

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ по теме:

БОДИ- ТРЕНИНГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ и МАЛЫШЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОБ АВТОРЕ.....	3
МЕТОДИКА. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА	4
СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСОВ.....	6
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ...	19

**Рожкова Зинаида
Алексеевна**

Ваш
инструктор по физической
культуре



МАДОУ «Детский сад № 17
«Колосок»
Калининградская область



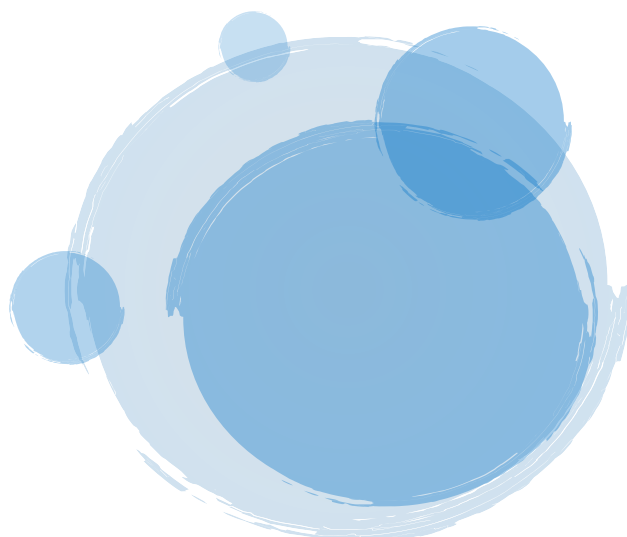
8 952 795 15 26



zina.rozhkova.1954@mail.ru



[https://nsportal.ru/rozhkova-
zinaida-alekseevna](https://nsportal.ru/rozhkova-zinaida-alekseevna)



1. ВВЕДЕНИЕ

Гиподинамия - одна из основных проблем современной жизни. Не обошла стороной она и дошкольников. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Но дома дети, в основном заняты просмотром телепередач, компьютерными играми, занятиями и играми умственного плана. Большая загруженность родителей ведет к сокращению совместных прогулок на свежем воздухе. Таким образом естественная потребность ребенка в движении в семье пусть не осознанно, но подавляется.

Совместными усилиями взрослые помогают детям находить свое «Я» в движении, чтобы впоследствии они могли с любовью, в соответствии с потребностями своего организма систематически заниматься физическими упражнениями или каким – либо видом спорта самостоятельно.

Что же интересного предлагает нам групповой контактный физический тренинг взрослых и детей? Хочется отметить, что малогрупповые взаимодействия (2-6 участников) признаны психологами как оптимальные для психического комфорта и развития детей. Эти отношения заметно обогащаются, если в них принимают участие не только дети, но и взрослые. И прежде всего родители, биологическая взаимосвязь с которыми очень сильна.

Особенно важен телесный, тактильный контакт, который создает ощущение единения и благоприятным образом сказывается на ребенке. Значимость этих контактных физических упражнений заметно возрастает, если выполнять их по определенной, сообразной природе системе. Имеется в виду эволюционный признак двигательного развития ребенка, когда первые упражнения каждого комплекса начинаются в лежащем горизонтальном положении, а завершающие – в более сложных вертикальных положениях.

К тому же совместный тренинг взрослых и детей предполагает в основе игровой метод взаимодействия, когда каждое упражнение имеет свое название и, соответственно, образ. В этом случае обычное физкультурное занятие превращается в интересное сказочное действие с определенным сюжетом, эмоциональной окраской и речевыми проявлениями, о чем свидетельствуют высказывания родителей, которые согласились провести ряд комплексов со своими детьми в домашних условиях после инструктажа воспитателя ФИЗО.

Принципиально новую систему работы с детьми младшего возраста предложил автор уникальной программы «Малый театр физического воспитания и оздоровления детей раннего возраста» Николай Ефименко.

2. ОБ АВТОРЕ

Ефименко Николай Николаевич кандидат педагогических наук, руководитель авторского педагогического Центра (АПЦ), г. Одесса, автор 10 книг, 3 государственных программ, более 30 методических разработок, а также множества статей по различным аспектам диагностики физического развития детей, профилактики и коррекции имеющихся у них двигательных нарушений, инновационного подхода к физическому воспитанию, спортивной тренировке, ЛФК и реабилитации движением детей и взрослых.

Осенью 1997 г. его авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровлен детей дошкольного и младшего школьного возраста» получила гриф Министерства образования Украины и была рекомендована к использованию в дошкольных учреждениях и начальной школе. В 1999 г. через приложение к журналу «Обруч» (г.Москва) она стала известна также широким педагогическим кругам в России

3. МЕТОДИКА. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

В своих исследованиях и разработках он шагнул далеко вперед и предложил данный вид оздоровления. Эта тема развивается им и поныне, выпущен ряд книг по данной проблематике. Это: «Парный боди – тренинг», «Групповой боди – тренинг», «Коррекционный боди – тренинг».

В основе методики выполнения лежит эволюционный принцип двигательного развития ребенка : первые упражнения каждого комплекса начинаются в лежащем горизонтальном положении, а завершаются – в вертикальном

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ:

О – ВОДНЫЙ (ИЛИ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ)

I – «ЛЕЖАЧИЙ»

II – ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

III – «СИДЯЧИЙ»

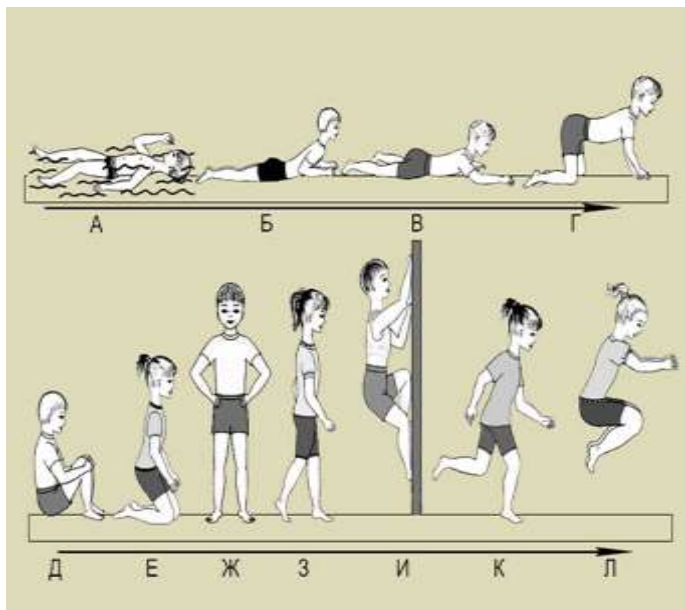
IV – СТОЯЧИЙ

V – ХОДЬБОВЫЙ

VI – ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

VII- БЕГОВОЙ

VIII – ПРЫЖКОВЫЙ



3.1. В реализации тренингов используются следующие принципы:

- развитие творческого воображения;
- формирование осмысленной моторики;
- создание и закрепление позитивного настроения;
- формирование способности к содействию и сопереживанию.

3.2. Занятия комплексов включают в себя:

- пальчиковую гимнастику;
- ритмические музыкальные игры;
- танцевально – игровые упражнения;
- подвижные игры и хороводы;
- упражнения на пластику;
- хореографические упражнения;
- элементы гимнастики и акробатики;
- упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

3.3. Занятия способствуют выработке:

- правильной осанки, пластики;
- координации движений и быстроты реакции;
- развития внимания;
- развивает чувство ритма и музыкальный слух;
- улучшают психо – эмоциональное состояние;
- укрепляют мышцы спины, живота, рук, ног;
- профилактика заболеваний ОДА

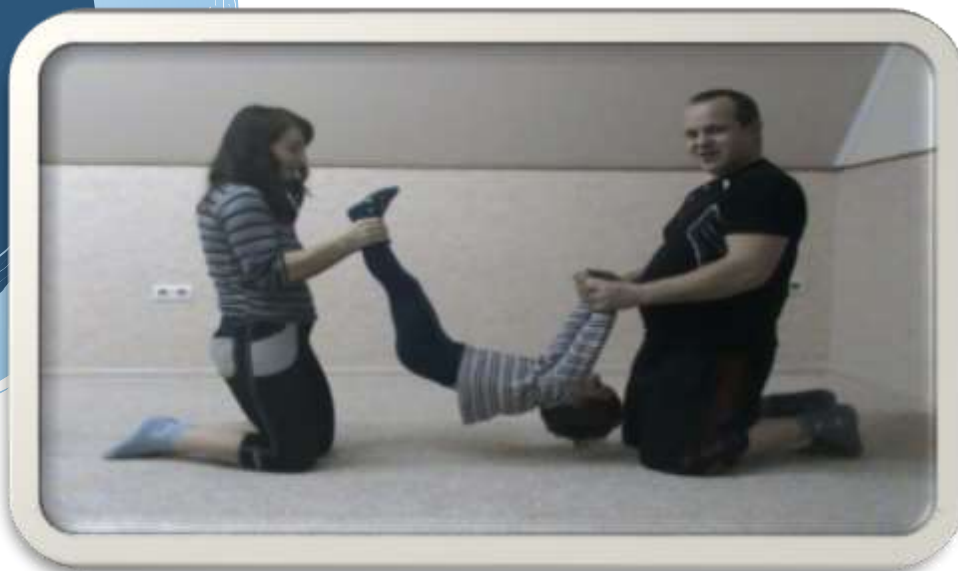
ЭТИ ЗАНЯТИЯ ПРОСТО ПРИНОСЯТ РАДОСТЬ!

4. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСОВ

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ЛЕЖАЧИЙ

«Качалочка»



И.п. – лёжа на спине. Сначала один взрослый приподнимает ребёнка за руки, при опускании – другой взрослый поднимает малыша за ноги.

«Тропинка»



И.п. – лёжа на животе с опорой кистями на спину лежащего на животе взрослого. Передвижение в упоре лёжа по спине лежащего взрослого. Другой взрослый удерживает ребёнка за ноги.

«Ласточка»



Раскачивание ребёнка, в положении на животе, на руках у взрослых.

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

«Муравей»



Ребёнок ползает на животе по телу лежащей на спине мамы (или кого другого), преодолевая сопротивление другого взрослого (папы, мужчины).

«Ворота»



Ребёнок проползает под двумя стоящими на средних или высоких четвереньках взрослыми: а) на низких четвереньках; б) на средних четвереньках; в) на высоких четвереньках.

«Бугорки»



Ребёнок переползает на высоких четвереньках через лежащих на некотором расстоянии друг от друга взрослых.

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

«Бутон»



И.п. – сидя в кругу лицом друг к другу, держась за руки, с несколько выпрямленными и разведёнными ногами. Участники группы одновременно и поочерёдно наклоняются к ногам.

«Вёсла»



И.п. – сидя друг за другом, ребёнок впереди. Участники группы одновременно двигаются вперёд-назад; влево-вправо; круговыми движениями.

«Цепочка»



И.п.- в шеренге на корточках, взявшись за руки (ребёнок посередине). Участники группы раскачиваются, топчутся на месте, разворачиваются и передвигаются, не размыкая цепочки.

«Чаша»



И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках в кругу, взявшись за руки. Участники группы выполняют одновременные наклоны вперёд-назад.

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
СТОЯЧИЙ

«Невод»



Группа передвигается в шеренге на средних или высоких коленях, взявшись за руки.

«День и ночь»



И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки. От участников группы требуется сохранять устойчивую позу с закрытыми глазами, на носках, на пятках, на одной ноге.

«Круговорот»



Водить хоровод, взявшись за руки, сначала в одну, затем в другую сторону.

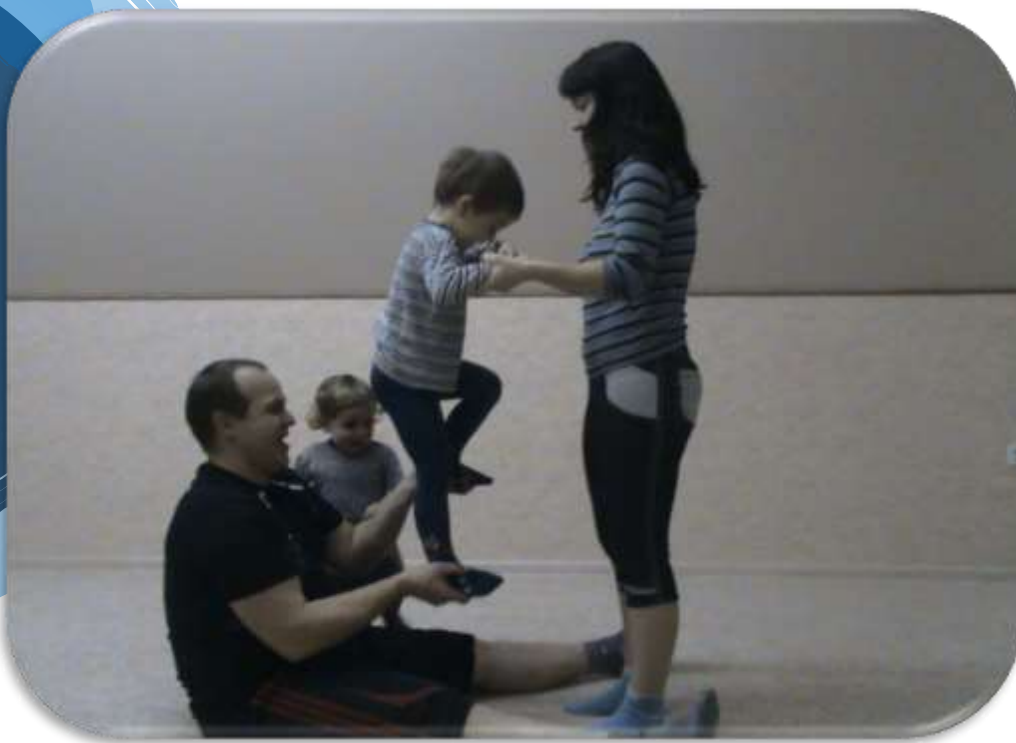
ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ **ХОДЬБОВОЙ**

«Топтыжка»



Ходить по лежащим на животах взрослым вдоль продольной линии их тел. Желательно, чтобы малыш при этом имел возможность опереться рукой о стенку или лестницу.

«Воздушный мост»



Ведущий взрослый (мужчина) кистями удерживает малыша за стопы и производит вместе с ним в воздухе шаговые движения. Другой взрослый поддерживает ребёнка за руки.

«Ветви дуба»



Перемещаться по соединённым рукам взрослого от одного к другому, придерживаясь руками (взрослые стоят на коленях).

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

«Бугорок»



Ребёнок должен залезть сзади на взрослого, стоящего на высоких четвереньках. Другой взрослый поддерживает и страхует ребёнка от возможного падения. Попробовать залезть на взрослого сбоку.

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
БЕГОВОЙ

«Топалки»



Бежать на месте, удерживаясь за руки (в шеренге, кругу, колонне).

«Атаман»



Бежать в лёгком темпе (по кругу, в шеренге, в колонне), малыш при этом должен находиться в середине или в конце колонны.

ОСНОВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ **ПРЫЖКОВЫЙ**

«Пружинки»



Выполнять одновременные подскоки на месте на двух ногах, держась при этом за руки.

«Попрыгунчики»



Осуществлять подскоки сериями, держась «паровозиком» (малыш посередине).

«Зайка»



Подскоками с продвижением от одного взрослого к другому, при этом нога каждого взрослого находится между ног ребёнка.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Ефименко, Н.** Боди-тренинг для взрослых и малышей / Н. Ефименко, В. Беседа // Обруч. Образование: ребёнок и ученик. – 2009. – № 1. – С. 41–43.: ил.
 2. Интернет-ресурсы: Блог Н.Н. Ефименко <http://nnblog.od.ua/>
- 