких вже присутній вольовий характер. Зросла сила кінцівок. Хо́да стала правильною, але руки недостатньо енергійні. Багато дітей ще сутуляться, але голову опускають менше. Крок стає рівномірніший. У заняттях можна вже широко використовувати різні способи ходьби.

Психологічні особливості:

- **Емоційний розвиток:** діти стають більш емоційно стабільними, вчаться контролювати свої емоції, але час від часу можуть проявляти впертість або гнів через несумісність своїх бажань із реальністю. Вони можуть демонструвати сильні емоції, такі як радість, смуток чи страх.

- **Мовний розвиток:** мова дітей стає більш складною, вони можуть вести прості розмови, задавати питання та формулювати власні думки. Збільшується словниковий запас, діти починають використовувати граматично правильні конструкції, вчаться читати та писати прості слова.

• Соціалізація: діти активно взаємодіють з однолітками, починаючи ігри, розуміючи правила взаємодії, розвиток дружби та емоційних прив'язаностей. Вони вчаться ділитися, працювати в команді, вирішувати конфлікти.

• Розвиток самосвідомості: діти стають більш самостійними, хочуть виконувати різноманітні завдання без допомоги дорослих, що сприяє формуванню особистісної автономії та впевненості в своїх силах.

Гра, як і раніше залишається головним видом діяльності. Поряд з показом вправи діти вже здатні сприймати і словесні пояснення. Легше розуміють і виконують вихідні положення. Потрібно постійно привчати дітей до сприйняття словесної інформації, коротко і чітко по ходу пояснюючи, що робиться правильно і чому.

Дітей цієї вікової групи легше вишикувати і привчити зберігати своє місце під час занять. При цьому треба звертати особливу увагу на положення ніг (діти прагнуть їх згинати) і плечей (дуже напружують). Діти вже вміють підпорядковувати свої рухи загальному ритму, робити вправи один з одним. Багато дітей уже добре сприймають музичний супровід.

Діти із задоволенням беруть участь в іграх-імпровізаціях, охоче фантазують, вживаються в образи. Отримують задоволення від краси рухів, вміють аналізувати рух, охоче включаються в ігри-змагання. Дуже чуйні на похвалу. Вища нагорода для них - демонстрація іншим дітям їх вміння виконувати вправи. У багатьох з них увага ще нестійка, поведінка та дії виходять з під контролю свідомості, можливі емоційні зриви.

Необхідно заохочувати самостійність дітей, їх наполегливість, вольові якості.

3.1.3 Особливості дітей віком від 7 до 10 років

Серцево судинна система:

- Зростання об'єму серця: серце активно зростає, його маса і обсяг збільшуються, а величина серцевого викиду (обсяг крові, що викидається серцем за один удар) починає наближатися до показників дорослої людини. Відбувається удосконалення кровообігу, що забезпечує кращу доставку кисню та поживних речовин до органів і тканин.

- Частота серцевих скорочень: відбувається зниження частоти серцевих скорочень, так що серце починає битися більш рідко (приблизно 70-80 ударів на хвилину), що відображає покращення ефективності серцевого скорочення.

- Покращення функції судин: судини набувають більшої еластичності, що сприяє кращій циркуляції крові, зменшується ймовірність виникнення порушень кровообігу та артеріального тиску. Збільшується діаметр судин, що дозволяє оптимально перерозподіляти кров під час фізичних навантажень.

Дихальна система:

- Збільшення об'єму легень: легені активно ростуть у розмірах, що сприяє кращому газообміну (доставці кисню в організм і виведенню вуглекислого газу). Обсяг легеневих вентилів, що вимірюється в літрах, значно збільшується, що дозволяє дитині дихати глибше й ефективніше, що важливо для фізичної активності.

- Частота дихання: частота дихання поступово знижується до 16-20 вдихів на хвилину (для порівняння, у немовлят вона складає 30-40 вдихів на хвилину). Це свідчить про покращення ефективності дихальної системи.

- Поліпшення вентиляції легень: діти цього віку здатні до кращої вентиляції легень, що дозволяє їм витримувати фізичні навантаження, займаючись спортом

або фізичними вправами без перевтоми. Крім того, дихальні шляхи стають менш схильними до захворювань, таких як бронхіт, за рахунок розвитку і зміцнення їх захисних механізмів.

Нервова система:

- Розвиток мозку: мозок активно розвивається, досягаючи майже 90% свого повного обсягу до 12-13 років. У цей період відбувається інтенсивне формування нейронних зв'язків, зокрема в таких частинах мозку, як лобні частки, що відповідають за складне мислення, планування і соціальні взаємодії.

- Розвиток когнітивних функцій: діти стають здатні до більш складного абстрактного мислення. Вони вже можуть вирішувати завдання, що вимагають логічного підходу, аналізувати інформацію, розуміти та використовувати числа, символи та інші абстракції. Це дозволяє їм успішно оволодівати складними навчальними предметами (наприклад, математикою або геометрією).

- Розвиток пам'яті та уваги: покращується довготривала пам'ять, діти можуть легко запам'ятовувати великі обсяги інформації, застосовувати їх для розв'язання практичних задач. Зростає здатність до концентрації уваги, що дозволяє дітям зосереджуватися на виконанні тривалих і складних завдань.

- Емоційна регуляція: діти вчаться краще контролювати свої емоції, зменшується ймовірність проявів надмірної тривожності або імпульсивної поведінки. Вони починають розуміти важливість соціальних норм і етикету в суспільстві.

М'язово-зв'язковий апарат:

- Зміцнення м'язів: м'язи активно зростають і стають більш розвиненими, що дозволяє дітям виконувати складніші фізичні вправи. Однак вони ще не досягли рівня розвитку м'язової сили, характерного для дорослих.

Поступово з'являється можливість до високих фізичних навантажень, таких як біг на довгі дистанції, підйом ваги тощо.

- Поліпшення координації: діти цього віку здатні до більш точних та складних рухів, розвивається моторна координація. Вони можуть виконувати висококласні спортивні рухи, такі як катання на велосипеді, плавання, стрибки через скакалку тощо.

- Розвиток витривалості та сили: м'язи стають витривалішими, а їх сила збільшується, що дозволяє дитині долати більші фізичні навантаження під час різних активностей. Це також сприяє розвитку спритності та гнучкості в повсякденному житті, допомагаючи дітям долати фізичні перешкоди і виконувати завдання, що потребують точності.

Кісткова тканина:

- Окостеніння кісток: хрящові тканини перетворюються на кісткові. У цей період дитина продовжує рости, проте швидкість росту поступово сповільнюється. Структури скелета ще не набули повної зрілості, і кістки залишаються достатньо гнучкими, що захищає їх від переломів, але все ж вони міцніші, ніж у молодшому віці.

- Зростання та зміна пропорцій: скелет активно росте, пропорції тіла змінюються, і дитина стає вищою. Кінцівки подовжуються, що збільшує загальний зріст дитини. М'язи і суглоби адаптуються до цих змін.

- Міцність і гнучкість: кістки стають більш міцними, хоча ще не набули тієї ж жорсткості, як у дорослих. Водночас, зберігають достатню еластичність, що допомагає уникати травм під час фізичних навантажень.

Можна давати більше вправ для пружності та сили. Посилюється зростання ніг. Руки і ноги міцніють, а пальці рук стають більш рухливі. Зростає координація рухів, їх

точність. У деяких дітей зустрічається імпульсивний характер рухів, прагнення звернути на себе увагу.

Добре координована хода, відсутні зайві рухи. Дії дітей вже підконтрольні свідомості і можуть регулювати силу вправ, підпорядковувати їх своїй волі. Діти вже цікавляться, чому треба виконувати так, а не інакше, розуміють користь вправ, зв'язок між способом виконання вправи і кінцевим результатом. Вони більш наполегливі в подоланні труднощів, багаторазово повторюють вправи.

Психологічні особливості:

- Розвиток емоційної зрілості: емоції стають більш складними, діти починають активно переживати, впливати на оточуючих, виражати свої почуття через поведінку, творчість, гру. Вони можуть самостійно справлятися з емоційними стресами і конфліктами в колективі, що сприяє покращенню соціальної адаптації.

- Моральний розвиток: діти активно розвивають моральне уявлення про добро і зло, вчать оцінювати власні дії, керуючись етичними принципами та нормами суспільства. Вони мають розуміння відповідальності за свої вчинки.

- Розвиток соціальних навичок: діти значно покращують свої навички взаємодії в групах, вчать бути частиною колективу, вирішувати конфлікти, підтримувати стосунки з однолітками, будувати довірчі стосунки.

- Самосвідомість і самоповага: починається розвиток усвідомлення своєї індивідуальності, особливостей характеру та здібностей. Діти починають виявляти інтерес до самопізнання та часто прагнуть самовиражатися через творчість або фізичну активність, формуючи свою самооцінку.

Діти цього віку вже можуть працювати дружно, добре розуміють команду, зберігають початкове положення, виділяють головне в поставі і позах. Добре

зберігають просторову орієнтацію, більш організовані і дисципліновані. Уміють аналізувати свої успіхи і успіхи інших, навіть прагнуть допомагати один одному.

Багато дітей навіть виконують вправи вдома за своєю ініціативою - їх вже привертає результат вправ. Уже можна домагатися від дітей пластики рухів, їх краси, чіткості. Словесні вказівки при цьому важливіше, ніж показ вправ. В основному діти цього віку добре відчують музичний ритм, підкоряються йому. Можна також на вербальному (словесному) рівні працювати з диханням, пояснюючи, коли робити вдих, а коли видих. У цьому віці важливо виховувати інтерес у дітей до щоденних занять вдома.

3.2 Особливості проведення фітнес занять з дітьми дошкільного віку

Для дітей дошкільного віку урок з фітнесу є комплексом ритмічної гімнастики, загальнорозвиваючих вправ, вправ силової спрямованості, аеробних вправ, танців.

При проведенні занять з дітьми, необхідно пам'ятати про психологічні особливості дітей різного віку. Поведінкою дітей дошкільного віку рухають емоції. Дисципліна досягається тільки на емоційному рівні, емоційній зацікавленості. Мислення дітей цього віку носить образний характер, все життя дитини підпорядковується тільки яскравим живим образам.

Регуляція психіки дітей не довільна, слово близьке до образу. І тільки з 7 років діти починають «чути» слова. Тому на занятті використовується асоціація - при виконанні вправ в усіх частинах уроку, тренер задає образ.

При побудові заняття використовується особливий підхід, за допомогою якого виявляється, розкривається особистість дитини, збільшується здатність до психічної саморегуляції і самоконтролю; діти навчаються управляти

емоціями і діями. Під час заняття тренер за допомогою вправ направляє увагу на внутрішні відчуття дітей.

Необхідно пам'ятати, що дошкільний період є найсприятливішим для розвитку фізичних умінь, тому що рухи в цьому віці – основна потреба. Але здійснюється їх виконання через пряме наслідування (діти не диференціюють, а копіюють).

На занятті необхідно, щоб дитина опанувала наступними вміннями:

- довільно направляти свою увагу на емоційні відчуття, які вона відчуває («Давайте порадіємо, пошкодуємо...»).

- Розрізняти і порівнювати емоційні відчуття. Тренер повинен навчити дітей визначати їх характер (приємно, страшно, дивно.).

- Паралельно спрямовувати свою увагу на м'язові відчуття і на експресивні рухи (мимовільні).

- Довільно і наслідувально відтворювати або демонструвати емоції по заданому зразку («Давайте покажемо смуток, радість, тривогу...»).

У дошкільнят рухові, психомоторні функції найбільш розвинені. Тому будь-які емоції або фантазії відтворюються через яскравий образ.

3.2.1 Одяг для занять фітнесом

Футболка. Спортивна кофта, обов'язково повинна бути з коротким рукавом, так як під час тренування необхідна конвекція повітря, щоб не перевантажувати серце. Розмір і форма не повинні ускладнювати рухи. Слід виключити водолазки і кофти з довгим рукавом.

Штани. Бажано нижче коліна і вільні. Так як діти працюють на велику моторику; повзають, бігають, перескакують, стрибають і т.д. Виключити колготки і брюки з щільної тканини.

Шкарпетки. Повинні бути з бавовни. Виключити шкарпетки з великими швами.

Взуття має бути спортивним, забезпечувати правильне формування стопи та безпеку рухів.

3.2.2 Структура фітнес-тренування

Як і будь-яке заняття з фізичної культури фітнес-тренування складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість заняття - від 20 до 35-40 хв в залежності від віку та фізичної підготовленості дітей.

Перша (підготовча) частина фітнес-заняття спрямована на організацію дітей, зосередження їх уваги, формування емоційного та психологічного настрою. Це досягається за допомогою спеціальних вправ: різні види ходьби, бігу, стрибків, а також заздалегідь розучених і добре засвоєних комплексів з аеробіки, степ-аеробіки або музично-ритмічних композицій.

Друга (основна) частина включає силове тренування, важливу складову будь-якого фітнес-режиму. Вона сприяє нарощуванню м'язової маси, що допомагає підтримувати нормальну масу тіла.

Силове тренування включає вправи з предметами (гантелі, джгути, еспандери), вправи на степ-платформі, з м'ячами, віджимання від підлоги, вправи для м'язів живота та спини, підтягування і т.д.

Елементи акробатики, спортивної гімнастики (вправи на гімнастичних сходах, підлазіння або перекиди з використанням різного обладнання) також сприяють розвитку сили.

Заняття у стилі *step by step* спрямовані на засвоєння навичок рівноваги. Вони включають вправи на м'якій колоді: у молодших групах — ходьба по колоді, у старших групах — виконання різних кроків на ній. Можна ускладнити завдання: виконувати кроки під музику. Дуже цікаве силове тренування у вигляді комплексу стрибків

через предмет або кілька предметів різними способами. В основну частину фітнес-тренування можна включити елементи художньої гімнастики (вправи з м'ячами, обручами, стрічками та скакалками).

На першому тижні в заняття включають лише один або два види елементів, дітей знайомлять із новими рухами, закріплюють уже відомі. Це заняття із елементами фітнесу. На другому тижні проводиться власне фітнес-тренування. На другому занятті увагу дітей акцентують на вдосконаленні та точності виконання вправ під музику. Музичний супровід більш доцільно використовувати на другому тижні, тому що на перших навчальних заняттях доводиться давати багато словесних вказівок та пояснень. У міру освоєння вправ, досягнення певних навичок, якості та швидкості їх виконання, дитина може поєднувати свої дії з певним музичним ритмом, і тоді музичний супровід стає необхідним.

Рухливі ігри - одна із складових основної частини заняття. Їх підбирають з урахуванням складності рухових дій та інтересу для дітей. Рухлива гра - це гра помірною психофізичного навантаження на розвиток мислення, пам'яті, уваги та комунікативних здібностей.

Мета третьої (заключної) частини заняття – відновлення організму після фізичних навантажень та перехід до інших видів діяльності. Найкраще у цій частині заняття використовувати дихальні вправи, вправи на релаксацію, ігрового стретчингу. Вони допомагають зняти напругу у м'язах. Для підтримки інтересу до вправ можна використовувати вірші, загадки, скоромовки.

3.2.3 Типові помилки при проведенні занять дитячим фітнесом

Методичні помилки, які можуть зустрічатися при проведенні занять:

- При визначенні величини навантаження враховується тільки фізична сторона і не звертається увага на ступінь емоційної насиченості заняття. Безумовно, емоції в певній мірі вплинуть на показники інтенсивності заняття, такі як пульс, дихання і т.д. Якщо дитина прийшла на заняття збуджена після гарного дня, проведеного у веселій компанії, після того як вона отримала відмінну оцінку, то відповідно, і якість, і інтенсивність вправ буде в даному випадку вищою, ніж коли дитина прийде на заняття в сумному стані, з поганим настроєм і т.д.

- Допускається велика кількість дітей. Звичайно, кількість дітей буде визначено умовами, в яких проводяться заняття (площа залу). В іншому випадку діти позбавляються можливості бути активними і правильно виконувати вправи. З іншого боку тренер не зможе здійснювати контроль.

- Допускається різка зміна динамічного стану статичним. Це негативно впливає на роботу серця зокрема, і на весь організм в цілому.

- Недооцінка індивідуальних особливостей дитини. Одна дитина краще виконає вправу на витривалість, інша дитина проявить «посидючість», завзятість при розучуванні танців. Не можна сварити дитину взагалі, і не можна її лаяти за те, що не виходить не з її вини.

- Не заохочується правильна постава, красиве положення рук, тулуба, голови, чіткість виконання завдання. Заохочення є сильним стимулом до виконання вправ.

3.2.4 Прогнозований результат

Вихованці мають знати:

- основні правила поведінки на заняттях з фітнесу;
- основні правила загартування, формування правильної постави людини, приклади одягу і взуття для занять фізичними вправами;
- мати загальні уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- значення фізичної культури та фізичних вправ для здоров'я дитини
- значення фітнесу для фізичного розвитку особистості;
- вимоги до режиму дня й харчування;
- правила особистої гігієни, вимоги до одягу і взуття;
- зміст і правила хореографічних ігор та естафет;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

Вихованці мають уміти:

- дотримуватися режиму дня й харчування;
- виконувати загальнорозвивальні вправи;
- виконувати базові кроки аеробіки;
- правильно виконувати вправи з елементами стретчингу;
- виконувати статичні й динамічні вправи;
- займати основні асани, правильно дихати;
- виконувати вправи для розвитку рівноваги, сили, гнучкості, спритності;
- відтворювати прості хореографічні зв'язки;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- відчувати музичний ритм і відповідно координувати свої рухи;
- брати участь у рухливих і народних іграх;

- дотримуватися правил техніки безпеки під час занять рухливими і народними іграми та естафетами.

Вихованці мають набути досвіду:

- виконання гімнастичних вправ (вправ для формування правильної постави, з предметами, на місці, в русі, в різних положеннях, загально розвиваючих вправ, спортивно-прикладних та акробатичних);

- виконання вправ дитячої аеробіки (йога, танцювальні вправи, вправи на фітболах);

- виконання вправ на розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи, дихальних вправ на місці і під час руху;

- самостійно виконувати основні комплекси вправ вдома;

- дотримання гігієнічних вимог під час виконання фізичних вправ; правил безпеки на заняттях фізичної культури в залі, на спортивному майданчику;

- систематичної рухової активності як засобу фізичного розвитку;

- повторювати вправи за педагогом;

- виконувати вправи в колективі однолітків;

- самостійно комбінувати прості вправи;

- догляду за спортивною формою та інвентарем.

РОЗДІЛ 4

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАМ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Сучасні дослідження за станом фізичного розвитку та виховання дітей дошкільного віку доводять необхідність підвищення їх рухової активності, а це може бути реалізовано через формування рухової та здоров'язбережувальної технології.

Проблема недостатнього обсягу рухової активності стає актуальною вже на ранніх періодах життя людини. Фітнес для дітей - це заняття, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Програми занять повинні відповідати віку дитини. Заняття допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат, м'язи, зокрема і серце, зв'язки, імунну та нервову системи.

Починати заняття можна з піврічного віку, використовуючи плавання, розтяжки, ігри, спрямовані на розвиток дрібної моторики. Після першого року життя дитини до програми доцільно додавати вправи для формування правильної ходьби, правильного склепіння стопи, які запобігають появі плоскостопості; розвитку дрібної моторики й оволодіння навичками рівноваги.

До програм фітнесу для дітей, як перші силові вправи, доцільно вводити елементи спортивних ігор. Це сприятиме зміцненню м'язового корсета дитини і збільшенню концентрації уваги. Прикладом такої програми є «звіробіка», суть якої в наслідуванні рухів і звуків різних тварин.

Також заняття доцільно поєднувати з простими і цікавими віршиками (примовками), що сприятиме не тільки розвитку рухових функцій, а й правильній мові та пам'яті.

З 3-4 років дитина може відвідувати заняття з фітбол-аеробіки, фітнес-йоги, що впливатиме на розвиток

опорно-рухового апарату. фізичний і емоційний стани, буде вчити зосереджувати свою увагу.

З 5-6-річного віку для дитини можна використовувати «дорослі» програми, зокрема: заняття бойовими видами мистецтв, танцями тощо.

4.1 Спортивні програми у дитячому фітнесі

Завдання:

1. Зміцнення м'язового корсету.
2. Навчання нових рухових дій.
3. Створення оптимального режиму рухової активності для дитини.

Спортивні програми – це веселі, динамічні, комплексні заняття оздоровчої фізичної культури. У спортивних програмах можна побачити елементи рухливих ігор, різних видів спорту.

У дитячому фітнесі можна зустріти такі спортивні програми як:

Веселий м'яч

Заняття з використанням малого м'яча, на якому діти в ігровій формі освоюють основні рухові дії та школу м'яча.

Гімнастика

На цьому занятті дитина навчиться безлічі цікавих та корисних речей: стати на місток і сісти на шпагат, зробити стійку на руках та на голові, поводитися з гімнастичними стрічками, обручами та скакалками.

Fitball

Заняття загальнофізичного спрямування з використанням фітболів. Результатом занять стане уміння тримати баланс і зміцнення м'язового корсета.

Aerobic

На занятті діти знайомляться з основними кроками класичної аеробіки.

Художня гімнастика

Комплексна програма занять з вивченням основних елементів художньої гімнастики. Грація, пластика, гнучкість – результат таких тренувань.

Карате

Навчання основним ударами карате, зміцнення м'язового корсету, виховання вправності, витривалості та гнучкості.

Структура заняття спортивного спрямування

Підготовча частина

Основне завдання підготовчої частини - створення правильного емоційного настрою дітей на заняття, а також підготовка організму дитини до навантажень.

Зміст підготовчої частини:

- Привітання – дуже важливо створити правильний контакт. Ми рекомендуємо індивідуальне привітання кожній дитині. Таким чином, дана частина стає "ритуалом початку заняття".

- Загальнорозвиваючі вправи у русі. Виконуються на всій площі зали. Особливий акцент у даній частині приділяйте технічно правильному виконанню. Набір вправ може змінюватись, але найчастіше використовується наступна послідовність: ходьба, біг, стрибки, ходьба для відновлення дихання, можливе повзання.

- Суглобова розминка. Виконується у колі, або на місцях. Завдання – опрацювання основних груп м'язів та суглобів, найбільш залучених у подальше заняття, а також формування «правильної школи рухів».

Основна частина

В основній частині реалізуються цілі та завдання, які поставлені для всього заняття. Це – найтриваліша та найважливіша частина уроку.

Зміст основної частини:

- Навчання руховим діям. Поставте собі за мету кожне заняття вчити дітей чогось нового.

- Закріплення вивченого матеріалу. В іграх можна повторювати і вдосконалювати вже знайомі рухові навички. Взаємозв'язок занять дозволить дітям зрозуміти, що все, що вивчається на кожному занятті, це важливо. Таким чином, кожне заняття буде новим, незвичайним і цікавим для всіх і для тих, хто прийшов перший раз, і для тих, хто вже відвідує заняття давно.

- Виховання рухових якостей. Для гармонійного розвитку необхідно пам'ятати і про загальну фізичну підготовку. Обов'язково включайте в заняття елементи та завдання на виховання швидкісних здібностей, координаційних здібностей, гнучкості.

- Формування м'язового корсету. Про необхідність формування правильної постави потрібно пам'ятати кожному інструктору дитячого фітнесу. Тому блок для зміцнення м'язів живота та спини також має стати одним з обов'язкових елементів спортивних фітнес-занять.

- Ігри. Ігри це не лише веселощі. Правильно підібрана рухлива гра допоможе вирішити велику кількість завдань. Але це не найголовніше. Пам'ятайте, що дитячий фітнес неможливий без ігор!

Заклучна частина

Основним завданням заключної частини є відновлення організму дитини. Причому, як фізичне, так і емоційне. Фіхівці рекомендують включати у заняття залежно від віку дітей та структури заняття такі елементи:

- вправи для розвитку гнучкості. Користь цих вправ незаперечна. Постарайтеся не забувати про них, незважаючи на те, що багато дітей реагують на них дуже болісно.

- релаксація. Невелика релаксація наприкінці заняття допоможе відновити емоційний стан дітей. Налаштувати їх на правильний вихід з заняття.

- підведення підсумків. Ритуал закінчення заняття. Безумовно, якщо є ритуал початку заняття, то має бути ритуал закінчення. Дуже важливо запитати у кожної дитини, що було складним, що запам'яталося. Дати всім зворотний зв'язок: що у дитини добре виходило, що необхідно вдосконалити на наступному занятті.

Формат спортивного заняття для дітей 3–6 років

Веселе та активне заняття, на якому дитина у грі знайомиться зі світом фітнесу.

Тривалість до 40 хвилин.

Мета: формування основ здорового способу життя, його спрямованість на зміцнення здоров'я, фізичного та психічного розвитку, емоційного благополуччя кожної дитини.

Завдання:

- виховні: сприяти формуванню інтересу до занять фізичними вправами та потреби у них, всебічний гармонійний розвиток дитини

- освітні: сприяти формуванню рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей, створення уявлень про свій організм

- оздоровчі: охорона життя та здоров'я, всебічне фізичне вдосконалення функцій організму, підвищення працездатності.

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина 12 хв		
Шиккування Ритуал початку заняття	1 хв	Організувати і приготувати дітей до виконання завдань.

<p>ЗРВ у русі: ходьба в різних напрямках, на носках, п'ятках, приставними кроками, з чергуванням положення рук, з високим підніманням стегна; Біг в колонні зі зміною напрямку, змінюючи рух за сигналом; Стрибки на двох ногах з просуванням, стрибки почергово на лівій та правій нозі; Відновлення дихання. Суглобова гімнастика, спрямована на розігрів м'язів та формування школи рухів: поясу верхніх кінцівок; Поясу нижніх кінцівок; Тулуба в цілому;</p>	<p>2 хв</p> 30 с <p>30 с</p> <p>2 хв</p> <p>1 хв</p> <p>до 5 хв</p>	<p>Організувати способи пересування у вигляді гри. Притримуватися загальної «легенди уроку». Організація групи по колу або фронтально. Не використовуйте більше 30 с на один вид пересування.</p> <p>Усі рухи тренер виконує разом з дітьми.</p> <p>За розминку рекомендується використовувати до 8 видів різних пересувань.</p> <p>Проведення ЗРВ рекомендується в ігровій формі, притримуючись загальної сюжетної лінії. Ізольовано пропрацьовувати кожний суглоб зверху вниз.</p>
--	--	--

Усіх м'язових груп		Виконувати вправи по 8-12 повторів, використовувати примовки та образи. Обов'язково використання музики для підвищення емоційного фону. Оптимальна організація дітей – в колі. Тренер знаходиться у колі разом з дітьми.
Основна частина 20 хв		
Смуга перешкод	7 хв	Перший етап смуги перешкод спрямований на навчання руховій навичці. Далі можливі такі варіанти: Ходьба із заплющеними очима по обмеженій поверхні, ходьба та біг з подоланням перешкод, стрибки з просуванням вперед через декілька предметів послідовно. Катання м'яча в різних варіантах, лазіння на колінах штовхаючи головою

<p>Рухлива гра високої інтенсивності</p>	<p>5 хв</p>	<p>м'яч, лазіння змійкою, лазіння назад; ходьба з поворотами на обмеженому просторі, переступання через невисокі предмети. Всього не більше 10 етапів. Всю смугу пройти 2-3 рази поточним способом.</p> <p>Гра має бути спрямована на розвиток координаційних здібностей, балансу, лазіння, перелазіння, чергування бігу та стрибків.</p>
<p>Рухлива гра середньої інтенсивності</p>	<p>5 хв 3 хв</p>	<p>Гра із нескладним сюжетом</p> <p>Рекомендується до 5 вправ в одному комплексі з плавним переходом із одного положення в інше.</p>
<p>Вправи на зміцнення м'язового корсету</p>		<p>Всі вправи виконуються в одному положенні (стоячи, сидячи або лежачи).</p>
<p>Заклучна частина 8 хв</p>		
<p>Релаксація, міні-аутотренінг з</p>	<p>3 хв</p>	<p>Поступове зниження навантаження,</p>

візуалізацією позитивних моментів;		організоване закінчення заняття, відновлення емоційного стану.
Вправи на відновлення дихання;	3 хв	
Ритуал завершення заняття.	2 хв	Обов'язкове дотримання правила зворотного зв'язку.

4.2 Оздоровчі програми у дитячому фітнесі

Оздоровчі програми - це програми середньої або низької інтенсивності, спрямовані на профілактику порушень постави і профілактику плоскостопості, а також на зняття психоемоційної напруги.

Загальні завдання оздоровчих фітнес-програм з дітьми

1. Нормалізувати обмінні процеси.
2. Сприяти навичці правильної постави.
3. Сприяти розвитку загальної та силової витривалості м'язів тулуба та підвищити рівень фізичної працездатності.
4. Зняти психоемоційну напругу.

Зустрічаються такі види оздоровчих програм:

Здорова спина

Заняття є комплексом спеціальних вправ для розвитку основних м'язових груп, які здатні створити природний м'язовий «корсет», необхідний для формування правильної постави. Також на занятті особливе місце приділяється вправам на зміцнення склепіння стопи.

Гімнастика для стоп

Комплекси вправ спрямовані на зміцнення м'язів та суглобово-зв'язувального апарату стоп дитини.

Yoga Kids

Заняття хатха йоги, у якому в ігровій формі вивчаються асани, дихальна гімнастика, усвідомлюються можливості власного тіла. Виховання гнучкості.

Формат оздоровчого уроку 3–5 років

Правильна постава – запорука здоров'я кожної дитини. Заняття включає вправи на зміцнення м'язового корсету та формування навички правильної постави, а також вправи для зміцнення склепіння стопи. Тривалість – 45 хвилин.

Мета: формування навички правильної постави та навички правильної ходьби.

Завдання: 1. Сприяти розвитку витривалості м'язів тулуба, зміцненню м'язів, що формують склепіння стопи.

2. Розучити техніку виконання спеціальних вправ, правила ігор.

3. Сприяти вихованню дисципліни, уважності, інтересу та позитивного ставлення до занять у дитячому клубі.

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина 12 хв		
Шиккування Привітання, ритуал початку уроку	2 хв	На цьому етапі важливо пояснити дітям цілі та завдання уроку, організувати, підготувати дітей до виконання завдань основної частини, створити необхідний психоемоційний стан.

<p>ЗРВ в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба (в різних напрямках, на носках, п'ятах, змійка між предметами, приставні кроки, з різними положеннями рук, у чергуванні з іншими рухами, високе піднімання колін). - Повзання (в різних напрямках, з упором на руки, з упором на коліна). 	<p>5 хв</p>	<p>Організувати способи пересування у «легенді» (наприклад, «Подорож до зоопарку», «Космічний політ»). Виключити бігові та стрибкові вправи.</p> <p>Включити різні ЗРВ у зміст гри (наприклад, «Світлофор»), слідувати за правильним виконанням вправ.</p>
<p>Суглобова розминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поясу верхніх кінцівок; - Поясу нижніх кінцівок; - Тулуба - Всіх м'язових груп. 	<p>5 хв</p>	<p>Поступове збільшення амплітуди.</p> <p>Повільний темп виконання вправ. Дозування 4-6 разів. Зробити особливий акцент на збереження правильної постави. Всі вправи виконуються в загальній «легенді» уроку.</p>

Основна частина 27 хв		
<p>Навчання навичкам правильних рухів (ходьба, біг, правильна постава тощо).</p>	<p>5 хв</p>	<p>На цьому етапі необхідно виконати поставлені на занятті завдання. Організувати простір для виконання вправ, доступно пояснити і показати техніку, стежити за правильністю їх виконання. Постійно стежити за правильною поставою дітей. Всі вправи виконуються у загальній легенді уроку.</p>
<p>Смуга перешкод («доріжка здоров'я»).</p>	<p>12 хв</p>	<p>Подолання смуги перешкод виконується згідно загальної методики виконання. Слід додавати більше етапів для зміцнення склепіння стопи (використання нестабільних і масажних поверхонь). Всі вправи «доріжки здоров'я» виконуються без взуття.</p>

Ігри середньої інтенсивності.	5 хв	Рекомендуються малорухливі ігри, що підвищують емоційний фон («День і ніч», «Море хвилюється раз і т.д.).
Вправи на зміцнення м'язового корсету.	5 хв	Блок вправ виконується згідно загальної методики.
Заключна частина 6 хв		
Релаксація Ритуал завершення заняття.	6 хв	На цьому етапі необхідно знизити рухову активність дітей, заспокоїти їх. Підвести підсумки заняття.

Формат фітнес-уроку з елементами йоги (3–6 років)

Їжачки – заняття з елементами йоги та оздоровчих напрямків. У цікавій подорожі дитина вивчає асани, тренує координацію та гнучкість. Заняття сприяє зняттю психоемоційної напруги.

Тривалість – 45 хвилин.

YOGA KIDS – Заняття спрямоване на вивчення основних асан і технік дихання. Через виконання вправ йоги розвивається гнучкість, покращується координація та рівновага, дитина починає краще відчувати своє тіло.

Тривалість – 45 хвилин.

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина 10 хв		
Ритуал привітання	1 хв	Початкова організація дітей.

Повідомлення легенди	2 хв	Встановлення контакту з дітьми. Створення сприятливого емоційного фону. Налаштування на специфіку уроку. На цьому етапі важливо зацікавити учасників та повернути їхню увагу до виконання завдань основної частини.
Суглобова розминка.	7 хв	Важливо підготувати суглоби та злегка розігріти основні групи м'язів, щоб уникнути травм під час виконання основної частини уроку.
Основна частина 27 хв		
Навчання техніці виконання деяких асан (пози стоячи, сидячи, лежачи на животі, інверсійні пози, лежачи на спині)	17 хв	Важливо доступно, в ігровій формі пояснити та наочно показати техніку виконання асан і стежити за правильністю їх виконання.
Рухливі ігри.	10 хв	В кінці основної частини включені дві рухливі ігри високої та середньої

		інтенсивності з використанням у них асан.
Заключна частина 8 хв		
Навчання техніці однієї-двох дихальних вправ (або вправ для зміцнення м'язів очей).	5 хв	На цьому етапі необхідно знизити рухову активність учасників, заспокоїти їх. Доступно, в ігровій формі пояснити і наочно показати техніку виконання дихальних вправ і стежити за правильністю їх виконання.
Релаксація.	1 хв	Вирівнювання емоційного фону учасників після повного розслаблення.
Ритуал прощання, підведення підсумківзаняття	1 хв	Підведення підсумків, завершення заняття загальною позитивною оцінкою.
Прибирання килимків (інвентарю).	1 хв	Організувати учасників допомогти прибрати килимки (інвентар).

Pilates Kids

Спеціально розроблена програма, яка допоможе кожній дитині стати гнучкою, зробіть поставу гарною. Всі вправи виконуються в ігровій формі, що не дасть нудьгувати і зробіть кожен урок цікавим.

Структура заняття оздоровчого спрямування

Підготовча частина

Основна складність цієї частини уроку – зробити емоційним урок низької інтенсивності, адже діти дуже люблять біг, ігри та чекають на них, приходячи на фітнес.

Підготовча частина включає:

- Привітання – зробіть акцент в ритуалі початку заняття на правильній поставі, згадайте разом із дітьми, як необхідно правильно стояти, ходити, розкажіть двома словами: чому це важливо?

- Загальнорозвиваючі вправи у русі. Виключіть бігові та стрибкові вправи, ви можете додати більше повзань для збільшення інтенсивності, тільки не переходьте різко із положення стоячи в упори присівши і назад, оскільки це викликає значне навантаження на організм дитини.

- Суглобова розминка. Зробіть більший акцент на суглобовій розминці, а також додайте вправи на баланс та рівновагу для повноцінної підготовчої частини.

Основна частина

Структура

- Навчання руховій дії. У цій частині важливо пам'ятати, що навіть найзвичніші вправи необхідно виконувати правильно. Хоч би як вам здавалося звичним бігати, ходити, сидіти – цим діям ви колись вчилися. Дітей необхідно цьому навчати, приділяйте увагу формуванню навички правильної постави, давайте завдання, які мають на меті збереження правильного положення тіла в будь-яких умовах.

- «Доріжка здоров'я». Смуга перешкод, побудована таким чином, що діти ходять по різних сенсорних поверхнях, повзають по тунелях, пролазять під різними планками, ходять по обмежених поверхнях.

- Формування м'язового корсету та зміцнення склепіння стопи.. Цей блок є дуже важливим. Є безліч різних поверхонь та вправ, які допоможуть зміцнити стопу дитини.

- Ігри. Підбір ігор для оздоровчих напрямків вимагає від інструктора особливого підходу. Ігри без бігу? Як ви гадаєте, це реально? Якщо Ви ведете оздоровчі програми, то на попереднє запитання Ви дасте відповідь ствердно.

Пам'ятайте про техніку безпеки: найчастіше заняття оздоровчої спрямованості проходить без взуття. Це накладає низку обмежень на підбір вправ. Наприклад, особливою любов'ю у дітей користуються ігри, коли необхідно лише ногами, без допомоги рук, зібрати і перенести будь-куди різні предмети.

Заклучна частина

Заклучна частина оздоровчого заняття не дуже відрізняється від спортивного.

Тут, як і раніше, можливі

- Вправи на гнучкість.
- Релаксація.
- Доречними у цих програмах будуть дихальні вправи. Користь дихальної гімнастики описана великою кількістю авторів.

- Самомасаж. Ця частина заняття допоможе дітям навчитися відчувати своє тіло. Збільшить сенситивне сприйняття дітей, заспокоїть їх.

- Підведення підсумків. Не забувайте про ритуал закінчення занять. Все заняття має бути грою. А ритуали – чудовий засіб для створення ігрової атмосфери.

Формат уроку "Pilates Kids" 7-9 років

Мета: формування гармонійно розвиненої особистості.

Завдання: 1. Продовжити формування м'язового корсету засобами пілатесу

2. Сприяти вихованню рухово-координаційних здібностей

Засоби: фізичні вправи методом Pilates

Методи: частково регламентованої вправи (ігровий, змагальний)

Інвентар: фітболи, мати і т.д.

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина 10 хв		
Привітання	1 хв	Створення позитивного настрою. Знайомство з особливостями заняття.
Дихальні вправи	2 хв	Поступове збільшення амплітуди рухів. Особливий акцент на техніку дихання.
Суглобова розминка	4 хв	
Основна частина 27 хв		
Вправи для м'язів живота (по одному або в парах)	20 хв	Покрокове вивчення базових вправ системи Пілатес. Рекомендовано додаткове обладнання для точок опору і контролю.
Вправи в положенні сидячи		
Вправи в положенні лежачи на спині, на боку, на животі		
Вправи на	7 хв	Кожну вправу чітко

взаємодію Вправи для балансу та розвитку рівноваги		прояснювати і слідкувати за технікою виконання
Заключна частина 8 хв		
Дихальні вправи Вправи на відновлення	5 хв	Поступове зниження навантаження, організоване закінчення заняття. Відмітити позитивні впливи та моменти.
Підведення підсумків	1 хв	
Прибирання інвентарю	2 хв	

4.3 Танцювальні програми у дитячому фітнесі

Танцювати не лише цікаво, а ще й дуже корисно. Заняття танцями зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку, позитивно впливають на розвиток інтелекту, вчать слухати музику та чітко виконувати рух у такт, привчають до дисципліни на все життя. Танцювальні програми сприяють розвитку дитини. Важливість танців як для фізичного, але й психічного стану підлітків незаперечна. Фітнес дозволяє різнобічно розвивати дитину. На групових заняттях ми більше формуємо рухову навичку, вчимо отримувати задоволення від руху, розкриваємо емоції.

Діти віком від 3–6 років, які відвідують танцювальні програми, повинні вміти: рухатися відповідно до характеру музики, динаміки (гучно, помірно, тихо), переходити від помірного до швидкого або повільного темпу, відзначати в русі сильну частку такту, найпростіший метричний малюнок у формах і оплесках. Це початковий рівень навчання та педагогу рекомендується більше уваги

приділяти не стільки вивченню танців та комбінацій, скільки розвитку музичності та артистизму дитини.

З професійної точки зору хореографія вчить дітей красі та виразності рухів, формує їх фігуру, розвиває фізичну силу, витривалість, легкість, сміливість. Завдяки системній освіті та вихованню діти набувають культури рухів, розвивають музичні здібності, що сприяє більш тонкому сприйняттю світу мистецтва та всього прекрасного.

Чергування різних завдань, видів танців, діяльності вимагає від дітей уваги, кмітливості, швидкої реакції, організованості, прояву вольових зусиль, що не може не впливати на загальну культуру поведінки.

Процес виховання дітей засобами музичного та танцювального мистецтва має здійснюватися на основі спеціально розробленої програми, яка спирається на принципи системності, динаміки розвитку, обліку вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також урахування специфіки танцювальної діяльності.

Завдання фізичного виховання:

- Розвиток опорно-рухового апарату: формування м'язової маси, сили рук, ніг, корпусу; розвиток рухливості суглобів;

- Формування правильної постави;

- Розвиток координації, витривалості, рухливості, активності;

- Збагачення рухового досвіду.

Завдання музичного виховання:

- Розвиток почуття темпу, ритму, тембру;

- Формування поняття динамічних відтінків, мелодії, структури музичного твору;

- Розвиток здатності емоційно реагувати на виразні засоби музики;

- Формування здатності висловлювати характер музики через рухи;

- Розвиток музичного смаку через створення умов повного сприйняття музичного твору (слухання, аналіз, оцінка) та ознайомлення з різними жанрами музики;

- Формування ціннісного ставлення до музики, як виду мистецтва.

Завдання художньо-естетичного виховання:

- Формування почуття прекрасного;

- Знайомство із зразками художньої культури;

- Відкриття краси та гармонії навколишнього світу;

- Формування почуття краси руху, мелодії.

Завдання морального виховання:

- Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях (у спілкуванні з педагогом, концертмейстером, дітьми);

- Розвиток навичок колективної діяльності;

- Формування почуття відповідальності, дисципліни, підтримки, співпереживання.

Завдання творчого виховання:

- Розвиток фантазії, уяви;

- Активізація діяльності дітей через систему творчих завдань;

- Розвиток навичок імпровізації.

Завдання інтелектуального виховання:

- Формування понятійного апарату;

- Знайомство з історією танцю (творчістю видатних виконавців та ін.);

- Розвиток здатності розмірковувати про музику, танці, живопис, наводити приклади.

У процесі занять із ритміки та танцю з дітьми 3-4 років слід формувати культуру емоцій, збагачувати музично-танцювальну діяльність дітей, закладати основи виразного виконання, розвивати обсяг уваги та фантазії.

Програма першого року навчання реалізується на основі побутових та музичних рухів.

З першого року занять музично-танцювальною діяльністю у виконанні найпростіших завдань в дітей слід формувати поняття акуратності, завершеності, краси.

Заняття з ритміки та танцю проводяться 2 рази на тиждень (краще у першій половині дня) по 15-20 хвилин.

Зміст занять

1. Підготовчо-розвиваючі вправи

1.1. Постановка корпусу - на середині зали в образній основі формування поняття про прямий, підтягнутий корпус. Ознайомлення з поняттям вихідне положення.

1.2. Вправи для голови - нахили вперед (пташка п'є воду), нахили убік (на бік). Музичний розмір (М/Р) – 2/4, темп помірний. Вправа виконується на кожен такт, потім на 1/4 такту.

1.3. Вправи для плечей - підйом та опускання плечей. М/Р – 2/4. Характер виконання спокійний, м'який чи веселий, жвавий. Наприклад, плечі зітхають (музика звучить тихо), плечі дивуються (музика звучить голосно), у вправах беруть участь два плечі одночасно.

1.4. Вправи для рук, кистей та пальців - знайомство з різними положеннями рук (руки опущені вздовж корпусу, закриті на пояс, витягнуті вгору, розкриті в сторону).

Вправи:

а) руки - підйом (вперед, вбік, вгору - одну чи дві) з наступним опусканням; витягування (вперед, убік, вгору - одну чи дві), потім згинання в лікті. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Виконувати вправи можна весело, задиркувато, м'яко, спокійно;

б) кисті рук - повертання долонь вгору, вниз (одночасно обидві чи по черзі), руки тримати перед собою

(втягнуті вперед або розкриті убік); повертання кисті долонею «до себе» та «від себе» - почергово або одночасно (руки зігнуті в ліктях перед собою, долоні спрямовані пальцями догори). Наприклад, гріємо долоні на сонечку - повороти пальців на кожну 1/4 чи 2/4 такту; «дзвіночки дзвенять» - повороти на кожну 1/8 такту (руки зігнуті в ліктях і спрямовані пальцями догори);

в) пальці рук – збирання в кулачок, «гра на піаніно».

Рухи виконуються енергійно, весело.

1.5. Вправи для корпусу - незначні нахили корпусу з боку на бік (неваляшки); нахили корпусу вперед (неначе хочемо розповісти один одному щось дуже цікаве). М/Р – 2/4, 4/4.

1.6. Ходьба та біг.

Вправи:

а) ходьба - простий крок у різному темпі та характері. Наприклад, спокійний крок – гуляємо, чіткий – маршируємо, м'який – як у кішечки;

б) біг – дрібний, легкий. Наприклад, котиться м'яч, біжать курчата. М/Р - 2/4, переступання на 1/8 чи 1/16 кожного такту;

в) ходьба та біг у поєднанні – м'який крок та легкий біг. Музичний твір двочастинної форми, побудований на контрасті. Наприклад, кішка та пташка.

1.7. Стрибки:

а) на двох ногах, М/Р - 2/4, темп помірний. Повторюваність від чотирьох до восьми разів. Наприклад, стрибають зайчики, м'ячики;

б) стрибки у поєднанні з бігом за принципом розмаїття (відповідно динамічним відтінкам - тихо-гучно, а також у простих ритмічних поєднаннях). Наприклад, м'ячики стрибають – на кожну 1/4 такту, м'ячики котяться – біг на кожну 1/8 такту; стрибаємо на гучну музику, біжимо на тиху.

2. Рухи з предметами та іграшками

2.1. М'яч - котимо по підлозі, підкидаємо, передаємо один одному. Наприклад, перекочуємо м'яч по підлозі – музика звучить тихо, підкидаємо м'яч або ударяємо їм об підлогу – музика звучить голосно.

2.2. Хусточка - піднімаємо повільно, струшуємо хустку, весело кличемо хусткою.

2.3. Обруч – дрібний біг навколо обруча, стрибки в обруч (обруч лежить на підлозі), вистрибування з обруча.

2.4. Брязкальця - струшування брязкальця по 1/4 такту або 1/8, удар брязкальцем по долоні вільної руки, ховаємо брязкальце за спину.

3. Танцювальні елементи

3.1. Топаючий крок - по 1/4 або 1/8 такту (на місці, в просуванні вперед, повороті навколо себе на 360 °). Рух виконується у невеликому присіданні.

3.2. Виставлення ноги вперед на носок або на п'яту - один рух займає 2 такти 2/4 (1/4 - поставити ногу вперед на носок або на п'яту; 1/4 - положення фіксується; 1/4 - поставити ногу у вихідне положення ноги разом; 1/4 - положення фіксується). Рух виконується по 2 рази з кожної ноги, а потім по 1 разу.

3.3. Присідання:

а) напівприсідання - рівномірні за VI позицією ніг - м'яко, спокійно або різко, чітко;

б) «пружинка» - напівприсідання короткі, кілька разів поспіль;

в) глибокі – природні (присісти, щоб зірвати квіти або зібрати ягоди).

3.4. Оплеск - долоня об долоню - дзвінко, весело чи тихо, м'яко. Оплески виконуються перед собою або біля по вухах. Можна використовувати удари по плечах, колінах двома руками одночасно чи поперемінно.

3.5. Притопи - удар однією ногою в підлогу, почергові удари правою та лівою ногою. М/Р - 2/4, удари в підлогу всією ступнею по 1/4 та 1/8 кожного такту. Наприклад, важкі ноги у ведмедя – по 1/4, легкі ноги – у хлопчиків, у дівчаток – 1/8. У музиці також можна використовувати прийом контрасту: тихо-голосно.

4. Орієнтація у просторі

Знайомство з малюнками коло, лінія (роздільно), у статичному положенні та зі збереженням форми малюнка, просуваючись по залі один за одним - по одному, парою, зграйкою. Ці малюнки та положення у залі можна використовувати для вивчення вправ, танцювальних елементів, а також для об'єднання їх у невеликі комбінації чи танцювальні фрагменти. Наприклад, нахили корпусу краще виконувати стоячи обличчям у коло, а виставляти ногу на носок або п'яту (на підборах) дітям цікавіше стоячи в парі один до одного; спокійним кроком можна гуляти зграйкою, а ось стрибати добре врозтіч.

5. Вправи на підлозі

Спочатку рухи носять природний характер: полежати на спині або на животі, згорнутися клубочком, покататися з боку на бік та ін. Поступово слід переходити до рухів, що потребують м'язового напруження: витягувати стопи (шкарпетки), ноги в колінах, діставати кінчики пальців ніг кінчиками пальців рук. Ці рухи виконуються у спокійному темпі. Їх можна виконувати перед вивченням танцювальних елементів, а також включати до заключної частини занять після енергійних танцювальних рухів або просторових переміщень.

6. Слухання музики

Музичні загадки, казки, фрагменти класичної чи народної музики (1-2 хв.).

Знайомство з поняттями тихо та голосно, швидко та повільно. Освоєння простих ритмічних малюнків у межах музичного розміру 2/4. Формування здатності чути двочастинну просту музичну форму і реагувати на неї рухами.

7. Етюди та ігри

Образно-ритмічні, образно-ігрові, танцювальні, музичні. Складаються з урахуванням отриманих навичок і умінь. Музичне оформлення – невеликі закінчені твори. М/Р – 2/4, 3/4 – 8, 16, 32 такту.

8. Танці

Масові та парно-масові композиції на завершені музичні твори, дитячі пісні з чіткою структурою, яскравими інтонаціями та образними характеристиками. У них виконуються багаторазово прості програмні музичні та танцювальні рухи, а також використовуються комунікаційні жести та наслідувальні рухи.

До кінця року діти повинні навчитися рухатися та виконувати різні вправи відповідно до контрастного характеру музики (гучно-тихо, весело-сумно, повільно-швидко) та її двочастинною структурою; реагувати на початок музики та її закінчення, а також ритмічно ходити під музику, легко бігати, плескати в долоні, притупувати ногами, обертати кистями, кружляти навколо себе, стрибати на двох ногах, помахувати хусткою, грати брязкальцями, володіти найпростішими навичками гри з м'ячем; рухатися по колу, взявшись за руки, один за одним або парами, розташовуватися по залу врозтіч і вишикуватися в коло або в лінію.

Усі вправи, танцювальні елементи, композиційні комбінації розучуються та виконуються в образно-ігровому характері під спеціально підібраний заздалегідь музичний супровід.

На 5-6 році життя дитина вже успішно володіє основними рухами, розвиваються рухово-координаційні здібності, що дає можливість осмисленіше сприймати музику, характеризувати почутий твір, виділяти емоції у музиці.

На танцювальних заняттях із дітьми необхідно більше уваги приділяти знайомству з різними танцювальними стилями, великий руховий досвід дозволить дітям імпровізувати та отримувати задоволення від танцю.

Діти цього віку фізично розвинені настільки, що можуть займатися музично-танцювальною діяльністю без перерви 15-20 хвилин. Їхній руховий досвід включає вміння виконувати різні дії за допомогою різноманітних рухів. У них хороша координація рухів у ходьбі, бігу, стрибках. Зростає рівень самостійності, проявляється здатність робити найпростіші висновки, повідомлення, яскраво простежується потреба у різноманітності тем, характерів, а також в індивідуальному прояві.

Поліпшення пам'яті проявляється у здатності запам'ятати та виконати значний ряд рухів у простій послідовності та у комбінаціях. Діти із задоволенням займаються творчістю і проявляють здібності у всіх видах своєї діяльності.

У процесі занять з ритміки та танцю у дітей цього віку слід формувати навички, необхідні для виконання танцювальних рухів. Особлива увага приділяється освоєнню універсального комплексу рухів, що є основними елементами більшості танцювальних рухів. Активізація діяльності дітей здійснюється за рахунок розвитку вміння спілкуватися у парі, трійках, четвірках та ансамблем. Самостійне використання досвіду музично-рухової діяльності в імпровізаціях сприяє розкриттю

індивідуальності дітей, створює умови для вираження дітьми свого ставлення до музики, руху, партнера з танцю.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 25-30 хвилин.

Зміст занять

1. Підготовчо-розвиваючі вправи

1.1. Постановка корпусу - за допомогою різних вправ та етюдів образно-ігрового характеру, на основі музики різних жанрів та стилів, та її ритмічної організації.

1.2. Вправи для голови - на основі освоєного матеріалу попередніх років навчання, у нових образах, з різноманітними ритмічними малюнками, у поєднанні з рухом ніг та корпусу.

1.3. Вправи для плечей - на основі освоєного матеріалу попередніх років навчання, у нових образах, з різноманітними ритмічними малюнками, у поєднанні з рухами ніг та корпусу.

1.4. Вправи для рук - на основі освоєного матеріалу попередніх років навчання, у нових образах, з різноманітними ритмічними малюнками та їх поєднаннями, а також чергуванням рухів всією рукою, рукою від ліктя та кистями.

1.5. Вправи для корпусу - використовуючи навички, сформовані на 1-му та 2-му році навчання, освоюються різноманітні прийоми рухів корпусу, тобто нахили, колові рухи виконуються в малій і великій амплітуді, різко - м'яко, з фіксацією прийнятого положення і без фіксації поспіль.

1.6. Кроки та біг:

а) ходьба - різні види кроків зі зміною темпу, характеру, напрями руху, у поєднанні з іншими рухами на М/Р -2/4, 3/4, 4/4, по колу, колоною, "змійкою", в "зірочці", по одному, у парі; з різними положеннями та рухами рук, голови та корпусу;

б) біг – на місці та з просуванням, піднімаючи високо коліно вперед, відкидаючи ногу від коліна назад, викидаючи прямі ноги вперед; з різними положеннями голови та рук.

1.7. Стрибки та рухи стрибкового характеру:

а) стрибки - високі з акцентом вгору, з сильно витягнутими колінами і стопами по 1/4 такту. Варіанти: на двох ногах, на одній, із двох на одну, з однієї на дві. Слідкувати за підтягнутістю корпусу. Виконуються з різним положенням та рухом рук, корпусу, голови;

б) підскоки – вперед, назад, убік, на двох ногах, на одній нозі. Виконуються коротко, легко зі злегка зігнутих коліном;

в) крок з підскоком - виділити різницю проскоку (характер стрибка, що стелиться, обов'язково з просуванням) і підскоку (акцентованого стрибка вгору, може виконуватися з невеликим просуванням).

2. Рухи з предметами та іграшками

Виконуються рухи з м'ячами, обручами, квітами тощо на музику різного жанру та темпу; на місці, з просуванням; індивідуально, у парах, трійках, четвірках, ансамблем.

2.1. Лялька (для дівчаток), М/Р 3/4 - похитування, піднімання нагору, опускання вниз.

2.2. Шарфи (для дівчаток), М/Р 3/4, 2/4 - скидання, хвилеподібні, колові рухи.

2.3. Спортивні палиці (для хлопчиків) – наприклад, в образі наїзників.

2.4. Музичні інструменти - дерев'яні ложки, трикутники та ін.

3. Танцювальні рухи

3.1. Плескання руками та притопи - на М/Р 2/4, 3/4, 4/4 у різних ритмічних малюнках, у поєднанні один з

одним; самостійно і як частина вправ та танцювальних рухів.

3.2. Простий танцювальний крок з ударом ноги на підлогу - на М/Р 2/4 тривалістю 2 такти, а потім 1 такт; окремо та у поєднанні з простим танцювальним кроком; з фіксованим положенням рук.

3.3. Приставний крок - на М/Р 2/4, тривалістю на 2 такти, а потім на 1 такт у характері задержуватого, енергійного танцю; з ударом у підлогу або наступним присіданням, у напрямках: уперед, назад, убік; по прямій позиції (VI позиція ніг), а також за природнім (носки ніг злегка розведені убік); з фіксованим становищем рук.

3.4. Змінний крок - М/Р 2/4 тривалістю на 2 такти, на 1 такт.

Усі види кроків навчаються з рухами руками у статичному положенні. У міру засвоєння до руху ніг додаються рухи корпусу (нахили, повороти голови, а також рухи рук).

3.5. «Колупачка» - М/Р 2/4 тривалістю на 2 такти, з фіксованим положенням рук.

3.6. Галоп: прямий та бічний - М/Р 2/4, на 1 такт два рухи; індивідуально та в парах; з фіксованим положенням рук та корпусу.

4. Орієнтація у просторі

Виконання різноманітних вправ, танцювальних елементів чи рухів із розміщенням дітей у різних колових та лінійних малюнках (у статичному стані малюнка). Освоєння просування в малюнках: коло, два кола, лінія (вертикальна – колона, горизонтальна – шеренга), «зірочка», «тин», «змійка». Формування здібності дітей самостійно вибрати малюнок та самостійно його вибудувати.

5. Вправи на підлозі

Різні рухи рук, корпусу, ніг виконуються у положенні стоячи навколiшки як по одному, так і в парі; включаються силові елементи (перетягнути, віджатися тощо). Можуть використовуватись м'ячі, обручі, мотузки. Слід визначити рухи спеціально для дівчаток та хлопчиків.

6. Слухання музики

Зразки народної, класичної, естрадної музики. Прослуховування музики є основою створення пластичного, ритмічного, танцювального образу. Обов'язковим є самостійне вирішення художнього завдання. Бажано поєднувати слухання музики та імпровізацію з вираженням настрою, стосунків дітей у малюнках, ліпленні, усній розповіді, віршованій формі.

7. Етюди та ігри

Вивчаються масові, парні, сольні, парно-масові рухи. Створюється образ, розвивається увага та фантазія, розкриваються індивідуальні особливості на основі народних танців та сучасних ритмів; з використанням різних засобів (деталей костюмів, іграшок та ін.).

8. Танці

Парні, парно-масові, масові; окремі для дівчаток та для хлопчиків: танцювальні композиції із сольними фрагментами; створені на зразки народної, класичної, естрадної музики, а також на основі популярних дитячих пісень. Тривалість танцювальних композицій від 15 до 25 хвилин.

До кінця року діти повинні мати великий запас танцювальних рухів, стійких музично-ритмічних навичок, достатній рівень виконавчої виразності, характерної для танцювальної діяльності; володіти імпровізацією, самостійним баченням композиційного малюнка, критичним рівнем оцінки своїх виконавських можливостей.

Формат танцювального заняття для дітей 5-6 років

Заняття, спрямоване на ознайомлення з різними танцювальними напрямками. На цій запальній дискотеці малюки вчать висловлювати свої емоції через рух, відчувати ритм та простір. Тривалість 35 хв

Мета: формування гармонійного розвитку особистості дитини

Завдання: 1. Сприяти вихованню координації рухів, гнучкості, спритності, швидкості.

2. Розучити техніку виконання танцювальних рухів.

3. Сприяти вихованню інтересу та позитивного ставлення до занять у дитячому клубі.

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина 10 хв		
Шиккування	1 хв	Організувати і
Привітання, ритуал початку уроку	2 хв	підготувати дітей до виконання завдань.
ЗРВ у русі (ходьба, біг, стрибки).	до 3 хв	Організувати способи пересування у формі гри, використовувати сюжетно-рольову гру. Рекомендується виконувати пересування по колу та діагоналі.
Суглобова розминка, спрямована на формування школи рухів.	до 5 хв	Проведення ЗРВ в ігровій формі, використання образів, пісень та музики

Основна частина 20 хв		
Розучування танцювальної композиції	10 хв	Вирішення завдань навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей.
Рухлива гра середньої інтенсивності	5 хв	Розвиток почуття ритму.
ЗРВ на зміцнення м'язового корсету	5 хв	
Заключна частина 5 хв		
Релаксація, вправи на відновлення дихання, вправи на розвиток гнучкості	4 хв	Поступове знаження навантаження, організоване закінчення заняття, відновлення емоційного стану.
Підведення підсумків, ритуал закінчення заняття	1 хв	

4.4 Розвивальні програми

Ще один напрямок – розвивальні програми.

Умовно цей блок можна розділити на дві складові: творчі програми та навчальні програми.

Творчість є ідеальним доповненням фітнес-клубу. Діти люблять малювати, ліпити, робити вироби. І не завжди вдома батьки встигають цим займатися. Добре, коли відвідуючи фітнес-клуб можна не лише пограти, позайматися, а й спробувати зробити вироби/подарунки для мами або бабусі.

Прикладом таких занять можуть бути:

Зроби сам

Якщо ви хочете залишити собі об'ємну пам'ять про творче дитинство дитини, цей урок заслуговує на увагу! Заняття для майстрів-початківців виробів.

Творча майстерня

Заняття «творчість» спрямовано розвиток творчого потенціалу дитини. Талант юних майстрів розкривається за допомогою ліплення та аплікації, оригамі та інших творчих занять.

Ізо-Студія

Мета заняття: розкриття творчих здібностей та навчання базовим навичкам малювання. Знайомство зі світом кольору та фарб, найпростішими техніками малювання. Навчання технікам малювання. Складання композицій, робота з кольором та формою.

Навчальні програми менш традиційні для фітнес-клубів, але, за наявності грамотних фахівців, можуть бути дуже успішними. Хочемо відразу ж сказати, що оскільки для фітнесу «програмність» матеріалу не є обов'язковою складовою, так само, як наявність тематичних планів, обсягу матеріалу та іншої документації – це не навчальна діяльність. Такі заняття швидше необхідно сприймати, як створення позитивного середовища для розвитку дитини. Тоді кожне заняття буде новим, цікавим як для нових дітей, так і для тих, хто відвідує їх давно.

Прикладами таких програм можуть бути такі:

Розумний малюк

Діти не втомлюються ставити батькам питання. Відповіді на багато з них дитина може отримати саме на таких заняттях. Маленький «чомучка» порине у чарівний світ цифр, літер, знаків. Вивчить безліч цікавих фактів із навколишнього середовища. Розвиток фантазії, вдосконалення мови, покращення логічного мислення та пам'яті все це – «Розвивалки».

Заняття спрямоване розвиток уваги, пам'яті, логіки дитини.

Займалки

Заняття спрямоване навчити дитину мислити, знаходити вихід із нестандартних ситуацій, причому як математичних, так і життєвих. Адаже саме цікаві, пізнавальні завдання сприяють розвитку логічного мислення, пам'яті, готують до сприйняття основних математичних понять, необхідних для підготовки до шкільної програми.

Цікаві ребуси, зіставлення предметів та чисел, «розумні» головоломки та нестандартні рішення будь-яких завдань допоможуть викликати інтерес у дитини до науки.

Арт-Фантазія

Заняття з елементами акторської майстерності спрямоване на розвиток творчого потенціалу дитини. Розвиток уяви, пам'яті, концентрації уваги досягається за допомогою акторських ігор, спеціальних завдань та вправ. Дитина навчиться слухати себе та навколишній світ, висловлювати свої почуття, думки, емоції, втілювати у життя свої ідеї та фантазії. Дізнається, що таке акторські етюди та увага глядачів.

Для таких занять формати менш характерні. Зазвичай тренер прописує послідовність вправ та методичні матеріали до них. Однак навіть на заняттях подібного типу урочна форма зберігається і обов'язково слід пам'ятати про ритуал початку заняття, вирішення завдань в основній частині та підведення підсумків за допомогою ритуалу закінчення заняття.

РОЗДІЛ 5
ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕНЬ ТА
ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З
ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

5.1 Інвентар та обладнання для дитячого фітнесу

Усі приміщення при запуску роботи дитячого клубу повинні відповідати нормам і правилам, що відповідають наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Державних санітарних норм та правил "Влаштування, обладнання, утримання дошкільних навчальних закладів та організації життєдіяльності дітей".

Вимоги до залів та обладнання

1. Дитяче обладнання повинно бути безпечним для здоров'я і використано за призначенням у відповідності з довжиною тіла та віком дітей, а також враховувати специфіку занять.
2. Усі меблі, що використовуються при заняттях дитячим фітнесом повинні мати маркування і бути стандартними: відповідати довжині тіла дитини. Офісні меблі і стільці з м'яким покриттям не допускаються до використання.
3. Обладнання повинно враховувати вікові особливості дітей.
4. Матеріали, що використовуються для покриття поверхонь, а також спортивний та інший інвентар мають бути стійкими до вологи і обробки дезінфікуючими засобами і володіти низькою тепловою провідністю.
5. Робочі поверхні дитячих столів повинні бути світлих тонів з матовим покриттям.
6. Обладнання та інші засоби, що призначені для розвитку і навчання дітей, ігор та інших видів діяльності, повинні бути безпечними для здоров'я дітей.

7. М'які іграшки і предмети з ворсяним і латексним покриттям повинні використовуватися тільки в якості наочного дидактичного матеріалу.
8. В музичних приміщеннях повинна бути передбачена шумоізоляція із матеріалів, безпечних для здоров'я.
9. Приміщення, що мають обладнання, яке є джерелом виділення надлишків тепла, вологи, хімічних речовин та пилу, повинні бути додатково обладнані місцевою вентиляцією.
10. Перелік обладнання має знаходитися у приміщенні дитячого фітнесу і відповідати спрямованості занять.

Інструктору дитячого фітнесу разом із менеджером підрозділу необхідно знати загальні вимоги до оформлення зали та розміщення спортивного обладнання та інвентарю, що дозволить йому уникнути травмонебезпечних ситуацій. Крім того, маючи уяву про пропускну спроможність зали тренер може самостійно визначити наповнюваність секції/групи та розрахувати необхідну кількість обладнання для кожної дитини.

Кількість інвентарю розраховується з максимально можливого відвідування одного заняття дітьми.

• дидактичний матеріал (лічильні матеріали, дерев'яні панелі, прикладні інструменти та багато іншого. Ранній розвиток - найзатратніший, найцікавіший та найяскравіший блок програм):

• настільні ігри (пам'ятайте, що ігри повинні бути для дітей різного віку та обов'язково для різної кількості дітей)

• матеріали для творчості (клей, фарби, пензлики і т. д. а ще намистини, пластилін, дрiт, вовна, пшоно і ще дуже і дуже багато)

- матеріали для розвитку дрібної моторики та розвитку когнітивних процесів (для мам малюків оснащення ігрової зали буде визначальним у виборі клубу. Дитина пізнає навколишній світ і чим більше цього світу: дзвінкого, жорсткого, холодного, тощо тим буде краще.

Мінімально необхідний інвентар для занять у залі:

- мати (килимки та один-два м'які маті)
- м'ячі різного діаметру
- масажні матеріали
- мішечки з піском
- розмічувальні фішки
- канат
- фітболи різного діаметру
- доріжки здоров'я та їх складові
- скакалки
- гімнастичні палиці
- конуси для рухливих ігор
- гімнастичні лави
- фізіороли

5.2 Характеристика залів для дитячого фітнесу

Що треба для занять із дітьми – це окреме питання. Перш за все, потрібно розуміти, які програми ви будете проводити, а також скільки дітей Ви можете прийняти одномоментно.

Універсальні зали і великі за площею приміщення можуть бути використані для проведення змагань, свят та інших масових заходів. Важливо пам'ятати про необхідність забезпечення таких залів транспортабельним та зйомним інвентарем.

В залах гімнастики і приміщеннях загальнофізичної спрямованості з включенням рухливих ігор висота стелі можлива до 4,2 м.

Зали для спортивних ігор, боксу, боротьби, ЗФП, аеробіки і приміщення для тренажерів допускається розміщувати на будь-якому поверсі.

За функціональним призначенням основні приміщення дитячого фітнесу можуть бути представлені наступним чином:

- зала для занять ЗФП з елементами малорухливих ігор;
- зала для рухливих та спортивних ігор;
- зала для ритмічної гімнастики та хореографії;
- зала для занять єдиноборствами.

Пропускна можливість залів визначається площею і нормативними вимогами із розрахунку м² на 1 дитину за цільовим призначенням та видом діяльності.

Як варіант, ми рекомендуємо орієнтуватися за наступним функціональним призначенням:

Дитяча студія – 45 м²

Пропускна спроможність зони – одночасне завантаження зали 13 осіб (із розрахунку 3м² на 1 дитину).

Максимальна пропускна спроможність – одночасне знаходження дітей в залі без урахування обладнання і місця для тренера-педагога.

Профіль послуг, що надаються – ігри дітей в сухому басейні із м'ячиків, заняття за столиком для поробок, розвиваючі ігри з педагогом. Заняття розраховані для дітей від 3 до 10 років.

Універсальна зала дитячого фітнесу – 73 м²

Пропускна спроможність зони – одночасне завантаження зали 15 осіб (із розрахунку 4м² на 1 дитину). Оптимальне одночасне знаходження дітей на занятті – не більше 15 осіб.

Розрахунок: 15х4=60 м², з урахуванням 4м² на тренера, 9 м² обладнання 15% від загальної площі зали. Разом отримуємо 73 м².

Профіль послуг, що надаються - групові заняття для дітей від 3 до 14 років. Заняття розраховані на тренувальні цілі відносно 3-4 вікових груп для проведення загальнорозвивальних, корекційних, оздоровчих та спортивно-ігрових занять.

Зала єдиноборств - 91м²

Пропускна спроможність зони - одночасне завантаження зали 15 осіб (із розрахунку 5 м² на 1 дитину). Оптимальне одночасне знаходження дітей на занятті – не більше 15 осіб.

Розрахунок: $15 \times 5 = 75 \text{ м}^2 + 11,25$ (15% від загальної площі зали) + 4 м² на тренера. Разом отримуємо 90,25 м².

Профіль послуг, що надаються - зал призначений для проведення занять з різних видів єдиноборств: бокс, дзюдо, карате і т.д. Можливо як додаткове приміщення для занять з дорослими, батьками.

Танцювальна зала - 85м²

Пропускна спроможність зони - одночасне завантаження зали 14 осіб (із розрахунку 5 м² на 1 дитину). Одночасне знаходження дітей на занятті – не більше 15 осіб.

Розрахунок: $14 \times 5 = 70 \text{ м}^2 + 10,5$ (15% від загальної площі зали) + 4 м² на тренера. Разом отримуємо 84,5 м².

Профіль послуг, що надаються - зал призначений для проведення занять з різних танцювальних програм та хореографії, підходить для занять художньою гімнастикою. Можливо як додаткове приміщення для занять з дорослими.

Зала персонального тренінгу - 29 м²

Пропускна спроможність зони – максимальна пропускна спроможність (із розрахунку 4 м² на 1 дитину) складає: 4 м² (місце для тренера), 5 м² (місце для обладнання), 4 м²х5 осіб.

Профіль послуг, що надаються - зал призначений для проведення персональних та спліт–тренувань різних форматів та напрямків, а також у форматі міні-групи.

Будь-яке приміщення зали дитячого фітнесу можна організовувати під мету, що виходить із потреб зацікавлених сторін.

Додатково при наявності технічної можливості можна організувати та спроектувати:

- дитячу тренажерну залу для дітей з 10 років;
- залу акробатики;
- дитячу студію інтелектуального розвитку;
- скеледром;
- містечко-лабіринт;
- елементи сенсорної кімнати та пісочної терапії.

Для початкових занять з боротьби розміри залів можуть бути: 12x9 м, 18x12 м і 12x12 м при висоті не менш ніж 4 м.

Ширина зали визначається розмірами борцівського килиму, діаметр якого 7-9 м. Для безпеки стіни по периметру килима мають бути обкладені гімнастичними матами висотою 1 м.

Для боротьби ушу в залі бажано мати на підлозі татамі, а для занять айкідо – борцівський килим. Стіни також обшиваються гімнастичними матами для запобігання отримання травм.

Вимоги до планування і зонування дитячих танцювальних та гімнастичних залів

Розміри залів для занять спортивною та художньою гімнастикою, акробатикою можуть бути: 24x12 м, 30x18 м, 36x18 м, а для масштабних змагань – 42x24 м.

Висота залів аеробіки, хореографії, художньої гімнастики повинна бути не менше 3,9 м; висота ігрових залів повинна враховувати виступаючі конструкції і межі ігрового майданчику (не менше 3 м).

Для вільних вправ розмір килимового покриття повинен бути 10x10 м. Зменшення ширини зали допускається при умові розміру діаметру килима 7 м.

Високе обладнання необхідно розташовувати біля стіни зали, де немає вікон; допустимо його розміщувати поруч з вікном тільки у тому випадку, коли низ віконного отвору розташований не менш ніж 4,5 м від підлоги.

Гімнастична стінка повинна встановлюватися на відстані 1 м через кожен проліт і 0,5 м біля крайніх прольотів.

Зали для занять спортивною, художньою гімнастикою, акробатикою, аеробікою повинні бути оснащені музичним обладнанням.

Вимикачі і регулятори освітлення у залі повинні встановлюватися на висоті 0,8-1,3 м від підлоги.

Дзеркала повинні розташовуватися вздовж поверхні стіни висотою 1,8 м, відступаючи від підлоги 0,2 м.

Багатофункціональні зали повинні відповідати всім передбаченим програмам занять і умовам для їх проведення в даному приміщенні. Комплектація обладнання і його розташування в приміщенні повинна бути безпечною і оптимальною для занять, враховуючи принципи проведення занять в груповому та індивідуальному форматі з підвищеною інтенсивністю та моторною щільністю занять з використанням колового, потокового та інших методів.

РОЗДІЛ 6

ВИМОГИ ДО ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК СПЕЦІАЛІСТА ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Зростаюча увага до фізичного здоров'я та фізичного розвитку дитини засобами занять фізичною культурою та спортом вимагають від інструктора комплексного підходу до тренерської діяльності.

Розвиток фізичної активності в поєднанні з розумовим, а також моральним вихованням в багатьох випадках залежать від професіоналізму тренера і являються найважливішою місією у цій роботі.

З усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу. Проте, у зв'язку з відсутністю підготовлених фахівців "вільні" місця у сфері оздоровчого фітнесу заповнюються працівниками інших галузей — тренерами з видів спорту, вчителями фізичної культури, що не мають достатньої підготовки для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, сьогодні у сфері фітнесу частіше зайняті працівники, що закінчили лише короткострокові курси з підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.), які за своєю професійною підготовленістю також не відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

У той самий час темп поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання відомих зарубіжних фітнес-компаній дозволяє їм розгорнути систему підготовки фахівців з фітнесу, що перевищує за якістю аналогічну підготовку фахівців у державних фізкультурних ЗВО. Прикладом можуть бути курси й конвенції, що проводяться фітнес-компаніями

Міжнародної асоціації оздоровчих, тенісних і спортивних клубів “Планета фітнес” та ін.

Дискусійним залишається питання про те, хто повинен встановлювати стандарти з оцінки кваліфікації інструкторів фітнесу: навчальні заклади або ті організації у сфері фітнес-індустрії, які відповідають за підготовку. Перевага у вирішенні цього питання надається фітнес-компаніям. Велику допомогу організаціям, які проводять підготовку фітнес-фахівців, надають розроблені й юридично затверджені програмно-інструктивні вимоги та керівництво з тестування рівня здоров'я та фізичної підготовленості атлетів, обладнання і спортивних споруд, програмування фітнес-занять та ін.

Багато організацій висувають до кандидатів вимогу оволодіти способами реанімації (надання першої медичної допомоги) при захворюваннях серцево-судинної й дихальної систем. У вітчизняній практиці проводиться робота з удосконалення кадрового забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури. Так, розроблено класифікаційну характеристику фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури.

Професія тренера дитячого фітнесу відноситься до найскладніших видів діяльності, так як має ряд специфічних вимог до професійних здібностей, педагогічної майстерності та особистих якостей. А саме, інструктор дитячого фітнесу повинен володіти знаннями з анатомії і фізіології дітей різних вікових груп, психології, теорії та методики фізичного виховання та володіти високим рівнем організаторських та комунікативних здібностей, а також проявляти особистісні якості, що пов'язані з любов'ю та повагою до дітей.

Завдання тренера – створити умови для повноцінного розвитку специфічно дитячих видів діяльності дитини на основі індивідуального підходу і

планування персонального тренування під ціль, а для цього необхідно знати і опиратися на вікові та індивідуальні особливості дітей.

Тому вибираючи для себе шлях інструктора дитячих програм, необхідно:

- володіти відповідними професійними знаннями та уміннями;
- володіти розвинутими комунікативними навичками;
- володіти високою здібністю до емпатії, бути доброзичливим, толерантним та уміти вирішувати конфліктні ситуації.

Основними вимогами до зовнішнього вигляду інструктора дитячого фітнесу є:

1. Під час перебування у дитячому центрі/клубі зовнішній вигляд співробітника повинен бути охайним, без різких та неприємних запахів, відповідати етичним нормам.
2. Одяг та взуття мають бути чистими та відповідати вимогам до занять, що проводяться.
3. Аксесуари повинні бути стриманими.
4. Необхідно дотримуватися правил особистої гігієни (волосся, обличчя та руки мають бути чистими та доглянутими, дезодоранти мати легкий або нейтральний запах).
5. Знаходячись на робочому місці, допустимо нанесення денного макіяжу та манікюру в нейтральних тонах
6. Зачіска співробітника дитячого клубу повинна бути акуратною, довге волосся зібране.
7. Небажано використання екстравагантних зачісок і фарбування волосся в неприродні кольори.
8. Під час чергування співробітник клубу має носити спеціальний бейдж.

РОЗДІЛ 7 ОРІЄНТОВНІ ПЛАНИ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ

Комплекс 1. Степ-аеробіка, стретчинг, акробатика

Завдання:

-навчити зберігати рівновагу та правильну поставу під час виконання вправ на степ-платформі;

- удосконалювати функціональні можливості організму дитини;

- виховувати морально-вольові якості.

Підготовча частина

1. Ходьба у колоні по одному(20 с).

2. Біг на носочках, руки на поясі (20 с).

3. Вправа «Гномики» (ходьба на напівзігнутих колінах, спина пряма, руки за спиною.) (20 с).

Основна частина

Степ-аеробіка та стретчинг (4 хв).

1. Масаж гомілок та стегон (20 с)

В.п.: стоячи. По черзі розтирати гомілки та стегна.

2. Розминка стопи (4 рази)

В.п.: стоячи, руки опущені. 1-2 - стати на носки;

3-4 - повернутися до в.п.

3. Вправа «**Покажи носок**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити носок однієї ноги на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

4. Вправа «**Покажи п'яту**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити п'яту на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

5. Вправа «*Ось яка ніжка*» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити стопу на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

6. Стретчинг «*Деревице*» (по 5 - 2 рази).

В.п.: зімкнута стійка, п'ятки разом, носки злегка розведені убік, руки вздовж тіла.

1 - напружити м'язи передньої поверхні стегна, сідничні м'язи, втягнути живіт, витягнути шию вгору, вдих;

2 - підняти прями руки над головою, вдих;

3-4 - опустити руки, розслабитися, видих.

7. Вправа «*Виростемо великими*» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити праву стопу на степ-платформу;

3-4 - підставити ліву ногу, стати на степ-платформу обома ногами;

5-6 - праву ногу поставити на підлогу;

7-8 - ліву ногу поставити на підлогу, стати поруч з платформою.

8. Вправа «*У будиночку*» (2 рази)

В.п.: упор на колінах біля краю степ-платформи.

1-2 - поставити праву та ліву руку на край степ-платформи;

3-4 - поставити праве та ліве коліно на край степ-платформи;

5-6 - опустити коліна по черзі на підлогу;

7-8 - опустити руки по черзі на підлогу.

9. Стретчинг «*Слоник*» (по 5 с - 2 рази).

В.п.: широка стійка, стопи спрямовані вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на стегнах. Спиною прямо, тягнутися головою вгору.

1 - на видиху потягнутися вперед нагору, нахилитися вперед до повного торкання руками підлоги,

стежити за тим, щоб п'яти не відривалися від підлоги, спина залишалася прямою, долоні лежали на підлозі на ширині плечей;

2 - повернутися в в.п.

10. Вправа «**Собачки**» (1 коло)

Повзати з опорою на долоні та коліна навколо степ-платформ.

11. Стретчинг «**Вафелька**» (по 5 с 2 рази)

В.п.: сід, ноги вперед.

1 - потягнутися вгору прямими руками, спину випрямити, хребет витягнути вгору;

2 - нахилитися вперед грудьми, лобом притулитися до колін;

3-4 - повернутися до в.п.

12. Вправа «**Покажи ніжки**» (4 рази)

В.п.: сидячи перед степ-платформою, ноги зігнуті, руки в упорі ззаду.

1-2 - випрямити ноги і покласти на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п.

13. Стретчинг «**Змія**» (по 5 с 2 рази)

В.п.: лежачи на животі, долоні під грудьми пальцями вперед.

1 - на видиху піднятися на руках, витягуючи хребет; у підлогу упираються тільки долоні та тильна поверхня стоп (вони підтримують вагу тіла), руки в ліктях залишаються трохи зігнутими;

2 - повернутися до в.п.

14. Вправа «**Стриб-скок**» (10 зістрибувань - 2 рази)

В.п.: стоячи, руки на поясі.

1-2 - стати на степ-платформу;

3-4 - зістрибнути з неї. Чергувати вправу з ходьбою навколо степ-платформи.

15. Дихальна гімнастика «*Вітер*» (1 раз)

В.п.: сидячи на степ-платформі.

Вітер зверху набіг, (вдих).

Гілку дерева зламав: "В-в-в" (видих).

Дув він довго, злий бурчав, (вдих).

І дерева все гойдав: Бу-бу-бу. (видих).

16. Стретчинг «*Черепашка*» (10 с - 2 рази)

В.п.: сидячи на колінах, руки вздовж тулуба.

1 - потягнутися вгору, випрямити спину, витягнути хребет, вдих;

2 - на видиху нахилитися вперед, покласти груди на коліна, лобом торкнутися підлоги, руки лежать на підлозі вздовж тулуба долонями вгору.

Акробатика (4 хв).

1. Біг навколо степ-платформ із зупинкою за сигналом (сісти на степ-платформу).

2. Ходьба на носках та п'ятах навколо степ-платформи із зупинкою за сигналом (встати на степ-платформу) (20 с).

3. Катання м'яча до степ-платформи із положення сидячи, ноги нарізно (4 рази).

Заключна частина

Гра малої рухливості «*Кошенята та клубочки*»: Діти йдуть залом, зображуючи, що в'яжуть на спицях. Педагог сповіщає, що кошенята загралися, нитки заплуталися та утворився великий клубок.

Після цих слів діти збираються у «великий клубок». Педагог говорить: «Зараз я розплутуватиму клубок, який заплутали кошенята, щоб вийшла одна довга ниточка!» Педагог бере за руку одного гравця і пропонує йому лягти на підлогу на живіт. Потім інша дитина лягає на підлогу на живіт поруч і, перекочуючись через товариша, що лежить на підлозі, розташовується так само. Гра повторюється з наступним гравцем.

Стретчинг

«Колобок» (15 с).

В.п.: сід, руки в упорі за спиною.

1 - підтягнути коліна до себе, п'яти до сідниць, спину випрямити, хребет витягнути верх - вдих;

2 - на видиху обхопити коліна руками, голову опустити на коліна;

3 - на вдиху перекотитися на спину, тримаючи руками коліна;

4 - на видиху випрямити ноги та руки, покласти їх на підлогу.

Комплекс 2. Степ-аеробіка, стретчинг, акробатика

Завдання:

- навчити узгоджувати рухи і дихання при виконанні вправ ігрового стретчингу;

- тренувати збереження правильної постави при виконанні вправ на степ-платформі;

- виховувати волю і терпіння при виконанні вправ.

Підготовча частина

1. Ходьба у колоні по одному (20 с).

2. Біг на носочках, руки на поясі (20 с).

3. Ігрова вправа **"Гномики"** (ходьба з напівзігнутими колінами, спина пряма, руки за спиною) (20 с).

4. Ігрова вправа **«Мурашки»** (Повзання на долонях та колінах) (20 с).

Основна частина

Степ-аеробіка (4 хв).

1. Масаж: гомілок та стегон (20 с)

В.п.: стійка ноги нарізно. По черзі розтирати гомілки та стегна.

2. Розминка стопи (4 рази)
В.п.: стійка ноги нарізно, руки донизу.
1-2 - стати на носки;
3-4 - повернутися до в.п.
3. Вправа «**Покажи носок**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити носок однієї ноги на степ-платформу;
3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.
4. Вправа «**Покажи п'яту**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити п'яту на степ-платформу;
3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.
5. Вправа «**Ось яка ніжка**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити стопу на степ-платформу;
3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.
6. Вправа «**Виростемо великими**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити праву стопу на степ-платформу;
3-4 - підставити ліву ногу, стати на степ-платформу обома ногами;
5-6 - праву ногу поставити на підлогу;
7-8 - ліву ногу поставити на підлогу, стати поруч зі степ-платформою.
7. Вправа «**У будиночку**» (2 рази)
В.п.: упор на колінах біля краю степ-платформи.
1-2 - поставити праву та ліву руку на край степ-платформи;
3-4 - поставити праве та ліве коліно на край степ-платформи;
5-6 - опустити коліна по черзі на підлогу;
7-8 - опустити руки по черзі на підлогу.

8. Вправа «**Собачки**» (1 коло)

Повзати з опорою на долоні та коліна навколо степ-платформи.

9. Вправа «**Покажи ніжки**» (4 рази)

В.п.: сидючи перед степ-платформною, ноги зігнуті, руки в упорі ззаду.

1-2 - випрямити ноги і покласти на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п.

10. Вправа «**Стриб-скок**» (10 зістрибувань - 2 рази)

В.п.: стоячи, руки на поясі.

1-2 - стати на степ-платформу;

3-4 - зістрибнути з неї. Чергувати вправу з ходьбою навколо степ-платформи.

11. Дихальна гімнастика «**Вітер**» (1 раз)

В.п.: сидючи на степ-платформі.

Вітер зверху набіг, (вдих).

Гілку дерева зламав: "В-в-в" (видих).

Дув він довго, злий бурчав, (вдих).

І дерева все гойдав: Бу-бу-бу. (видих).

Акробатика (4 хв).

1. Біг навколо степ-платформ із зупинкою за сигналом (сісти на степ-платформу).

2. Ходьба на носках та п'ятах навколо степ-платформи із зупинкою за сигналом (встати на степ-платформу) (20 с).

3. Катання м'яча до степ-платформи із положення сидючи, ноги нарізно (4 рази).

Заклучна частина

Стретчинг.

1. Вправа «**Деревице**» (2 рази)

В.п.: основна стійка, руки вздовж тіла.

1 - напружити м'язи передньої поверхні стегна, сідничні м'язи, втягнути живіт, витягнути шию вгору, вдих;

- 2 - підняти прямі руки над головою, вдих;
- 3-4 - опустити руки, розслабитися, видих.

2. Вправа «**Слоник**» (2 рази)

В.п.: широка стійка, долоні на стегнах. Спина пряма, тягнутися головою вгору.

1 - на видиху потягнутися вперед нагору, нахилитися вперед до повного торкання руками підлоги, стежити за тим, щоб п'яти не відривалися від підлоги, спина залишалася прямою, долоні лежали на підлозі на ширині плечей;

2 - повернутися до в.п.

3. Вправа «**Вафелька**» (2 рази)

В.п.: сід, ноги вперед.

1 - потягнутися вгору прямими руками, спину випрямити, хребет витягнути вгору;

2 - нахилитися вперед грудьми, лобом притулитися до колін;

3-4 - повернутися до в.п.

4. Вправа «**Змія**» (2 рази)

В.п.: лежачи на животі, долоні під грудьми пальцями вперед.

1 - на видиху піднятися на руках, витягуючи хребет; у підлогу упираються тільки долоні та тильна поверхня стоп (вони підтримують вагу тіла), руки в ліктях залишаються трохи зігнутими;

2 - повернутись до в.п.

5. Вправа «**Колобок**» (15 с)

В.п.: сід, руки в упорі за спиною.

1 - підтягнути коліна до себе, п'яти до сідниць, спину випрямити, хребет витягнути верх - вдих;

2 - на видиху обхопити коліна руками, голову опустити на коліна;

3 - на вдиху перекотитися на спину, тримаючи руками коліна;

4 - на видиху випрямити ноги і руки, покласти їх на підлогу.

Комплекс 3. Степ-аеробіка, стретчинг, акробатика, силова гімнастика на степ-платформі

Завдання:

- сприяти освоєнню складових елементів рухів, приділяючи увагу узгодженій роботі всіх частин тіла;
- формувати навички збереження правильної постави;
- навчити дотримуватися правил при виконанні фізичних вправ і рухливих ігор.

Підготовча частина

1. Ходьба звичайна у колоні по одному (20 с).
2. Біг звичайний вузькою доріжкою (20 с).
3. Ходьба звичайна з оплесками над головою (20 с).
4. Ходьба звичайна із зупинкою за звуковим сигналом (ігрова вправа «**Зайчики**»: стрибки на місці на двох ногах) (20 с).

Основна частина

Степ-аеробіка та стретчинг (3 хв).

1. Масаж: гомілки, стегна (20 с)
В.п.: стоячи. Почергово розтирати долонями стегна та гомілки.
2. Розминка стопи (4 рази)
В.п.: стоячи, руки опущені.
1-2 - стати на носки;
3-4 - повернутися до в.п.
3. Вправа «**Покажи носок**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити носок однієї ноги на степ-платформу;
3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

4. Вправа «**Покажи п'яту**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити п'яту на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

5. Вправа «**Ось яка ніжка**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити стопу на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

6. Вправа «**Виростемо великими**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити праву стопу на степ-платформу;

3-4 - підставити ліву ногу, стати на степ-платформу

обома ногами;

5-6 - праву ногу поставити на підлогу;

7-8 - ліву ногу поставити на підлогу, стати поруч зі

степ-платформою.

Силова гімнастика на степ-платформі (3 хв).

1. Вправа «**Дістань носочки**» (4 рази)

В.п.: сидючи на степ-платформі, ноги прямі, руки на поясі.

1-2 - нахилитися вперед, дістати носки ніг;

3-4 - повернутися до в.п.

2. Вправа «**Дістань підлогу**» (4 рази)

В.п.: сидючи на степ-платформі впоперек, руки на поясі.

1-2 - нахилитися вправо, дістати долонею підлогу;

3-4 - повернутися до в.п.;

5-6 - те ж у ліву сторону.

3. Вправа «**Потягнись**» (4 рази)

В.п.: лежачи перед степ-платформою на животі.

1-2 - поставити праву руку на степ-платформу;

3-4 - поставити ліву руку на платформу;

5-6 - злегка підвестися, відірвати живіт від підлоги;

7-8 - повернутися дов.п.

4. Вправа «**Покажи ніжки**» (4 рази)

В.п.: сидючи перед степ-платформою, ноги зігнуті, руки в упорі ззаду.

1-2 - випрямити ноги і покласти на степ-платформу;

3-4 - повернутися до в.п.

5. Вправа «**Стриб-скок**» (10 зістрибувань - 2 рази)

В.п.: стоячи, руки на поясі.

1-2 - стати на степ-платформу;

3-4 - зістрибнути з неї. Чергувати вправу з ходьбою навколо степ-платформи.

В.п.: сидючи на степ-платформі.

Повітря м'яко набираємо, (вдих).

Кульку червона надуваємо. (видих).

Кулька тужилась, шипіла, (вдих).

Лопнула і засвистіла: «Г-сс!» (видих).

Акробатика (4 хв).

1. Біг навколо степ-платформ із зупинкою за сигналом (поставити руки на степ-платформу).

2. Ходьба на носках та п'ятах навколо степ-платформи із зупинкою за сигналом (встати на степ-платформу) (20 с).

3. Ходьба по степ-платформі, руки в сторони.

4. Повзання по степ-платформі.

5. Катання м'яча степ-платформою.

Заклучна частина

Гра малої рухливості «**Великани та гноми**»: ходьба у колоні по одному. На сигнал педагога "Великани!" діти йдуть на носочках, піднявши руки вгору, потім слідує звичайна ходьба. На наступний сигнал "Гноми!" - ходьба в напівприсіді. І так по черзі протягом 2 хв.

Стретчинг.

1. Вправа «Деревице» (2 рази)

В.п.: основна стійка, руки вздовж тіла.

1 - напружити м'язи передньої поверхні стегна, сідничні м'язи, втягнути живіт, витягнути шию вгору, вдих;

2 - підняти прямі руки над головою, вдих;

3-4 - опустити руки, розслабитися, видих.

2. Вправа «Зірка» (5 з 2 рази)

В.п.: широка стійка, стопи паралельно, руки опущені вздовж тулуба.

1 - витягнути руки в сторони долонями вниз, вдих - плечі не піднімати, грудну клітку розкрити, голова прямо;

2 - руки опустити, розслабитися, видих.

3. Вправа «Вафелька» (2 рази)

В.п.: сід, ноги вперед.

1 - потягнутися вгору прямими руками, спину випрямити, хребет витягнути вгору;

2 - нахилитися вперед грудьми, лобом притулитися до колін;

3-4 - повернутися до в.п.

4. Вправа «Змія» (2 рази)

В.п.: лежачи на животі, долоні під грудьми пальцями вперед.

1 - на видиху піднятися на руках, витягуючи хребет; у підлогу упираються тільки долоні та тильна поверхня стоп (вони підтримують вагу тіла), руки в ліктях залишаються трохи зігнутими;

2 - повернутись до в.п.

5. Вправа «Черепашка» (2 рази)

В.п.: сидячи на колінах, руки вздовж тулуба.

1 - потягнутися вгору, випрямити спину, витягнути хребет, вдих;

2 - на видиху нахилитися вперед, покласти груди на коліна, лобом торкнутися підлоги, руки лежать на підлозі вздовж тулуба долонями вгору.

Комплекс 4. Степ-аеробіка, силова гімнастика з м'ячем, акробатика та стретчинг

Завдання:

- навчити повзати, штовхаючи м'яч перед собою;
- навчити групуватися при виконанні перекидів;
- сприяти освоєнню уміння відштовхуватися при стрибках на двох ногах;
- формувати правильну поставу;
- виховувати волю і терпіння.

Підготовча частина

1. Ходьба звичайна (20 с).
2. Ходьба з високим підніманням стегна, руки випрямлені вперед, кисті стиснуті в кулак (20 с).
3. Біг звичайний між предметами (20 с).
4. Біг з високим підніманням колін, руки попереду, кисті стиснуті в кулак (20 с).
5. Ходьба звичайна (20 с).

Основна частина

Степ-аеробіка (3 хв).

1. Вправа «**Покажи носок**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити носок однієї ноги на степ-платформу;
3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.
2. Вправа «**Покажи п'яту**» (4 рази)
В.п.: те саме.
1-2 - поставити п'яту на степ-платформу;
3-4 - повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги.

3. Вправа «**Виростемо великими**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1-2 - поставити праву стопу на степ-платформу;

3-4 - підставити ліву ногу, стати на степ-платформу
обомі ногами;

5-6 - праву ногу поставити на підлогу;

7-8 - ліву ногу поставити на підлогу, стати поруч зі
степ-платформою.

4. Вправа «**Присядка**» (4 рази)

В.п.: стійка ноги разом, руки на поясі.

1 - поставити праву ногу на степ-платформу;

2 - поставити ліву ногу на степ-платформу,
підвестися, руки на поясі;

3-4 - напівприсід, руки прямі вперед;

5 - праву ногу поставити на підлогу;

6 - ліву ногу поставити на підлогу і підставити до
правої ноги, руки на поясі;

7-8 - напівприсід, прямі руки вперед.

5. Вправа «**Коніки**» (4 рази)

В.п.: стійка ноги разом, руки вздовж тулуба.

1 - стати правою ногою на степ-платформу;

2 - ліву ногу підняти вперед, стегно паралельно
підлозі, руки випрямити вперед, кисті стиснуті в кулак,
сказати: "Хоп!";

3 - стати на підлогу з лівої ноги, руки на поясі.

4- поставити праву ногу на підлогу.

5-8-повторити з іншої ноги.

6. Вправа «**Махи в сторону**» (4 рази)

В.п.: те саме.

1 - стати правою ногою на степ-платформу;

2 - стати лівою ногою на степ-платформу;

3 - підняти в сторону пряму праву ногу, руки
випрямити в сторону;

4 - підставити праву ногу до лівої ноги на степ-платформу;

5-6 - повторити з лівої ноги;

7-8 - повернутися до в.п.

7. Вправа «**Поворот**» (4 рази)

В.п.: стоячи боком до степ-платформи, руки на поясі.

1-2 - поставити праву стопу на степ-платформу;

3-4 – повернутися до в.п.;

5-8 - маршем повернутися навколо себе до іншого краю степ-платформи. Повторити з лівої ноги.

8. Вправа «**Стрибки**» (4 рази)

В.п.: стоячи перед степ-платформою, руки на поясі.

1-2 - стати на степ-платформу обома ногами;

3-4 - зістрибнути з неї;

5-8 - обійти степ-платформу, стрибаючи на двох ногах. Ходьба звичайна на місці.

9. Дихальна гімнастика «**Поїхали!**» (1 раз)

Завели машину - Вдих.

Ш-ш... Ш-ш... Видих.

Накачали шину - Вдих.

Ш-ш... Ш-ш... Видих.

Усміхнулись веселіше Вдих.

І поїхали якшвидше. Видих.

Силова гімнастика із м'ячем.

1. Катання м'яча по колу двома руками.

2. Ігрова вправа «**Бичок**»

В.п.: стоячи в упорі на колінах і на ліктях, повзти вперед і штовхати м'яч головою.

3. Ігрова вправа «**Літак**»

В.п.: лежачи на м'ячі, на животі. Підняти вгору прямі руки, прогнутися в спині.

4. Ігрова вправа «*Підйомний кран*» (3 рази)

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, м'яч затиснутий між щиколотками.

1-4 - підняти м'яч вгору, тримаючи його ногами;

5-8 - повернутися до в.п.

Акробатика (3 хв).

Проходження смуги перешкод (2 хв).

1. Проповзання під дугою на животі.

2. Ходьба вузькою рейкою.

3. Перекиди на м'якому покритті через бік.

4. Перестрибування через перешкоди, ноги разом.

Заключна частина

Гра малої рухливості «*Якщо тобі подобається*»: діти встають у коло, в середині якого знаходиться ведучий. Всі хором кажуть: «Якщо тобі подобається, то роби так!» Ведучий показує якийсь рух. Діти його повторюють і кажуть: «Якщо тобі подобається, то й іншому покажи, якщо подобається тобі, то роби так!». Потім вибирається новий ведучий.

Стретчинг.

1. Вправа «*Деревице*» (2 рази)

В.п.: основна стійка, руки вздовж тіла.

1 - напружити м'язи передньої поверхні стегна, сідничні м'язи, втягнути живіт, витягнути шию вгору, вдих;

2 - підняти прямі руки над головою, вдих;

3-4 - опустити руки, розслабитися, видих.

2. Вправа «*Зірка*» (5 з 2 рази)

В.п.: широка стійка, стопи паралельно, руки опущені вздовж тулуба.

1 - витягнути руки в сторони долонями вниз, вдих - плечі не піднімати, грудну клітку розкрити, голова прямо;

2 - руки опустити, розслабитися, видих.

3. Вправа «*Вафелька*» (2 рази)

В.п.: сід, ноги вперед.

1 - потягнутися вгору прямими руками, спину випрямити, хребет витягнути вгору;

2 - нахилитися вперед грудьми, лобом притулитися до колін;

3-4 - повернутися до в.п.

4. Вправа «*Крила*»

В.п.: стійка ноги на ширині плечей, руки опущені.

1 - скласти долоні за спиною пальцями вниз, вдих;

2 - на видиху зігнути руки в ліктях, лопатки з'єднати.

5. Вправа «*Жабка*» (до 5 с)

В.п.: сісти на підлогу, випрямити ноги.

1 - зігнути ноги в колінах, скласти їх підошвами разом і притягнути п'яти до тулуба, допомагаючи руками;

2 - зігнуті ноги розвести в сторони, опускаючи коліна якомога нижче до підлоги;

3-4 - утримуючи ступні руками і підтягуючи їх до тулуба, витягувати хребет нагору.

6. Вправа «*Змія*» (2 рази)

В.п.: лежачи на животі, долоні під грудьми пальцями вперед.

1 - на видиху піднятися на руках, витягуючи хребет; у підлогу упираються тільки долоні та тильна поверхня стоп (вони підтримують вагу тіла), руки в ліктях залишаються трохи зігнутими;

2 - повернутись до в.п.

7. Вправа «*Черепашка*» (2 рази)

В.п.: сидячи на колінах, руки вздовж тулуба.

1 - потягнутися вгору, випрямити спину, витягнути хребет, вдих;

2 - на видиху нахилитися вперед, покласти груди на коліна, лобом торкнутися підлоги, руки лежать на підлозі вздовж тулуба долонями вгору.

Комплекс 5. Силова гімнастика з гантелями, школа м'яча, акробатика та стретчинг

Завдання:

- удосконалити оволодіння технікою роботи з м'ячем;

- забезпечити високу рухову активність для тренування всіх функцій організму;

- координувати рухи у великих та дрібних м'язових групах;

- формувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

Підготовча частина

1. Ходьба звичайна (20 с).

2. Ігрова вправа "*Гномики*".

Ходьба з напівзігнутими колінами, спина пряма, руки за спиною. (20 с).

3. Ігрова вправа «*Циркова конячка*». Біг із високим підніманням колін, руки витягнуті вперед, кисті стиснуті в кулаки. (10 с).

4. Ігрова вправа «*Мавпочка*». Повзання з опорою на долоні та стопи (10 с).

Основна частина

Силова гімнастика з гантелями.

1. Вправа «*Силачі*» (4 рази)

В.п: стійка ноги нарізно, руки з гантелями опущені.

1 - руки підняти вперед;

2 - повернутися до в.п.;

3 - руки в сторони;

4 - повернутися до в.п.

2. Вправа "**Насос**" (4 рази)

В.п.: стоячи на колінах, руки з гантелями опущені.

1 - нахилитися вправо, руки ковзають уздовж тулуба;

2 - повернутися до в.п.;

3—4- те ж саме ліворуч;

3. Вправа «**Повернись**» (4 рази)

В.п.: сід ноги нарізно, гантелі між ногами.

1 - руки випрямити вперед;

2 - поворот праворуч, гантелі опустити на підлогу з правого боку;

3 - поворот прямо, руки вперед;

4 - повернутися в в.п.

5-8- повторити в інший бік.

4. Вправа «**Веселі ніжки**» (по 4 рази кожною ногою)

Гантелі покласти.

В.п.: упор на передпліччі.

1 - підтягнути до себе праве коліно;

2 - в.п.;

3 - підтягнути праве коліно до себе;

4 - в.п.

5. Вправа «**Злови коліна**» (4 рази)

В.п.: лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи стоять на підлозі, руки за головою.

1-2 - підняти голову і плечі, дістати руками коліна;

3-4 - повернутися до в.п.

6. Вправа **«Клоун»** (6 разів)

В.п.: стійка ноги нарізно, руки опущені.

1 - підстрибнути вгору, руками зробити оплеск над головою;

2 - повернутися до в.п.

Вправу чергувати з ходьбою.

7. Пальчикова гімнастика вправа **«П'ять братів»:**

В кулачку живуть брати –

Чи знайомий з ними ти?

Перший братик - Прихваляйчик,

Другий братик - Показайчик,

Третій братик - Всегуляйчик,

А четвертий - Заважайчик,

П'ятий братик - Примиряльчик.

В кулачкові-Захищайчик.

8. Вправа **«Пальчики вітаються»:**

а). Однією рукою: кінчиком великого пальця правої руки по чергово торкатися кожного пальця цієї ж руки (те ж саме – лівою рукою);

б). Двома руками: тримаючи долоні вертикально одну навпроти одної, по чергово (починаючи з мізинців і закінчуючи великими пальцями) з'єднувати й розводити пальці, промовляючи слова: “Добридень, пальчику!”

9. Вправа **«Стиснемо – розтиснемо»:** ритмічно стискати пальці в кулак і розтискати.

10. Вправа **«Молоточок»:** вказівним пальцем однієї руки стукати по долоні другої.

11. Вправа **«Молоточки»:** одним стиснутим кулачком стукати по другому кулачкові.

12. Вправа **«Потрусимо долонями»:** потрусити обома долонями – спершу сильніше, потім слабше.

Школа м'яча (3 хв).

1. Прокочування м'яча по гімнастичній лаві.
2. Ходьба поруч із гімнастичною лавою з ударами м'ячем по ній.

Акробатика (3 хв).

1. Стрибок з місця через перешкоду з м'ячем у руках.
2. Підкидати м'яч, стоячи на гімнастичній лаві, зістрибувати з лави з м'ячем у руках.

Дихальна гімнастика (2 хв)

1. Вправа **«Кулька»**: запропонувати дітям уявити, що в животику в них повітряна кулька. Вдих носом – кулька надувається й стає велика-велика. Живіт випинається. Видих – кулька здувається зі звуком «с-с-с-с».
2. Вправа **«Мильна бульбашка»**: вдихніть носиком, а видихніть ротиком, імітуючи надування мильної бульбашки. Старайтесь, щоб вона вийшла великою й не лопнула.
3. Діти піднімаються навшпиньки — руки вгору, вдих, опускаються на ступні, руки через боки опускають униз - видих під коментування та демонстрування тренера: 1) понюхай квітку, здмухни пір'їнку; 2) понюхай гілку, задуй свічку.

Заклучна частина

Гра малої рухливості **"Рівним колом"** з використанням вправ ігрового стретчингу:

Діти разом із педагогом стають у коло та беруться за руки. Вони починають рухатися по колу зі словами:

Рівним колом, один за одним,

Ми йдемо за кроком крок.

Стій на місці! Будь уважним! Ми продовжуем урок!

Потім педагог виконує вправу ігрового стретчингу, а діти його повторюють.

Стретчинг.

1. Вправа «**Зірка**» (2 рази)

В.п.: широка стійка, стопи паралельно, руки опущені вздовж тулуба.

1 - витягнути руки в сторони долонями вниз, вдих - плечі не піднімати, грудну клітку розкрити, голова прямо;

2 - руки опустити, розслабитися, видих.

2. Вправа «**Жабка**» (до 5 с)

В.п.: сісти на підлогу, випрямити ноги.

1 - зігнути ноги в колінах, скласти їх підшвами разом і притягнути п'яти до тулуба, допомагаючи руками;

2 - зігнуті ноги розвести в сторони, опускаючи коліна якомога нижче до підлоги;

3-4 - утримуючи ступні руками і підтягуючи їх до тулуба, витягувати хребет нагору.

3. Вправа «**Слоник**» (3-4 рази)

В.п.: широка стійка, стопи спрямовані вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на стегнах. Хребет прямо, тягнутися головою вгору.

1 - на видиху потягнутися вперед нагору, нахилитися вперед до повного торкання руками підлоги, стежити за тим, щоб п'яти не відривалися від підлоги, спина залишалася прямою, долоні лежали на підлозі на ширині плечей;

2 - повернутися до в.п.

4. Вправа "**Рибка**" (3-4 рази)

В.п.: лежачи на животі, руки вздовж тулуба долонями вгору.

1 - витягнути ноги і напружити м'язи сідниць, вдих;

2 - на видиху відірвати від підлоги плечі та ноги, не згинаючи колін. Не піднімати голову вище за ноги, голова і ноги повинні знаходитися на одному рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В., Чернявський М. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. №2–3. С. 17–19.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. Київ : «Видавничий дім «Професіонал» ; Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Астахова Т.В. Гурток фізкультурно-оздоровчого спрямування «Дитячий фітнес». Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/gurtok-fizkulturno-ozdorovcogo-spramuvanna-ditacij-fitness-417447.html>
4. Безверхня Г. В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.
5. Берест О. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. № 129. Т. 2. С. 101–104.
6. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 113–122.
7. Богініч О.Л., Левінець Н.В., Петрова Ж.Г. Створення здоров'язберігаючого середовища у

- дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті України*: зб. матеріалів науково-практичного семінару. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. С.14-26
8. Богуславська О. Як не загубитися у розмаїтті тренінгових програм. URL: <http://www.b17.ru/article/2704/>.
 9. Болобосова Л. Конспект сюжетно-ігрового заняття з фізичної культури з використанням елементів системи М. Єфименка для дітей молодшого дошкільного віку з теми «Колобки». URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-suzetno-igrovogo-zanatta-z-fizicnoi-kulturi-z-vikoristannam-elementiv-sistemi-m-efimenka-dla-ditej-molodsogo-doskilnogo-viku-z-temi-kolobki-241956.html>
 10. Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2012. 130 с.
 11. Брезденюк О., Осаволюк Т., Головкіна В. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів. *Physical culture sports and health of the nation*. 2024. №17(36). С. 21-27
 12. Брюханова Т. С. Використання спортивно-орієнтованого підходу в організації учбових занять в умовах особистісно-орієнтованого фізичного виховання. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2017. Вип. 1 (40). С. 35–37
 13. Василенко М. М. Дисципліна «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» як складова змісту підготовки майбутнього фітнес-тренера у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

- М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 10 (51) 14. С. 8–11.*
14. Василенко М. М. Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 85–89.
 15. Василенко М. М., Дутчак М. В. Кваліфікаційна характеристика фітнес-тренера як підґрунтя професійної підготовки в ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : зб. тез доповідей V Міжнародної наук.-практ. конф., 10–11 жовтня 2013 р. / за ред. В. М. Огаренка та ін. Запоріжжя : КПУ, 2013. С. 47–48.*
 16. Василенко М. М. Компетентнісний підхід до дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів: переваги та недоліки. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., 23 березня 2017 р. / за заг. ред. Е. В. Лузік, О. М. Акмалдінової. Київ : НАУ, 2017. С. 37–38.*
 17. Василенко М. М., Денисова Л. В. Методологічні підходи до дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип. 5К (86). С. 55–59.*
 18. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та

- методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 524 с.
19. Василенко М. М., Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ, 2013. № 2. С. 17–22.
 20. Вацеба О., Бондарчук О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 34–41.
 21. Ващук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 3. С. 7–9.
 22. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.
 23. Вільчковський Є. С., Куро О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми, 2004. 428 с.
 24. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.
 25. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
 26. Вправи для дітей дошкільного віку: правила дитячого фітнесу. Режим доступу: <https://publish.com.ua/sport/vpravi-dlya-ditej-doshkilnogo-viku-pravila-dityachogo-fitnessu.html>

27. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2013. 352 с.
28. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 163–166.
29. Дитячий фітнес: в чому користь для дитини і тонкощі роботи з дітьми. Режим доступу: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/dytiachyi-fitness-v-chomu-koryst-dlia-dytyny-i-tonkoshchi-roboty-z-ditmy/>
30. Дитячий фітнес: наскільки це корисно для вашої дитини? Режим доступу: <https://fitness.net.ua/dytiachyu-fitness-naskilky-tse-korysno-dlia-vashoi-dytyny/>
31. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи. *Спортивна наука України*. 2010. № 2. С. 25–41.
32. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2009. 38 с.
33. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
34. Захаріна Є. А. Технології оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 42. С. 123–128.

35. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Київ : НАУ, 2011. 152 с.
36. Кириченко В., Садовський О., Хуртенко О. Вплив занять дитячим фітнесом на показники фізичного стану дівчаток 7–8 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. №1. Вип. 9 (28). С. 28–34.
37. Кириченко В. М., Резников А. М. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості молодших школярів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали I Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»*, м. Вінниця, 29–30 січня 2018 року. Вінниця, 2018. С.17–23.
38. Коваленко В. О., Сорокіна О. А. Психологічна компетентність фітнес-тренера. *Наукові здобутки студентів Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2017. № 1(7). URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/118/167>.
39. Комісова Т. Є., Мамонтенко А.В., Коваленко Л.П., Іонов І.А., Катеринич О.О. Вікова анатомія та фізіологія людини: навчальний посібник. Х. : ФОП Петров В. В., 2021. 112 с
40. Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129 (2). С. 174–175.
41. Корх-Черба О. В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

- М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К1 (56). С. 192–195.
42. Коцан І., Бичук О. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 4 (16). С. 37–43.
43. Коцур Н. І., Буц М. А. Вікова анатомія та фізіологія: Навчально-методичний посібник. Переяслав, 2021. 220 с.
44. Крошка С. А. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі. *«Пошуки та знахідки»* : матеріали наукової конференції ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2015. Вип. 15. С. 92–95.
45. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41–44.
46. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Ретроспектива підготовки кадрів з рекреації. *Спортивна медицина*. 2009. № 1–2. С. 3–7.
47. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 169.
48. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.
49. Локтіонова В. Л., Кравченко Ю. Л. Програма гуртка «Дитячий фітнес». *Фізичне виховання в школах України*. 2011. № 10. С. 21–30.

50. Навчальна програма гуртка дитячого фітнесу "FITNESS KIDS" для дітей середнього та старшого дошкільного віку. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/navchalna-programa-gurtka-dityachogo-fitnessu-fitness-kids-dlya-ditey-serednogo-ta-starshogo-doshkilnogo-viku-215023.html>
51. Національний класифікатор України ДК 003:2010 (із змінами, затвердженими наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі України № 923 від 16 серпня 2012 р.) URL: www.hrliga.com/index.php?module=norm_base.
52. Пальчук М.Б., Сухомлинов Р.О. Доцільність застосування ігрових технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та підлітків. The 10th International scientific and practical conference "Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions"(November 29-December 02, 2022) Bilbao, Spain. International Science Group. 2022. 606 p.
53. Пангелова Н. Є., Сагунова І. Ю. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. №1. С. 22–25.
54. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С.76–81.
55. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С.72–75.
56. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник Університетська книга, Суми. 2019. 176 с.

57. Поніманська Т. І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Київ : Академвидав, 2006. 154 с.
58. Приступа Є., Музика Ф. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89). С. 19–22.
59. Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів : Наказ МОН України № 665 від 01.06.13 р. URL: <http://osvita.ua/legislation/other/37302/>.
60. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (із змінами) від 24.12.1993, № 3808-ХІІ (Редакція станом на 18.01.2018). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
61. Пятницька Д. В. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 47. С. 322–328.
62. Слобожанінов П. А. Теоретико-методологічні аспекти використання сучасних комп'ютерних програм у сфері оздоровчого фітнесу. *The scientific heritage*. 2016. № 7 (7). С. 52–54.
63. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 288 с.
64. Тарасюк В. С., Титаренко Г. Г., Паламар І. В., Титаренко Н. В. Ріст і розвиток людини. Київ: Здоров'я, 2002. 272с.

65. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія: підручник. Київ, 2017. 480 с.
66. Троценко Т., Троценко В. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №5. С. 248–253
67. Тупчий Н.А. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2001. 17 с.
68. Українська фітнес асоціація (УФА). URL: <http://www.ukrfit.com.ua/>.
69. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія. Київ: Вища школа, 1982. 262 с.
70. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. №2. С. 90–95.
71. Хуртенко О. В., Василенко М. М., Шадимов Б. Г. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. *Priority Directions of Science and Technology Development*. 2020. С. 592–596.
72. Хуртенко О. В., Стародонова М. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. *The 7 th International scientific and practical conference Topical issues of modern science, society and education* (January 29–31, 2022) SPC–Sci-conf. com. ual, Kharkiv, 2022. 1899 p.
73. Центр підготовки кадрів фітнес індустрії «SUMMIT» URL: <http://www.fitnessaerobics.ru/ru/education/>.

74. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 127–131.
75. Шарафундінова І.А. Перспективне планування гуртка "Дитячий фітнес". Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/perspektivne-planuvannia-hurtka-dytiachyi-fitnes-752399.html>
76. Школа фітнес-інструктора «FITNESSERVICE». URL: <http://www.fitnesservice.ua/>.

Навчально-методичне видання

ХУРТЕНКО Оксана Вікторівна,
ДМИТРЕНКО Світлана Миколаївна

ОСНОВИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Навчально-методичний посібник

Надруковано з оригінал-макету автора

Формат 60x90/16.

Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman.

Друк різнографічний., ум. друк. арк. 7,1.