

МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ У ВІРШАХ «МАЛЕНЬКІ ЧАРІВНИКИ» ДЛЯ ДІТЕЙ 1—3 РОКІВ

Ж.Л. Козіна, В.Ю. Козін

*Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди*

Сучасний світ вимагає не тільки високої фізичної підготовки, але і розвитку психіки й інтелекту. До висот світового значення практично у всіх областях доходять люди з високими показниками як фізичного стану, так й інтелекту і психічних здібностей. Тому і розвивати інтелектуальні й психічні здібності потрібно нарівні з фізичними з дитинства. Для цього необхідна розробка простих, доступних, гармонійно розвиваючих як фізично, так й інтелектуально та психологічно методик.

Особливу актуальність здобувають методики, які дозволяють займатися з дітьми, починаючи з 1 року. Діти віком від 1 до 3 років виявляються практично неохопленими системою фізичного виховання, які надані, в основному, виключно педіатрії. Але саме цей вік є найбільш важливим як для фізичного розвитку, так і для психічного й інтелектуального [1, 10]. Однак традиційні методики фізичного виховання практично не прийнятні для даного контингенту дітей через невідповідність їхньої форми побудови і методики викладання особливостям сприйняття 1—3-літніх дітей. Тому і виявляється незаслужено «забутою» системою фізичного виховання ця дивна вікова група.

Прекрасним доповненням західній системі фізичного виховання є східні методики фізичної культури. Вони побудовані в основному по типу наслідування тваринам, виконуються і розучуються цілісно, тобто відразу всім тілом, і, крім того, форма їхнього опису — образна [6, 8]. Люди мислять образами, тому образна форма опису вправ найбільше легко сприймається і сильніше всього активізує розумові й психічні процеси. Мова образів, особливо тих, котрі викладені у віршованій формі, є найбільш зрозумілою для маленьких дітей [10], у той час як навчання 1—3-літніх малят вправам, виконуваних під рахунок, є дуже трудомістким і мало результативним.

Виходячи з вищесказаного, створена методика дитячої гімнастики «Маленькі чарівники» [3, 4, 5], **мета** якої складається в гармонічному з'єднанні фізичного, інтелектуального, мовного, артистичного, психічного і морального розвитку дитини.

Завданнями методики є:

1. Всебічний розвиток дитини, починаючи з 1 року, за допомогою виконання вправ за заданими віршованими образами.
2. Виховання стійкої потреби в заняттях фізичною культурою, починаючи з раннього віку.

3. Удосконалювання природних рухів дитини за допомогою виконання вправ типу наслідування твариною.

4. Можливість проведення гімнастики батьками і неспеціалістами в області фізичного виховання, тобто доступність методики, легкість її освоєння і проведення.

Суть методики полягає в наступному:

1. Наявність достатньої великої кількості вправ (48) для вікової групи від 1 до 3 років.

2. Побудова вправ за принципом чергування важких з легкими, чисто імітаційними. Це дозволяє чергувати навантаження і відпочинок через досить невеликі проміжки часу і є найбільш прийнятною формою занять з дітьми 1—3 років.

3. Розучування і виконання вправ цілісним методом, відразу всім тілом, без розбивання на окремі сегменти, що найбільше природно для зазначеної вікової групи [1].

4. Побудова рухів за принципом наслідування тваринам, що полегшує сприйняття вправ маленькими дітьми, активізує як стародавні, так і відносно нові мозкові структури [2], розвиває артистизм, пластику, розширює межі сприйняття світу.

5. Виконання вправ не під рахунок, а під віршовані образи, що найбільше прийнятно для дітей від 1 року, сприяє розвитку психіки й інтелекту поряд з фізичним розвитком у зв'язку з активізацією великої кількості мозкових структур, знижує почуття втоми [7, 9], насичує емоційно заняття, роблячи гімнастику дуже привабливою для дітей і дорослих.

Вірші комплексу, перша частина.

1. В небі сонечко пливе.
2. Дужий вітер травку мне.
3. У струмку журчить водичка.
4. Маха хвостиком лисичка.
5. Повзе равлик — не спішить.
6. Швидко ящірка біжить.
7. Головою слон киває.
8. Білка хвіст свій доганяє.
9. Корінці ведмідь копає.
10. Квочка листя розгрібає.
11. Ловить рибку сірий котик.
12. Схопить лапкою — і в ротик.
13. В річці качечка пливе.
14. А в траві змія повзе.
15. Скаче високо квакушка.
16. Насторочив зайчик вушка.
17. Он метеличок сидить.

18. Під водою рибка спить.
19. Горобчик плигає, весело співає.
20. А ворона ходить, що-небудь знаходить.
21. В синім-синім морі плаває дельфін.
22. А по снігу ходить маленький пінгвін.
23. Скаче та плигає зайчик каплавухий.
24. Задньою ногою чеше песик вухо.
25. Там сіренька мишка у норі сидить.
26. А ведмідь в берлозі до весни хропить.

Опис й ілюстрація вправ

При описі вправ навмисне не дотримувалася класична форма викладу з метою підвищення доступності комплексу для широких кіл практикуючих і неспеціалістів в області фізичного виховання [3, 4].

1. В небі сонечко пливе (в небе солнышко плывет).

Стоячи прямо, підняти ручки нагору і злегка розлучити їх у сторони, начебто охоплюючи сонечко. Йти по колу протягом 1—2 хв. Ця вправа сприяє зрівноважуванню нервової системи і набудовує на радісне сприйняття світу.



2. Дужий вітер травку мне (сильный ветер травку мнет).

Поставити одну ніжку вперед, ручки підняти нагору. Нахилитися вперед, злегка зігнувши вперед ніжку, що стоїть, у коліні. Робити рухи ручками і тулубом назад 5—10 разів, імітуючи, як вітер мне травичку. Ця вправа набудовує на прояв сили й усвідомлення невидимого, наприклад, вітру.



3. У струмку журчить водичка (в ручейке журчит водичка).

Ніжки поставити нарізно, ручки зігнути в ліктях. Рухати назад ручками з поворотами таза протягом 0,5—2 хв. Ця вправа сприяє розслабленню і розкріпаченню м'язів і суглобів. Бажано, щоб при виконанні цієї вправи м'язи вібрували, як водичка в струмочку.



4. Маха хвостиком лисичка (машет хвостиком лисичка).

Стати на четвереньки, обертати тазом у всіх напрямках протягом 0,5—2 хв. Потрібно зробити акцент на піднятті куприка, як хвостика в лисички. Ця вправа сприяє нормалізації багатьох життєвих процесів. Образ лисички розвиває кмітливість і здатність швидко виходити з важких ситуацій.



5. Повзе равлик — не спішить (по листу ползет улитка).

Встати однією ніжкою на коліно. Крокувати іншою ніжкою, підтягуючи зігнути в коліні 5—10

разів. Потім поміняти ніжки і повторити. Ця вправа зміцнює гомілковостопні й колінні суглоби, розвиває працьовитість і терпіння.

6. Швидко ящірка біжить (лезет ящерица прытко).

Стати на четвереньки і швидко-швидко пересуватися 0,5—2 хв. Ця вправа зміцнює коліна і розвантажує, розкріпачує хребет. Цей образ учить швидко реагувати на умови життя, що змінюються.



7. Головою слон киває (слон кивает головой).

Стоячи на четвереньках, повільно і важливо кивати головою в різні сторони 5—10 разів. Ця вправа сприяє зміцненню шийного і грудного відділів хребта, запобігає порушенню постави, сприяє нормалізації внутрішньочерепного тиску. Образ слона розвиває силу, стабільність і урівноваженість характеру.



8. Білка хвіст свій доганяє (ловит белка хвостик свой).

Присісти. Ручками обпертися об підлогу. Стрибком перемістити ніжки навколо ручок. Переставити ручки. Знову стрибком перемістити ніжки і т.д. 5—15 разів. Вправа зміцнює рівномірно всі м'язи і суглоби, розвиває спритність і стрибучість. Образ білки розвиває швидкість і спритність у прийнятті рішень.



9. Корінці ведмідь копає (корешки медведь копает).

Присісти. Робити рухи, що загрибають, ручками по підлозі, імітуючи копання ведмедем корінців 0,5—2 хв. Вправа розвиває зосередженість і стійкий спокій.



10. Квочка листя розгрибає (квочка листья разгребает).

Стоячи робити рухи, що розгрибають, ніжками 0,5—2 хв. Треба прагнути робити якомога більш широкі рухи ніжкою, зберігаючи рівновагу. Вправа розвиває здатність триматися на ногах, що найбільше актуально для найменших.



11. Ловить рибку сірий котик (рыбку ловит дикий кот).

12. Схопить лапкою — і в ротик (лапкой цап — и сразу в рот).

Різка присісти, зробити хватальний рух ручкою, встати, імітувати поїдання їжі. Повторити 5—10 разів. Вправа різко переключає



роботу великих м'язів на дрібні, що дуже актуально для розвитку мови.

13. В річці качечка пливе (в речке уточка пльвет).

Лягти на животик, зігнути ніжки в колінах, узятися ручками за ніжки в гомілковостопних суглобах, підняти голівку, прогнутися і покачатися назад 5—10 разів. Вправа розвиває силу і гнучкість спини, запобігає і виправляє порушення постави. Образ качки в річці розвиває сприйняття краси і гармонії.



14. А в траві змія повзе (а в траве змея ползет).

а) Лягти на животик, ручки поставити долоньками вниз у плечей перед собою. Розігнути ручки, прогнутися, подивитися вправо — уліво. Знаходитися в цьому положенні 1—2 хв.



б) Те ж, але ручки з'єднані за спиною. Утримувати це положення якомога довше. Повторити 2—3 рази. Вправа розвиває силу і гнучкість спини, поліпшує кровообіг хребта, гармонізує усі функції організму. Запобігає і виправляє порушення постави, розвиває гнучкість характеру, рішучість і стрімкість, характерні для образу змії.

15. Скаче високо квакушка (быстро прыгает лягушка).



Присісти. Стрибнути вперед, розігнувши ніжки в колінах і приземлитися знову в положення присіду. Знову стрибнути і т.д. 5—10 разів або за бажанням. Вправа робить могутню зміцнювальну дію на м'язи ніг і стимулює вплив на весь організм. Розвиває стрибучість, тренує серцево-судинну систему. У міру підвищення підготовленості дитини кількість стрибків можна збільшити до 20—30 разів або за бажанням дитини виконувати серіями по 5—10 разів. Вправа концентрує енергію позитивних емоцій, спрямованих на досягнення мети, як у стрибку жаби.

16. Насторочив зайчик вушка (наострил зайчишка ушки).

Сісти на коліна, імітувати долоньками вушка на голові 1—2 хв. Це вправа — відпочинок після навантаження попередньої вправи. Швидко переключає увагу і сприяє насиченню крові киснем, внаслідок розширення грудної клітки при піднятих руках. Ніжний і м'який образ зайчика допомагає розслабитися.



17. Он метеличок сидить (тихо бабочка сидит).



Сісти, стопи з'єднати в проміжних. Розлучити коліна, намагаючись торкнутися ними підлоги. Виконувати протягом 0,5—2 хв. Вправа розвиває гнучкість тазостегнових суглобів і еластичність м'язів ніг, поліпшує кровообіг органів малого таза, запобігає виникненню і сприяє лікуванню захворювань сечостатевої сфери, товстого і тонкого кишечнику. Розкриває сприйняття витонченої краси, характерної для образу метелика.

18. Під водою рибка спить (под водою рыбка спит).

а) Сісти на коліна, потім повільно лягти на спину.
б) Сісти на стегна, зігнувши ніжки в колінах, стопи наблизити до сідниць. Повільно лягти на спину. Виконувати 0,5—2 хв. Вправа розвиває еластичність чотиригладкого м'яза стегна, що сприяє формуванню красивої форми ніг, поліпшує кровообіг всіх органів черевної порожнини, особливо — області малого таза. Образ сплячої під водою рибки активізує і розкриває підсвідомість, несвідомі механізми регуляції рухів і керування життєвими ситуаціями.



19. Горобчик плигає, весело співає (воробышка прыгает, весело чирикает).

Присісти, стрибати в положенні присіду, імітуючи ручками махання крилець горобця, 5—10 разів. Вправа робить могутній зміцнювальний вплив на всі м'язи ніг, зв'язування гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобів, стимулює усі функції організму, особливо серцево-судинну і нервову системи. Розкриває здатність до швидких, імпульсивних реакцій на життєві обставини, що швидко змінюються.



20. А ворона ходить, що-небудь знаходить (а ворона ходит, что-нибудь находит).

Стати, ручки за спину. Крокувати вперед прямими ніжками з нахилами на кожен крок. При нахилах згинається тільки область таза, поперековий і грудний відділи хребта залишаються прямими. Виконати 10—15 кроків з нахилами. Вправа сприяє закріпленню навичок правильної постави і створює основи вдумливого, розміряного поведіння.



21. В синім-синім морі плаває дельфін (в синем-синем море плавает дельфин).

Йти, роблячи хвилеподібні рухи ручками і тулубом 0,5—2 хв.

Вправа поліпшує рухливість хребта, кровообіг у міжхребцевих суглобах. Запобігає розвитку патологій хребта і порушенню церебра-



льного кровообігу. Образ дельфіна, що плаває, учить плавно і гнучко досягати своїх цілей.

**22. А по снігу ходить маленький пінгвін
(а по снегу ходит маленький пингвин).**

Йти маленькими кроками, ставлячи стопи нарізно і не згинаючи ніжки в колінах. Ручки тримати прямими уздовж тулуба, кисті відвести в сторони. Вправа впливає на органи черевної порожнини за рахунок статичної напруги м'язів таза і стегон, учить копіткості в роботі.



**23. Скаче та плигає зайчик каплавухий
(прыгает и скачет зайка молодой).**

Присісти. Обпертися ручками попереду об підлогу. Стрибком підтягти ніжки до ручок. Переставити ручки вперед. Знову стрибком підтягти ніжки. Повторювати 5–10 разів. Вправа комплексно і рівномірно зміцнює всі м'язи і функції організму. Розвиває координаційні здібності, обережність і чутливість.



**24. Задньою ногою чеше песик вухо
(чешется собачка заднею ногой).**

Сісти. Узяти ручкою стопу і почухати нею за вушком або будь-яке інше місце на голові. Повторити іншою ніжною. Виконувати 0,5–1 хв кожною ніжною. Вправа розвиває гнучкість хребта і тазостегнових суглобів одночасно з масажем голови й вух, що робить стимулюючий та гармонізуючий вплив на весь організм. Розвиває дружельюбність і почуття гумору.



**25. Там сіренька мишка у норі сидить
(серенькая мышка в норочке сидит).**

Сісти на коліна, потім лягти животиком на стегна, головою на підлогу. Ручки уздовж тулуба. Залишатися в такому положенні 0,5–2 хв. Це поза ембріона, поза відпочинку, зрівноважування емоцій і приведення усіх функцій організму в споконвічний економічний стан спокою і єдності з природою. Не випадково тварини і діти люблять спати в цій позі.



**26. А ведмідь в берлозі до весни хропить
(а медведь в берлоге до весны храпит).**

Лягти на бік. Імітувати храп 0,5–2 хв. Вправа — відпочинок для великих м'язів і тренування дихальних м'язів. Розвиває артистизм і здатність до глибокого розслаблення.



Результати спостережень за ефектом впливу гімнастики

Гімнастика створена в 1994–95 рр., опублікована в 1998 р. і 2000 р. [3, 4, 5], неодноразово транслювалася по телебаченню на каналі «Інтер» у програмі «Родина від А до Я», на молодіжному каналі ХТ. Є досить популярною в багатьох родинах при самостійних заняттях батьків з дітьми, у державному і приватному дитячому садках, батьківських клубах міст України: Харкова, Дніпропетровська, Полтави, Мелітополя, Сімферополя й ін., а також деяких міст Росії.

Судячи з відгуків про вплив гімнастики, багато дітей завдяки заняттям виправили порушення постави, стали менше хворіти, швидше освоювати мовлення, особливо — побудову складних пропозицій, деякі почали складати вірші й казки, чого не спостерігалось до практики гімнастики [3, 4, 5]. Виконання комплексу викликає масу позитивних емоцій як у дітей, так і в дорослих. Малята прагнуть самі виконувати вправи, що дуже актуально для виховання навичок самостійних занять фізичною культурою.

Ми рекомендуємо подальше використання комплексу як у сполученні з іншими прийомами дошкільного фізичного виховання, так і в якості самостійної комплексно розвиваючої методики.

Література

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. — М., 1972. — 248 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947. — 156 с.
3. Козина Ж., Козин В. Маленькие волшебники. Веселая детская гимнастика в стихах. — Харьков: ХГПУ, 2000. — 72 с.
4. Козина Ж., Козин В. Рождение ребенка. — Харьков, 1998. — 64 с.
5. Козина Ж. Новая оригинальная методика детской гимнастики в стихах «Маленькие волшебники». // Тези доповідей. II всеукраїнська науково-практична конференція для студентів та аспірантів фізкультурних навчальних закладів «Фізична культура, спорт та здоров'я». 11–13 травня 2000 р. м. Харків. с. 21–22.
6. Красулин И.А. Пять стихий: искусство продления жизни. — 2-е изд., перераб. — М.: «Васанта», — 192 с.
7. Сеченов И.М. К вопросу о влиянии раздражения чувствующих нервов на мышечную работу человека. // Избранные произведения, т. 2: Физиология нервной системы. — М.: АН СССР, 1956. — С.12–30.
8. Тайны здоровья Хуашаньского монастыря / пер. с китайского Цзо Чженьгуаня. — М.: 1990. — 96 с.
9. Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата. — Вып.1, Л., 1927. — С. 58–79.
10. Чуковский Корней. От двух до пяти. — Минск: Народная асвета, 1984. — 320 с.