

УДК 373.2
ББК Ч411.354

Людмила Дмитриевна Хода,

доктор педагогических наук, доцент,

Технический институт (филиал), Северо-Восточный федеральный университет
им. М. К. Аммосова (Нерюнгри, Россия), e-mail: lkhoda@yandex.ru

Лариса Михайловна Боровская,

Технический институт (филиал), Северо-Восточный федеральный университет
им. М. К. Аммосова (Нерюнгри, Россия), e-mail: lkhoda@yandex.ru

Борис Ентильевич Фишман,

доктор педагогических наук, профессор, Приамурский государственный университет
им. Шолом-Алейхема (Биробиджан, Россия), e-mail: btb-irina@rambler.ru

Игорь Ананьевич Файнфельд,

доктор биологических наук, доцент, Приамурский государственный университет
им. Шолом-Алейхема (Биробиджан, Россия), e-mail: btb-irina@rambler.ru

Методика занятий классической аэробикой с детьми старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Занятия детским фитнесом вызывают повышенный интерес у детей. Это обусловлено, прежде всего, эмоциональностью проведения занятий, доступностью для разных возрастных групп, большим разнообразием средств и направлений фитнеса, а также возможностью демонстрации физических способностей детей в показательных выступлениях, конкурсах, реализации внутреннего потенциала ребёнка как личности. Методика занятий предусматривала постепенное повышение двигательных нагрузок, решающих задачи укрепления здоровья детей, развития координационных способностей. На начальном этапе занятий использовали свободный метод, который способствует наиболее быстрому усвоению основных движений (шагов, выпадов и т. д.); в дальнейшем с детьми изучались комплексы, составленные по структурному методу, то есть требующие большей координации движений и больших затрат времени на освоение.

Ключевые слова: аэробика, фитнес, занятия, опорно-двигательный аппарат, нагрузки, медико-педагогический контроль.

Luydmila Dmitrievna Khoda,

Doctor of Pedagogy, Associate Professor,

Technical Institute (branch), North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov
(Neryungri, Russia), e-mail: lkhoda@yandex.ru

Larisa Mihaylovna Borovskaya,

Technical Institute (branch), North-Eastern Federal University
named after M. K. Ammosov (Neryungri, Russia), e-mail: lkhoda@yandex.ru

Boris Entilyevich Fishman,

Doctor of Pedagogy, Professor, Priamursky State University
named after Sholom Aleichem (Birobidzhan, Russia), e-mail: btb-irina@rambler.ru

Igor Ananyevich Faynfeld,

Doctor of Biology, Associate Professor, Priamursky State University
named after Sholom Aleichem (Birobidzhan, Russia), e-mail: btb-irina@rambler.ru

The Technique of Classical Aerobics Classes with Children of Senior Preschool Age with Disorders of the Musculoskeletal System

Children's fitness classes cause increased children's interest. This is due, first of all, to emotionality of the classes, accessibility for different age groups, a wide variety of facilities and areas of fitness, as well as the opportunity to demonstrate the physical abilities of children in demonstrations, competitions, self-fulfillment of the child as an individual. The methods of training include a gradual increase in motor loads that are important for strengthening children's health and development of their coordination abilities. At the initial stage of studies, the used free method promotes more rapid assimilation of basic movements (steps, lunges, etc.), later the children study complexes based on the structural method that require more coordination of movements and are more time-consuming to learn.

Keywords: aerobics, fitness, classes, musculoskeletal system, physical exercises, medical and pedagogical control.

Фитнес-аэробика – командный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Это зрелищное и эффективное воплощение идеи здорового образа жизни. Общеизвестна оздоровительно-профилактическая направленность детского фитнеса, основу которой составляют дозированные физические нагрузки, улучшающие функциональные показатели сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, способствующие развитию координации движений, общей выносливости, силы, пластики движений.

Данный вид оздоровительной деятельности вызывает повышенный интерес у детей. Это обусловлено, прежде всего, эмоциональностью проведения занятий, доступностью для разных возрастных групп, большим разнообразием средств фитнеса, а также возможностью демонстрации детьми приобретённых умений в показательных выступлениях, конкурсах, реализации внутреннего потенциала ребёнка как личности.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно и пока ещё не имеет достаточно строгого научного обоснования в отечественной и зарубежной литературе. Представляя особый интерес для специалистов оздоровительной физической культуры, развиваясь быстрыми темпами, классическая аэробика становится популярной.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы отстают от возрастной нормы в развитии координационных способностей – точности движений в пространстве, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентации, точности движений во времени. Для коррекции имеющихся нарушений были организованы занятия классической аэробикой.

В период 2008–2010 гг. проводилась апробация авторской программы по детскому фитнесу в детьми подготовительной группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата (лёгкой степени двигательных нарушений) на базе образовательного учреждения специальной (коррекционной) начальной школы – детского сада «Весёлый дельфин» г. Нерюнгри РС(Я).

Занятия детским фитнесом для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имели специфику проведения:

– был запланирован низкий объём нагрузки на начальном этапе занятий;

– проведён подбор упражнений с учётом возраста, характера функциональных нарушений организма и степени физической подготовленности детей;

– организован систематический медико-педагогический контроль.

Занятия имели свою цель – содействовать улучшению физического и эмоционального состояния детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Были поставлены следующие задачи:

– обучать технике основных базовых шагов, хореографическим и танцевальным движениям;

– способствовать развитию физических качеств (координации движений, общей выносливости, силы) и эмоционально-волевой сферы детей;

– содействовать улучшению состояния здоровья;

– формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности.

В подготовительной экспериментальной группе классической аэробикой занимались 12 детей (9 девочек и 3 мальчика). Дети имели следующие нарушения: нарушение осанки, деформация грудной клетки, вальгусная деформация коленных суставов, плоскостопие, резидуальная энцефалопатия, синдром гиперактивности, астено-невротический синдром на фоне резидуальной энцефалопатии, синдром мышечной гипотонии, резидуальная энцефалопатия. Допуск к занятиям утверждался врачом.

Занятия проводились 2 раза в неделю во второй половине дня в соответствии с разработанной и утверждённой программой. Длительность занятий составляла 30–35 мин. В течение учебного года изучались 4 комбинации, которые состояли из 4 простых базовых шагов.

В занятие фитнеса включались элементы хореографии, музыкальные композиции, силовая тренировка, упражнения на растягивание и расслабление (стретчинг), дыхательные упражнения, подвижные игры.

Методика занятий предусматривала постепенное повышение двигательных нагрузок, решающих задачи укрепления здоровья детей, развития координационных способностей. При подборе движений в соответствии с музыкой использовались два основных метода: свободный и структурный.

На начальном этапе занятий использовали свободный метод, который способствует наиболее быстрому усвоению основных движений (шагов, выпадов и т. д.), в дальнейшем с детьми изучались комплексы, составленные по структурному методу, то есть требующие большей координации движений и больших затрат времени на освоение. Использовались следующие методы: 1. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыки. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты. 2. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. 3. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. 4. Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения. 5. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку. 6. Игровой метод – даёт возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества; предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые для классической аэробики качества – скорость реакции, координация в пространстве. Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения детей движениям, делает занятия интересными и разнообразными.

Выполнение упражнений на занятиях классической аэробикой может быть организовано фронтальным, групповым или индивидуальным методом, методом круговой тренировки. Преимущество фронтального метода заключается в том, что преподаватель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся, однако контроль за каждым затруднён. Фронтальный метод используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия. При групповом методе группа делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством инструктора отрабатывают учебное задание. Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определённое задание и самостоятельно его выполняет.

Необходимо найти наиболее адекватные методы обучения и воспитания, организации деятельности детей. Обязательным является

внимание к ребёнку, знание уровня его физической подготовленности, который необходимо определить перед началом занятий с помощью тестов. Следует провести деление детей на подгруппы в соответствии с уровнем физической подготовленности и составить программу выравнивания отстающих, учитывая при этом индивидуальный интерес.

Специфика методики обучения движениям состояла в следующем: все названия шагов на английском языке; инструктор стоит спиной к детям; счёт ведётся в обратном порядке; на последний счёт даётся следующая команда; только повтор движения выполняется на 8 счетов; смена ведущей ноги выполняется либо после повтора, либо после упражнения «jake»; связка повторяется, пока вся группа не будет выполнять синхронно: используется принцип разучивания «от большего к меньшему».

При составлении комплексов учитывались индивидуальные особенности детей: развитие физических качеств и возрастные особенности психики. Комплексы составлялись с учётом принципа доступности. Их содержание в случае необходимости передавалось образно, в игровой форме с музыкальным сопровождением. Разученные комплексы включались в физкультурно-развлекательные мероприятия как показательные выступления.

Комплексы упражнений классической аэробики сочетали в себе работу на развитие аэробной выносливости со специфическими особенностями гимнастики. Базовыми упражнениями являлся бег, ходьба и прыжки, различные вариации основных шагов, дополнительно использовались небольшие махи, поднимания согнутых ног, приставные шаги, повороты, танцевальные движения (современные или классические, джазовые или фольклорные).

Составленный комплекс (например, из 4 шагов) разучивался по принципу «от большего к меньшему»: сначала каждый шаг повторяется по 8 раз, т. е. на 32 счёта или один музыкальный квадрат. Затем по 4 раза, т. е. на 16 счетов. Затем по 2 раза, т. е. на 8 счетов и по 2 раза, т. е. на 4 счёта. Потом связка повторялась, пока вся группа не выполняла синхронно.

Элементы хореографии использовались во всех частях занятия, при этом ознакомление с новым материалом проводилось в подготовительной или в начале основной части.

Время, отводимое на изучение упражнений в отдельном занятии, было ограничено, по-

скольку упражнения быстро вызывали утомление у детей дошкольного возраста. В состоянии утомления дети не способны выполнять упражнения технически правильно, а эффективность воздействия зависит от правильной техники выполнения. В связи с этим разучивали элементы хореографии постепенно, в небольшом объеме и определённой последовательности, добиваясь на каждом занятии технически правильного выполнения упражнений и уделяя особое внимание положению туловища, ног, рук и головы.

В занятиях с детьми дошкольного возраста применялись подготовительные упражнения хореографии – движения, выполняемые у станка и на середине зала. К ним относят: позиции ног и рук, полуприседы («деми плие»), приседы («гран плие»), поднимание на полупальцы («релевэ»), выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок («батман тандю сэмпль»), упражнения для рук, туловища, головы («пор де бра»).

Выполнялись упражнения из первой, второй и третьей позиции (более сложные четвертая и пятая не изучались). Учитывая, что не все дети могут стоять «выворотно» (с разворотом ног на 180°), допускали разворот ног на 160–170°. Во время занятия не требовали от детей в течение долгого времени полной «выворотности» (Т. К. Барышникова, 1996).

На первых занятиях разучивались основные (базовые) шаги. После изучения шагов приступали к разучиванию танцевальных связок. Постепенно усложнялись как шаги, так и комбинации. При составлении композиций, подбиралась музыка с чётким ритмом и сильными ритмическими ударами (130–160 уд/мин).

В начале обучения упражнения выполнялись под счёт, затем, по мере освоения упражнений, под музыку. Дети знакомилась с понятиями: музыкальный квадрат, ритм и темп музыки, начало музыкальной фразы. В аэробике очень важно связать ритм с характером движений. Благодаря музыкальным средствам ритм отмечается акцентами. В инструментальной музыке акценты выделяются с помощью ударных инструментов. Подсчитывая количество акцентированных звуков в единицу времени, можно определить темп, от которого зависит скорость выполнения упражнений. Музыка, используемая на занятиях аэробикой, как правило, имеет двухдольный размер. Под неё могут выполняться упражнения на 2, 4, 8 счетов.

В музыке есть определённый ритм, связанный с чередованием сильных и слабых долей. На счёт 1, 3, 5, 7 приходятся сильные доли, а на чётные счёты – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении (хлопки, щелчки и т. д.) должны приходиться на сильную долю. Как правило, упражнения должны повторяться 4–8 раз в соответствии с музыкальным квадратом (музыкальный квадрат – 32 счёта, состоит из 4 «восьмёрок»), а музыкальные фразы должны совпадать с фразами в движениях. Движения сочиняются как стихи к музыке. Например, если в первом куплете певец поёт два предложения на 16 счетов, то и движения должны составлять два предложения по 16 счетов. Если повторяется какая-то часть песни, то могут повторяться и движения.

Таблица

Музыкальный темп и упражнения

Темп музыки	Количество акцентов в 1 мин	Примерные упражнения
Медленный	40...70	Медленные наклоны головы, туловища, растягивания, дыхательные упражнения
Средний	80...90	Упражнения для различных мышечных групп, махи ногами, поочерёдное напряжение и расслабление
Быстрый	100...120	Подскоки, прыжки, бег

На первых занятиях придерживались минимальной нагрузки и темпа музыки, чтобы нагрузка повышалась постепенно, не причиняя неприятных ощущений детям. Для повышения физической работоспособности, увеличивали нагрузку постепенно, ступенчато, от занятий к занятию. На этапе первых 4–6 недель интенсивность частоты сердечных сокращений составляла 50–60 % от максимального пульса. Продолжительность занятия 20–30 мин. Далее длительность увеличивалась до 30–45 мин, с интенсивностью от 50 до 70 % от максимального пульса.

На занятиях дополнительно разучивались комбинации для показательных выступлений, где акцент делался на технической подготовке.

Темп музыки повышался: разминка – 120...130 уд/мин, аэробная часть – 130...160 уд/мин, первая заминка – 120...130 уд/мин, партерная часть – 120...130 уд/мин, заключительная часть – 90...100 уд/мин. Пульс у старших дошкольников после выполнения упражнений не должен превышать 140 уд/мин. Считается, что двойное увеличение показателя пульса в покое отражает нормальный уровень нагрузки. Чрезмерное увеличение не допустимо. Частоту пульса на занятии контролировали. Этому научили детей. Контролировали интенсивность занятий и уровень нагрузки по внешнему виду. Чрезмерное покраснение или побледнение, обильное потоотделение, поверхностное дыхание свидетельствует о плохой переносимости нагрузки. Особое внимание уделяли ослабленным детям. Подбирали задания в соответствии с особенностями каждого ребёнка, давали индивидуальные задания; следили, чтобы такие дети своевременно заканчивали упражнение; регулировали нагрузку уменьшением числа и темпа повторений. Физические нагрузки определяли как:

- развивающие, с интенсивностью от умеренной до максимальной, при пульсе 160 уд/мин;
- поддерживающие, интенсивность не выше умеренных 130–150 уд/мин;
- восстанавливающие, интенсивность слабая, нагрузка не продолжительная, пульс до 120 уд/мин.

На каждом занятии интенсивность нагрузки чередовалась. Восстанавливающие в основном относятся на период восстановления.

При обучении базовым и дополнительным элементам движения ног осваивались в медленном темпе. При этом обращали внимание на правильность постановки ног, удержание спины, положению плеч. Дети должны были запомнить название элемента. Затем этот элемент выполнить в среднем, далее в быстром темпе. И только когда техника выполнения элемента ногами была освоена, добавлялись движения руками. Т. С. Лисицкая (1994) обращает внимание на следующие правила техники выполнения упражнений базовой аэробики:

1. Контроль за осанкой. Спина должна быть прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята.

2. Контроль за движением рук. Фиксируются крайние положения: вверх, в стороны, вперёд. Руки не уводить из фронтальной плоскости (плоскости тела) слишком далеко назад

(из положения в стороны) и за голову (из положения вверх). Работа руками должна быть чёткой, активной, с напряжением соответствующих мышц.

3. Сохранять устойчивое положение. Выполняя полуприседы, выпады, нельзя чрезмерно сгибаться и «заваливаться» на пальцы ног, это может привести к перегрузке связочного аппарата коленного сустава и к болям. Колени должны оставаться на уровне носков.

4. При выполнении прыжков приземление осуществляется с носка на пятку.

5. Выполняя движения, нельзя сильно прогибаться в поясничном и грудном отделе позвоночника.

6. Следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, резких движений во время растягивания, слишком интенсивных прыжков, быстрых махов руками и ногами.

После изучения шагов необходимо приступить к разучиванию танцевальных связок. Постепенно усложняются как шаги, так и комбинации.

Последовательность разучивания упражнений комбинации следующая:

1 – повторение первого элемента 4...8 раз без движений рук;

2 – добавление движений рук, выполнение элемента 4...8 раз;

3 – повторение всего комплекса 4...8 раз.

На этапе разучивания упражнений использовали объяснения, которые основывались на созданных представлениях и были точными, понятными, краткими, эмоциональными. Данный этап заканчивался, когда дети могли самостоятельно и правильно выполнить разучиваемое упражнение.

Силовая тренировка применялась для увеличения силы и выносливости мышц, тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания, снижения гипертонуса глубоких мышц позвоночника, создания «мышечного корсета» для профилактики нарушения осанки. В силовой тренировке применялись простые гимнастические упражнения, движения в парах, с небольшим отягощением и постепенным увеличением тренировочного объёма. Между сериями силовых упражнений выполнялись упражнения на растяжку в статическом режиме. Соблюдалось основное правило стретчинга – избегание перерастяжения мышц. Развитие силы в старшем дошкольном возрасте требует осторожности, так как постоянный рост

ребёнка при несформировавшемся опорно-двигательном аппарате требует осторожного обращения с нагрузками, особенно это касается применения отягощений и эспандеров.

Упражнения партерной части занятия были направлены на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки, развитие выносливости. Подбор упражнений осуществлялся в зависимости от поставленных задач занятия. Упражнения выполнялись с отягощениями и без них, с различными предметами (скакалками, мячами, палки и др.).

Выполнялись корригирующие упражнения для профилактики нарушения осанки.

Каждое оздоровительное занятие завершалось комплексом дыхательных упражнений, т. к. они способствовали нормализации работы органов брюшной полости, профилактике легочных заболеваний и психорегуляции.

На протяжении занятий игровой метод использовался для закрепления полученных навыков на занятии, придавал эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывалось на процессе обучения. Игра использовалась как средство для развития внимания, запоминания отдельных связей и элементов.

Структура занятий классической аэробики включала три части (вводно-подготовительную, основную, заключительную) и имела различия на этапах разучивания:

– занятия первоначального разучивания: основная часть – базовые шаги / хореография, подвижные игры, силовая тренировка; заключительная часть – стретчинг, подведение итогов занятия;

– занятия углублённого разучивания: основная часть – хореография, базовые шаги (с движениями рук), подвижные игры, силовая тренировка; заключительная часть – стретчинг;

– занятия закрепления и совершенствования: основная часть – хореография, музыкальная композиция, подвижные игры, силовая тренировка; заключительная часть – стретчинг.

На этапе первоначального разучивания проводится знакомство детей с названием упражнений, их показ, объяснение техники выполнения, пробные попытки выполнить упражнения, повторный показ и объяснение.

На этапе углублённого разучивания упражнений используют объяснения, которые должны основываться на знакомых занимающимся ощущениях, образах и представлениях, быть точными, понятными, краткими, эмоциональными.

Продолжительность этапа разучивания упражнения зависела от сложности структуры упражнений, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся и методического мастерства педагога. Данный этап заканчивался, когда дети могли самостоятельно правильно выполнить разучиваемое упражнение, хотя при этом ещё имелись отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники упражнения (Н. К. Меньшиков, 1998).

Переходить к освоению более сложных комплексов движений необходимо лишь после того, как вся группа хорошо освоила предыдущие движения. Движения можно считать освоенными в том случае, если ребёнок правильно выполняет их и в привычных стандартных и в вариативных условиях. Для этого использовали игру-конкурс «Школа фитнеса» с целью определения уровня развития координационных способностей и степени усвоения теоретического и практического материала. Результат определялся по балльной системе, разработанной в соответствии с правилами соревнований по фитнес-аэробике.

Составляя комплексы упражнений и выбирая дозировку, следует помнить, что одним из решающих условий увеличения или снижения нагрузки является темп (скорость) выполнения движений. Темп выполнения упражнения определяется темпом музыкального сопровождения. Необходимо иметь в виду, что серия упражнений, включающая бег, прыжки, подскоки, элементы танца, представляет самую большую нагрузку. Продолжительность и количество серий может быть различным: от нескольких секунд до минуты. Темп музыки изменяется в соответствии с уровнем физической подготовленности детей. На первых занятиях желательно придерживаться минимальной нагрузки и темпа музыки, чтобы нагрузка повышалась постепенно, не причиняя неприятных ощущений детям. Для повышения физической работоспособности увеличивать нагрузку следует постепенно, ступенчато, от занятия к занятию.

Методика составления показательных композиций. Выступления по оздоровительной аэробике включают произвольную программу по следующим возрастным группам: 5–7 лет, 8–10 лет. Команды-участницы из 6–8 чел. показывают разученную завершённую связку с использованием характерных для данного вида аэробики движений. В произвольную про-

грамму включаются движения, разрешённые в оздоровительной аэробике. Время композиции 1 мин 45 с – 2 мин.

При постановке композиции следует учесть:

- 1) подбор музыкального сопровождения (120–130 уд/мин);
- 2) соответствие движений выбранному стилю;
- 3) использование базовых элементов и их сочетание;
- 4) разнообразие рисунков в композиции;
- 5) оригинальность и сюжетную линию;
- 6) ракурс движений.

Предпочтительное внимание при постановке композиции отводится линии сюжетного, игрового, ролевого, имитационного характера. Выполняются интересные перестроения. Смена рисунка может происходить через 8 или 16 счетов. Повтор одного элемента в «восьмёрке» не более двух раз (4 счёта), а на следующие счёты нужно сменить базовый шаг или выполнить композиционное перестроение (круги, квадраты, диагонали, колонны, шеренги и т. д.). При постановке композиции следует также обратить внимание на подбор ракурса выполнения элементов (**front, back, side**) и использование всего пространства площадки.

В конце учебного года техническая подготовка определялась по следующим показателям:

- знание названия и техники выполнения базовых шагов;
- выполнение простой связки под музыку;
- выполнение связки с движением рук под музыку;
- соединение двух танцевальных связок с музыкальным сопровождением;

– выполнение одной танцевальной связки с усложнением шагов;

– чёткость линий, законченность и амплитуда движений.

По результатам игры-конкурса «Школа фитнеса» была отмечена положительная динамика в развитии координационных способностей. Дети должны были выполнить сложную связку с работой рук. На пять баллов самостоятельно выполнили сложную связку 3 девочки (25 % состава группы); на четыре балла выполнили соединение двух простых танцевальных связок 6 детей (4 девочки и 2 мальчика); на три балла выполнили связку с движением рук 2 девочки (17 %); на 2 балла выполнил простую связку один мальчик.

Полученные результаты выявили успешное усвоение большинством детей теоретических знаний и практических навыков овладения танцевальными композициями. Занятия фитнесом способствовали развитию физических качеств: координации движений, выносливости, силы, а также улучшению здоровья. В результате занятий был реализован личностный потенциал ребёнка в положительном эмоциональном настроении при показательных выступлениях, проходивших внутри учреждения к праздничным датам.

После проведённого исследования занятия классической аэробикой были внедрены в оздоровительный процесс детей среднего и старшего дошкольного возраста специального дошкольного учреждения. Проведённые исследования позволяют рекомендовать использование занятия детским фитнесом в рамках дополнительного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии: метод. указ. СПб.: Респекс:Люкси, 1996.
2. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение; Владос, 1994.
3. Меньшиков Н. К., Фирилёва Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. М.: Минпрос. РСФСР; ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1998.

Spisok literaturey

1. Baryshnikova T. K. Azbuka horeografii: metod. ukaz. SPb.: Respeks:Ljuksi, 1996.
2. Lisickaja T. S. Ajerobika na vse vkusy. M.: Prosvewenie; Vlados, 1994.
3. Men'shikov N. K., Firiljova Metodicheskaja razrabotka i materialy k provedeniju zanjatij po ritmicheskoj gimnastike v shkole. M.: Minpros. RSFSR; LGPI im. A. I. Gercena, 1998.

Статья поступила в редакцию 05.04.2012 г.