

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

*Кандидат педагогічних наук, інструктор-методист ЛФК Ж.Л. Козіна,
інструктор-методист по тайдзи-цюань В.Ю. Козін*

Харківський державний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті приводиться нова оригінальна методика «Маленькі чарівники» дитячої гімнастики, що виконується під вірші. Гімнастику можна проводити з малюками, починаючи з 1 року. Методика має різносторонній вплив на фізичний, розумовий, психічний, артистичний розвиток дитини, досить доступна для всіх бажаючих займатися, викликає позитивні емоції у дітей і дорослих.

Усім відомо — кожному малюку потрібна фізкультура. Але як знайти методику, привабливу і доступну навіть для самих маленьких, яка не потребує великих зусиль від дорослого, не займає багато часу і до того ж розвиває не тільки фізично, але й інтелектуально, психологічно, артистично, тобто як можна більш різнобічно?

Рядом досліджень установлено [1, 2, 8], що на початковому етапі формування дитини, тобто від дня народження до 3—4 років, фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток тісно зв'язані між собою. Так, діти, що навчилися раніш плавати, плазувати, ходити, відрізняються також і більшими інтелектуальними, психічними й іншими здібностями. Це говорить про те, що на початкових етапах розвитку дитини всі сторони її особистості розвиваються гармонійно і тісно взаємозалежні між собою. І лише пізніше відбувається поділ її цілісного розвитку на окремі компоненти, що, як правило, прямо протилежні, тобто встигаюча дитина з математики, письма, малювання, музики далеко не завжди досить добре розвинута фізично. Ця ситуація не є природною, вона створюється штучним поділом цілісного формування дитини на окремі компоненти, і при цьому відбуваються втрати якості як у цілісному розвитку дитини, так і в окремих складових її особистості. Однак, як відомо [7, 8], великих успіхів у всіх областях діяльності домагаються гармонійно розвинуті люди, що відрізняються як гарним здоров'ям і фізичною підготовкою, так і високим інтелектом, прекрасною ерудицією, артистизмом, естетичністю й іншими якостями. Тому задачею сучасної педагогіки є пошук і створення методик, що гармонійно впливають на всі сфери розвитку дитини, не поділяючи складний і єдиний, цілісний процес на окремі, практично не зв'язані між собою компоненти. На це вказували як класики дитячої фізіології, зокрема І.А. Аршавський [1], так і су-

часні педагоги-новатори, такі, як Б.П. Нікітін [8]. Так, І.А. Аршавський вважав [1], що однією з найважливіших умов якісного функціонування мозку повинний бути гарний фізичний і функціональний розвиток, що веде до зниження енерговитрат у спокої, фізіологічно рідкому ритму подиху (8—10 под/хв), фізіологічної брадикардії (45—60 уд/хв), що сполучається з фізіологічною гіпотонією. А на думку М.О. Бернштейна [2], рівень розвитку моторики на першій фазі розвитку — анатомічного дозрівання структур і субстратів центральної нервової системи — тісно зв'язаний із загальним розвитком мозку, тому що будь-який рух думки зв'язаний з рухом м'язів, на що вказував також А.А. Ухтомський [11].

Сучасний практичний досвід Нікітінних [8] є в багатьох аспектах підтвердженням теоретичних висновків класиків дитячої фізіології. Досвід цієї родини наочно показує можливість гармонічного і комплексного розвитку дитини. Однак серед численних розробок Б.П. Нікітіна [8] не міститься методик, що діють одночасно на кілька сторін дитини, що розвивається.

Для поглибленого аналізу даної проблеми слід звернутися до джерел фізичного виховання.

У давні часи, коли від розвитку фізичних якостей, технічних навичок та умінь залежало життя, фізичному вихованню надавалося найважливіше значення [7, 10]. Як же передавалася інформація про техніку та методику навчання найскладнішим вправам, необхідним для виживання в складних умовах і подолання ворогів? Ця інформація передавалася в віршах, які описують складні вправи, в яскравих природних образах. А великі майстри володіння своїм тілом завжди були найрозумнішими людьми свого часу.

Про доцільність застосування віршів і казок у сферах творчості, не зв'язаних безпосередньо із вивченням мови і літератури, ведеться багато суперечок. Це відноситься в більшій мірі до фізкультури, де широке використання віршів практикується рідко. У цьому зв'язку розглянемо основні погляди за даної проблеми великого дитячого поета і вчителя, відомого кожному з дитячих років, — К.І. Чуковського [12], який вважав, що вірші насамперед розвивають фантазію дитини.

К.І. Чуковський [12] писав, що без здатності до фантазії не може вирости талановита людина, будь це інженер, математик, чи біолог. Фантазія

— це найцінніша якість людського розуму, і її потрібно ретельно виховувати із самого раннього дитинства, як виховують інші здібності і якості дитини, і ні в якому разі не «топтати чоботями». Без фантазії неможливе відкриття диференціальних і інтегральних рівнянь, технічна й інженерна творчість. Усі великі вчені в дитинстві були великими фантазерами.

І тому введення методик, що побудовані на віршах і казках, у практику занять фізкультурою з малюками допоможе розкрити в дітях сховані, ще невідомі таланти і дати могутній поштовх їх розвитку, тому що фізкультура сама по собі — основа і «фундамент» людини, що розвивається, а в сполученні з віршами і казками — прекрасний засіб гармонійного розвитку. До того ж вправи, які відображені яскравими природними образами, є найбільш доступними для дітей від 1 до 3—4 років у зв'язку з переважним розвитком образного мислення.

Саме тому ми пропонуємо застосування в практиці занять фізкультурою з малюками вправ, які виконуються під вірші.

Вірші комплексу, друга частина.

(Перша частина комплексу надрукована у попередньому номері журналу [6]).

27. Кішечка проснулась, спинку вигинає.
28. Малесенький котик вушко умиває.
29. На дерево лізе хитрющий ведмідь,
30. Він меду наївся та почав ревіть.
31. А наша собачка дуже любить гратись:
32. Бігати, плигати, кусатись, лизатись.
33. З неба гарна птиця на землю спустилась;
34. А чудова квітка вранці розпустилась.
35. Дереву красиво гілками махають;
36. На Півночі чукчі весело стрибають.
37. Біле козенятко ріжками штовхається;
38. А риже лошатко ніжками брикається.
39. Буре ведмежатко в траві кувиркається;
40. А пухнастий котик в пісочку копається.
41. Вигнув спинку черв'ячок;
42. Надув щічки хом'ячок.
43. Вуж повзе у тінь скоріше;
44. Коршун блискавки стрімкіший.
45. Їжачок згорнувся вмиг.
46. Розгорнувся — і побіг.
47. Хмарки тихо так пливуть
48. Всі здоровими ростуть.

Опис та ілюстрація вправ

27. Кішечка проснулась, спинку вигинає (кошечка проснулась, спинку выгибает).

Стати на коліна, упертися прямими ручками в підлогу. Зігнути спинку, опустити голівку. Потім прогнути спинку, голівку підняти. Повторити 5—10 разів. Вправа підсилює кровообіг хребта, запобігає розвитку грудного кіфозу і поперекового лордозу. Може застосовуватися при будь-яких порушеннях постави. Розвиває м'якість і гнучкість характеру.



28. Малесенький котик вушко умиває (маленький котенок ушко умывает).

Сісти на коліна, робити масаж вушок 0,5—2 хв. Простий прийом самомасажу вух. Стимулює і гармонізує усі функції організму. Привчає дитину до чистоти.



**29. На дерево лізе хитрючий ведмідь
(на дерево лезет хитрючий медведь).**

Стоячи підняти ручки вгору. Присісти, згинаючи ручки в ліктях. Повторити 5—10 разів.



**30. Він меду наївся та почав ревіть
(меду наелся и начал реветь).**

Імітувати поїдання меду, висуваючи язик, і ревіння ведмедя 0,5—1 хв.



Вправи 29—30 зміцнюють м'язи ніг, рук. Розвивають м'язи язика і гортані, що сприяє поліпшенню їхніх мовних функцій. Розвивають координацію й артистизм.

**31. А наша собачка дуже любить гратись:
(наша собачка любит играть:)**



**32. Бігати, плигати, кусатись, лизатись
(бегать и прыгать, кусаться, лизаться).**

Виконувати біг і стрибки 0,5—2 хв, імітувати кусання і лизання.



У цих вправах треба дати дитині вдосталь набігатися і наплигатися. Це найкращий засіб для зміцнення серцево-судинної, дихальної і нервової систем. Наступні після бігу і стрибків імітаційні рухи кусання і лизання стимулюють мовно-рухові центри. Розвивають міміку і пластику обличчя.

**33. З неба гарна птиця на землю спустилась
(с неба огромный орел опустился).**



Стати прямо, ручки — у сторони. Повільно присісти, опустивши ручки вниз.

**34. А чудова квітка вранці розпустилась
(утром чудесный цветок распустился).**



У присіді з'єднати долоні перед собою. Повільно встати, піднімаючи ручки вгору, і потім розвести їх у сторони.

Вправи 33 і 34 виконуються безпосередньо одна за одною. При бажанні їх можна повторити до 5—10 разів. Вправи розвивають м'язи ніг, координацію рухів і сприяють розвитку почуття гармонії і краси.

**35. Деревя красиво гілками махають
(деревья красиво ветками машут).**

Змахувати ручками вгору й у сторони 0,5—1 хв.



**36. На Півночі чукчі весело стрибають
(чукчи на Севере весело пляшут).**

Змахувати ручками, перестрибуючи з ніжки на ніжку 0,5—1 хв.



Вправи 35 і 36 комплексно впливають на весь організм і зміцнюють усі м'язи. Розвивають артистизм, почуття ритму, емоційно розкріпачують. Сприяють глибокому злиттю з природою і розвивають розуміння природи і людей.

37. Біле козенятко ріжками штовхається (беленький козленок рожками бодається).



Виконувати махи ніжками, імітуючи брикання лошати. Вправа зміцнює м'язи ніг і спини, поліпшує рівновагу і координацію. Є найпростішим прийомом самозахисту.

39. Буре ведмежатко в траві кувиркається (бурий медвежонок в травке кувиркається).

Стоячи виконувати різкі нахили голови, імітуючи бодання цапеняти 5—10 разів. Вправа зміцнює м'язи ший, розвиває рішучість.

38. А риже лошатко ніжками брикається (рыжий жеребенок ножками брыкается).



Виконувати перекиди вперед та назад. Повторити 2—5 разів. Вправа комплексно впливає на весь організм, при її освоєнні викликає масу позитивних емоцій. На самому початку навчання дитину необхідно підтримувати під голову і злегка підштовхувати під сідниці, пізніше — стежити, щоб вона забирала голову подалі до ніг, згинаючи шию. Вправа розвиває вестибулярний апарат і допомагає виховати сміливість.

40. А пухнастий котик в пісочку копається (пушистий котенок в песочке копается).



Присісти. Виконувати дрібні рухи, що загрибають, ручками 0,5—1 хв. Це вправа — відпочинок після перекидів. Стимулює кровообіг у кистях і координацію рук, що актуально для освоєння різних навичок роботи руками.

41. Вигнув спинку черв'ячок (спинку выгнул червячок).



Лягти на спинку. Ніжки зігнути в колінах, ручки — біля плечей долонями вниз, пальцями назад. Підняти таз, спинку, плечі, голову, прогнутися («місток»). Тримати 20—30 сек. Вправа сильного стимулюючого і зміцнювального впливу на хребет, м'язи спини, черевного преса, рук і ніг, усі системи і функції організму. Учить домагатися своїх цілей.

42. Надув щічки хом'ячок (надул щечки хомячок).



Сісти на коліна, ручки зігнути в ліктях, кисті біля грудей пальцями вниз. Надувати і здувати щічки. Вправа — відпочинок після «містка». При надуванні щік автоматично відбувається масаж обличчя і зміцнення лицьових м'язів. Запобігає появі ранніх зморшок у дорослих, сприяє стимуляції мовних центрів у дітей.

43. Вуж повзе у тінь скоріше (уж ползет среди камней).



Виконувати переكاتи з ніжки на ніжку, з'єднавши долоні біля грудей, долонями разом і повертаючи пальці убік руху. Повторювати 5—10 разів. Вправа зміцнює м'язи ніг і розвиває координацію. Образ повзучого вужа учить тихо, непомітно, але неухильно просуватися до наміченої мети.

**44. Коршун блискавки стрімкіший
(ястреб молнии быстрее).**



З присіду виконати стрибок нагору, згинаючи одну ніжку в коліні і підтягуючи її до животику. При цьому ручки швидко підняти в сторони. Повторити 2—5 разів. Вправа розвиває координацію і створює образ, що кличе до волі і польоту.

**45. Їжачок згорнувся вмиг
(еж свернулся — круглым стал).**



Сісти на коліна, нахилитися вперед, головою торкнутися підлоги.

**46. Розгорнувся — і побіг
(развернулся — побежал).**



Встати, нахилитися й упертися ручками в підлогу. Пересуватися в такій позі 0,5—2 хв. Вправа комплексно впливає на весь організм, гармоніює усі функції. Сприяє розвитку почуття «заземленості» і захищеності.

**47. Хмарки тихо так пливуть
(тихо облака плывут).**



Виконувати плавні рухи злегка зігнутими ручками вверх і вниз.

Вправа заспокоює нервову систему і розвиває здатність до споглядання і спостереження.

48. Всі здоровими ростуть (все здоровими растут).



Виконувати масаж животики, поглажуючи його за годинною стрілкою 0,5—2 хв. Ця вправа знімає зайву напругу. Злегка розслаблює. Поліпшує функцію травної системи. Несе позитивний емоційний заряд і стимулює до здорового способу життя.

Методика навчання комплексу «В небі сонечко пливе...»

Деякі вправи комплексу можуть виконувати однорічні діти, ледь навчившись ходити [3, 4, 5, 6]. Для того, щоб навчити дитину гімнастиці, потрібно запропонувати їй в ігровій формі зробити зарядку, пограти в перетворення в звірят чи показати, як звірята (природні явища) виконують різні дії. Потім дорослому слід самому виконати кілька вправ, голосно декламуючи вірш. Звичайно, після цього дитина виявляє бажання спробувати теж і починає копіювати дорослого.

Якщо дитина залишається пасивною, можна взяти її за ручки і провести, виконуючи першу вправу. При цьому треба знову декламувати потрібні рядки й обов'язково похвалити дитину. Потім пропонуються інші вправи.

Поступово маля освоює їх більше і більше, вивчаючи іноді кілька вправ в один день. Але іноді дитина довго не хоче учити інші вправи, постійно повторюючи уже відомі. Це нормальне явище.

Якщо гімнастика вивчається з 1 року, тривалість виконання кожної вправи мінімальна, кількість повторень 2—3 рази. Акцент робиться на легких вправах і тих, котрі подобаються маляті бі-

льше всього. Часто це чисто імітаційні вправи типу «Насторожив зайчик вушка» і «Надув щічки хом'ячок».

Поступово акцент зміщається у бік «важких» вправ. Як правило, дитина у віці 2 і 2,5 років у змозі освоїти весь комплекс. Однак можливі варіанти виконання деяких вправ. Допускається виконання «містка», спираючи на голову, стрибків «квакушки» з почерговим поштовхом ніг і т.д. — у залежності від умінь, навичок і початкового фізичного розвитку дитини. Перекид на початку виконується на м'якому маті чи дивані. Дитина стає, нахилиється вперед, спирається на ручки. Потім підгинає голову до грудей і поступово підходить ніжками до голови. Дорослий підтримує маля під голову і злегка підштовхує під сідниці. Поступово дитина учиться кувиркатися сам. Інші вправи, звичайно не становлять труднощі у вивченні.

Навчившись говорити, маля починає само читати вірш, виконуючи вправи. Деяких дітей треба стимулювати до читання вірша.

Сполучення читання вірша і виконання вправи поєднують різні (великі і малі) групи м'язів, центри нервової системи (мовні, рухові, емоційні, інтелектуальні й ін.), що сприяє гармонічному, всебічному і комплексному розвитку дитини.

До 3—4 років, іноді і набагато раніш, дитина може виконувати весь комплекс правильно. Для дітей цього віку необхідно збільшити тривалість «важких» вправ типу «Скаче високо квакушка...», «Горобчик стрибає, весело співає...» і ін., доводячи кількість їхніх повторень до 15—20 разів і більш, якщо дитина хоче ще. В той же час, у цьому і більш старшому віці скорочується тривалість легких вправ типу «Там сіренька мишка у норі сидить...», «А ведмідь в барлозі до весни хропить...», «Насторожив зайчик вушка...», «Надув щічки хом'ячок...» і ін. Вони служать відпочинком після виконання більш активних вправ і виконуються стільки за часом, скільки необхідно для невеликого відпочинку, від 0,5 до 2 хв., щоб дитина не «остигнула» і в теж час відпочила.

Тривалість виконання всього комплексу — 10—15 хвилин для 2—2,5-літніх дітей і 20—25 хвилин для більш старших. Для більш старших дітей (старше 2—3 років) тривалість комплексу збільшується в основному за рахунок збільшення тривалості виконання інтенсивних вправ.

Допускається незначна перестановка вправ чи придумування своїх вправ і віршів за бажанням дитини чи ведучого, а також виконання комплексу під музику.

Фізіологічна і психофізична дія вправ

Основною особливістю даного комплексу є те, що його можна виконувати з малятами 1—2 років, а також те, що він активізує природні рухи, найбільш характерні для дітей раннього віку. Пізніше природні м'які й округлі рухи маленької дитини,

керовані древніми мозковими структурами, замінюються різкими лінійними рухами, керованими більш еволюційно пізніми мозковими структурами [2, 9]. Первинний характер рухів при цьому забувається. Це веде до дисгармонії організму, порушення його зв'язку з природою і як наслідок до ослаблення природних і захисних функцій організму.

Даний комплекс зберігає і розвиває природні рухи, виконувани відразу всім тілом відповідно до заданого образу, без поділу на окремі компоненти.

Застосування комплексу

Численні емпіричні спостереження протягом понад 5 років практики показали, що цей комплекс сприяє збереженню природного механізму відновлення фізичних і психічних сил, зберігає й удосконалює силу, гармонію і красу дитячих рухів.

Комплекс вправ у віршах «В небі сонечко пливе...» може застосовуватися:

- 1) при самостійних заняттях дитини з батьками вдома;
- 2) у яслах і дитячих садах;
- 3) в оздоровчих групах;
- 4) у групах лікувальної фізичної культури (у даному випадку потрібно знизити тривалість інтенсивних вправ і більш тонко враховувати можливість тих хто займається). **Показання для виконання комплексу в групах ЛФК:** порушення постави (кіфози, лордоз, сколіози), плоскостопість; м'язова слабкість; аутизм; порушення розвитку мови; невроз істерії; уповільнений фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток; відновлення після травм (постмобілізаційний період).

Підсумок

Фізична культура є могутнім стимулятором усіх сторін розвитку дитини, що особливо сильно виявляється на самому початку її життя. Пізніше, однак, відбувається поділ цілісного розвитку дитини на окремі, мало зв'язані між собою компоненти — фізичні, інтелектуальні, художні й ін. При цьому відбувається втрата якості виховання, тому що, як відомо, життя людини різноманітне і вимагає всебічного гармонійного розвитку. З іншого боку, могутнім двигуном розвитку інтелекту, щирсердечних, психологічних якостей, а також творчих здібностей і уяви є вірші і казки. Тому поєднання фізкультури з віршами допоможе з'єднати різні, мало взаємозалежні компоненти розвитку і дати поштовх розкриттю творчого потен-

ціалу, індивідуального і неповторного для кожної дитини. Ця гімнастика підходить усім — дорослим, дітям і старим. Вона розкриває і дає відчути тілу мир гармонії, здоров'я і природної краси. Виконуючи рухи під віршовані рядки, людина зовсім по-іншому сприймає звичайні вправи, а самі важкі з них стають легкими і привабливими. Виконуючи цей комплекс, кожний розвиває в собі силу, пластику і гнучкість разом з розширенням емоційного, інтелектуального і поетичного сприйняття світу. А дорослі знаходять можливість знову відчути дитячу легкість і задоволення від кожного руху тіла. Вправи, що імітують рухи тварин, сприяють гармонізації гетерохронічності розвитку функцій дитячого організму, запобігають і усувають порушення постаті, зміцнюють нервову систему. Вони також усувають негативні наслідки стресів, сприяють розвитку уяви й артистичності.

Бажаємо успіху!

Література

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. — М., 1972. — 248 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947. — С. 156.
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. Козина Ж.Л., Козин В.Ю. Методика гимнастики у віршах «Маленькі чарівники» для дітей 1—3 років // Теорія та практика фізичного виховання. — 2001. — № 2. — С. 20—24.
7. Красулин И.А. Пять стихий: искусство продления жизни. — 2-е изд., перераб. — М.: «Васанта». — 192 с.
8. Никитин Б.П. Детство без болезней. — М.: ФиС, 1992.
9. 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.
10. Тайны здоровья Хуашаньского монастыря / Пер. с китайского Цзо Чженьгуаня. — М.: 1990 — 96 с.
11. Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата. — Вып. 1. — Л., 1927. — С. 58—79.
12. Чуковский Корней От двух до пяти. — Минск.: Народная асвета, 1984. — 320 с.