Особенности работы инструктора по детскому фитнесу

Автор: Антонцева Анастасия

*(танцевальный художник, хореограф, учитель физической культуры,*

*педагог по телесным практикам педагог по танцу и движению*

*для детей с ограниченными возможностями)*

# Содержание

**Введение**

* Концепция детского фитнеса
* Градация возрастных категорий
* Принципы, методы и структура построения детской тренировки

**Детский фитнес 3-6 лет**

•Анатомо-физиологические особенности детей данной возрастной категории;

•Разбор упражнений на развитие ритма и темпа: музыкальные игры, ритмические упражнения;

•Методы построения танцевальных уроков: танцевальные шаги, соединения в комбинации;

•Гимнастика: ходьба, бег, прыжки строевые и общеразвивающие упражнения;

•Фитбол - пластика;

•Подвижные игры и эстафеты;

•Игровой стретчинг.

# Содержание

**Детский фитнес 7-10 лет**

* Анатомо-физиологические особенности детей данной возрастной категории;
* Силовой фитнес: техника выполнения упражнений;
* Растяжка: механизмы растягивания, способы и методы сохранения полученных результатов; Танцевальная аэробика: разбор элементов, методы, схемы разучивания.

**Ранний подростковый фитнес 11-14 лет**

* Анатомо-физиологические особенности детей данной возрастной категории;
* Особенности тренировок с собственным весом тела;
* Принципы и построение функциональных тренировок, модификации упражнений;
* Упражнения с использованием доп. оборудования
* Flex – особенности развития гибкости;
* Особенности тренировок в тренажерном зале.

# Содержание

**Оздоровительный фитнес**

* Упражнения общеразвивающего воздействия (бег, ходьба, ОРУ, прикладные упражнения);
* Упражнения на формирование и закрепление осанки;
* Упражнения для коррекции осанки;
* Упражнения для профилактики плоскостопия;
* Упражнения дыхательной гимнастики;
* Упражнения гимнастики для глаз;
* Упражнения для развития координационных способностей (упражнения для развития ручной ловкости, равновесия);
* Составление тренировочных программ.

Концепция детского фитнеса

Детский фитнес - это смешанный комплекс упражнений из разных видов физической активности: аэробных, силовых, гимнастических, хореографических, элементов борьбы, йоги, пилатеса, соматических практик и т.д.

Групповые занятия как правило проводятся в игровой форме под руководством детского тренера и не требуют строгого соблюдения программы.

Как результат от занятий получаем:

* всестороннее физическое развитие ребенка;
* положительный эмоциональный настрой;
* приучение ребенка к физической нагрузке (заложить в условно-рефлекторную деятельность);
* формирование правильных двигательных паттернов;
* профилактика различных заболеваний;
* социализация

## Градация возрастных категорий

Градация возрастных категорий детей позволяет максимально полно решать актуальные для определенного возраста ребенка двигательные задачи, а также развивать каждого ребенка в педагогическом и психологическом аспектах.

**Характеристика развития возрастных периодов по Л. С. Выготскому**

3-6 лет - дошкольный возраст (произвольность поведения. Ролевая игра. Освоение взаимоотношений между людьми и социальных норм)

7-10 лет - школьный возраст (произвольность психических процессов. Учебная деятельность и развитие интеллектуально- познавательной деятельности)

11-14 лет - подростковый возраст (чувство «взрослости». Учебная и другие виды деятельности. Освоение норм и отношений между людьми)

**Кризисные точки перехода ребенка в следующую возрастную категорию**

Естественный переход растущего ребенка в другую возрастную группу — это большой скачок не только в психолого-педагогическом, но и в физическом плане, поэтому важно, чтобы методики тренировочных программ предусматривали плавный переход в более старшую группу, обязательно учитывая кризисные периоды детей.

* Кризис 3 лет -> первичная самооценка, осознание себя как личности, Отделение от взрослого, стремление к самостоятельности
* Кризис 7 лет -> осознание своего места в социуме, переоценка ценностей, потребность в уважении - Кризис 13 лет -> ролевое смещение, проблема выбора, поиск себя «кто я», познание мира собственными переживаниями

Общие особенности возрастных категорий

**3-4 года**

Характеризуется интенсивным физическим и психическим развитием. Развитие основных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метание, равновесие) и мелкой моторики. Предрасположенность к заболеваниям органов дыхания, поэтому важно приучать детей к «правильному дыханию», согласовывая его с движением. Адаптация ребенка к группе, умение работать в группе. Развитие восприятия.

**5-7 лет**

В этом возрасте закладывается основа физического развития, здоровья. Интенсивный рост скелета, формирование мышц и связочно-суставного аппарата. Акцент на общее физическое развитие, профилактику плоскостопия и нарушения осанки, т. к. в этом возрасте важно привить ребенку правильное и привычное положение осанки и формирование сводов стопы **8-10 лет**

Происходит активный рост и развитие ребенка, важно укреплять мускулатуру. Акцент на укрепление мышечного корсета и организма в целом, развитие такого физического качества, как сила, координация. Развитие скоростносиловых качеств. Период «расцвета» аэробных возможностей организма ребенка. Из психических процессов: развитие памяти, мышления, концентрация внимания **11-14 лет**

В этом возрасте продолжается формирование скелета, нервной, эндокринной систем и ССС. Совершенствование всех двигательных качеств и навыков, развитие выносливости, совершенствование координации движений, приобретение функциональных физических навыков, урегулирование психо-эмоциональной активности. Развитие когнитивной сферы.

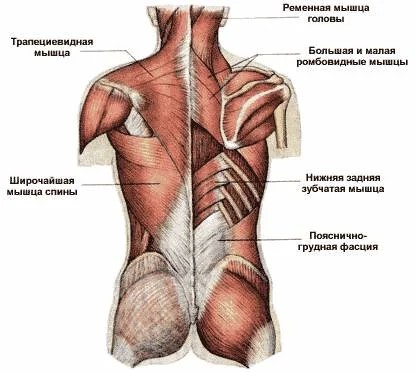
## Структура построения детской тренировки

Каждый родитель, приводя своего ребенка в клуб, хочет сознательно или бессознательно слышать, что его ребенок самый лучший, что у него есть склонность к развитию тех или иных способностей, малыш растет и взрослеет, становится в каких-то вещах более самостоятельным и т. д. Чтобы понять, что же больше всего интересует в первую очередь ребенка, родителя, инструктору нужно сопоставить две точки зрения и дать объективную оценку родителю, а главное, грамотно «диагностировать» и определить цель прихода ребенка в детский фитнес.



# ДФ 3-6 лет

## Анатомо-физиологические особенности

Под физическим развитием понимают динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела) и биологической созревания ребенка в том или ином возрасте.

Скелетная мускулатура — главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надежной опорой для скелета.

Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков.

Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

## Анатомо-физиологические особенности

В этот период проявляется индивидуальность ребенка

**Основными болезнями** данного периода являются болезни дыхательной системы (особенно верхних дыхательных путей) , а также инфекционные заболевания В этом возрасте происходят **физиологические изменения**: вначале рост ребенка замедляется до 4–6 см в год, а позднее ускоряется до 6–8см Прибавление в весе (в килограммах) выглядит так:

–в 4 года – 1,6;

–в 5 лет – около 2; –в 6 лет – 2,5.

Развитие **опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

1. Происходит утолщение **кожных покровов**, однако опасность переохлаждения или перегрева не исчезает.
2. Окостенение **костной системы** еще не завершилось. Скелет ребенка по форме похож на скелет взрослого человека, но еще не так крепок. Содержание кальция в скелете увеличивается со 179 г в 3 года до 239 г в 6 лет. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. **Позвоночный столб** также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В этом возрасте появляются такие болезни, как сколиоз, поэтому именно для данного возраста очень важен постоянный контроль над осанкой и распределением нагрузки на организм. Ребра ребенка принимают такое же положение, как и у взрослых; грудная клетка становится цилиндрической формы.

1. Для **сердечно-сосудистой системы** характерны снижение частоты пульса (85–90 ударов в минуту к 7 годам) , постепенное повышение артериального давления (к 7 годам – 104/67 мм рт. ст.) .
2. В возрасте 6–7 лет происходит ускорение роста – так называемое первое физиологическое вытяжение, в это же время проявляются различия в поведении мальчиков и девочек. Это связано с изменениями в **эндокринной системе** ребенка: щитовидной железы, надпочечников, гипофиза. Также происходит «подготовка» половых желез к периоду полового созревания.
3. В дошкольном возрасте улучшается работа **иммунной системы** ребенка, поэтому многие болезни протекают легче, чем ранее.
4. Развитие **центральной нервной системы** характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека.Для работы **нервной системы** в данном возрасте характерно закладывание основ интеллекта. Дети охотно запоминают стихи, с увлечением рисуют, сочиняют, переиначивая услышанные сказки. Также закладываются основные нормы морали и нравственности. свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порою медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.
5. Основой проявления двигательной деятельности является **развитие устойчивого равновесия**. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий) , вестибулярных рефлексов ( реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве.) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

## Анатомо-физиологические особенности

Развитие **сердечнососудистой и дыхательной систем**. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков.

В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%) .

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 куб.см., но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхание и др.) . К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2— 7 раз, а при беге — еще больше.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период до шести лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи тренера входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Анатомо-физиологические особенности

(вероятность травм)

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и **окостенение опорных частей носовой перегородки**. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Наибольшая **вероятность травм** может возникнуть в упражнениях, связанных с **уменьшением площади опоры** (ходьба по скамейке) ; **при спрыгивании,** когда дети легко теряют равновесие; в **упражнениях с мячом** (у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому необходимо давать детям точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру) . Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей на этом этапе хорошо сформирован соответствующий навык. С этой целью следует систематически проводить игры и упражнения с мячами типа «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т.д.

**Диспропорционально формируются** у дошкольников **некоторые суставы**. Например, в период до пяти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих

У дошлоьников наблюдается и **незавершенность строения стопы**. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия

Тренеру следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и **боль в ногах при ходьбе и стоянии**. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Анатомо-физиологические особенности

(вероятность травм)

при начальных формах сколиоза противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

## Особенности психического развития

Дошкольный возраст – ключевой период в жизни ребёнка. Именно в это время формируются важнейшие психические функции: **восприятие, мышление, память, речь.**

Примерно с трёх лет ребёнок **изучает собственное тело** и начинает идентифицировать себя как девочку или мальчика. Это лучшее время для знакомства с различными моделями поведения. В этот же период ребёнок начинает исследовать социальное пространство и учится выстраивать **отношения между людьми.** Одна из самых интересных психических функций, формируемых в дошкольный период жизни, – **осознание себя во времени.** Ребёнок начинает вспоминать прошлое, осознавать себя в настоящем и уже знает о существовании будущего. Благодаря тому, что в возрасте 3-6 лет происходит **личностное, эмоциональное и интеллектуальное развитие**, маленький человек начинает всё активнее осознавать себя и своё место в окружающем мире. Он уже способен давать первые собственные оценки своему, а также чужому поведению.

Учитывая все особенности психического развития ребенка раннего возраста, можно с уверенностью сказать, что ведущей и преобладающей деятельностью в этом возрасте должна стать **игра**.

в этот возрастной период должна возникнуть форма внеситуативно-личностного общения. взрослый для ребенка - высший авторитет, чьи указания, требования, замечания - принимаются без обид и отказа от трудных заданий.

## Особенности психического развития

Дети дошкольного возраста испытывают огромное желание включиться во взрослую игру, активно в ней участвовать, но это ещё им не доступно, кроме того они стремятся к самостоятельности, из этого противоречия рождается ролевая игра – самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

Первоначально ребёнок поглощен предметом и действиями с ним. Когда он овладевает действиями, вплетенными в совместную деятельность со взрослыми, он начинает осознавать что он действует сам и действует как взрослый.

Развитие психических функций:

Речь. К 7 годам завершается процесс овладения речью.

Восприятие. Становится осмысленным, целенаправленным,анализирующим. В нём выделяются произвольные действия – наблюдение, рассматривание, поиск. Значительное влияние на развитие восприятия оказывает в это время речь – то, что ребёнок начинает активно использовать название качеств, признаков, состояний различных объектов и отношений между ними. Называя те или иные свойства предметов и явлений, он тем самым выделяет для себя эти свойства; называя предметы, он отделяет их от других, определяя их состояние, связи или действия сними, – видит и понимает реальные отношения между ними.

Мышление. Основная линия развития мышления – переход от наглядно действенного к наглядно образно му и в конце периода – к словесному мышлению. Основным видом мышления является наглядно образное, что соответствует репрезентативным интеллекту (мышлению в представлениях).

Память. Дошкольный возраст – наиболее благоприятный для развития памяти. В дошкольном возрасте память включается в процесс формирования личности. Третий и четвёртый годы жизни становится годами первых детских воспоминаний. В среднем дошкольном возрасте между 4 и 5 годами начинает формироваться произвольная память. Сознательное, целенаправленное запоминание и припоминание появляются только эпизодически.

Эмоции. Эмоциональные процессы становится более уравновешенными. Для дошкольного детства характерно в целом спокойная эмоциональность, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по не значительным поводом. Ребёнок начинает радоваться и печалиться не только по поводу того, что он делает в данный момент, но и по поводу того, что ему ещё предстоит сделать. Переживания становится сложнее и глубже.

Самосознание. Самосознание формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию, оно обычно считается центральным новообразованиям дошкольного детства. Самооценка появляется во второй половине периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки «я хороший» и рациональной оценки чужого поведения. Ребёнок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, моральные качества и умения.

Самооценка ребёнка практически всегда совпадает с внешней оценкой, прежде всего – оценкой близких взрослых.

## Практика

•Разбор упражнений на развитие ритма и темпа: музыкальные игры, ритмические упражнения;

•Методы построения танцевальных уроков: танцевальные шаги, соединения в комбинации;

•Гимнастика: ходьба, бег, прыжки строевые и общеразвивающие упражнения;

•Фитбол - пластика;

•Подвижные игры и эстафеты;

•Игровой стретчинг.

# ДФ 7-10 лет

С анатомо-физиологической точки зрения младший школьный возраст рассматривается как относительно спокойный по сравнению с дошкольным и подростковым

Этот возраст является самым благоприятным периодом для формирования произвольной **целенаправленной деятельности**. Объем памяти достоверно возрастает в 7-8 лет, а скорость запоминания увеличивается в 9-10 лет. Одновременно нарастают процессы концентрации возбуждения (активное внимание, сознательная сосредоточенность).

**Работоспособность** детей и подростков, а так же приспособляемость их к физическим нагрузкам определяются состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем

У детей младшего школьного возраста велика возбудимость **вестибулярного аппарата**. Его тренировка достигается через активизацию двигательных движений (кувырки, вращения, повороты и т.д.)

**Кости стопы** интенсивно растут в 8-9 лет. Сводчатое расположение костей стопы поддерживается большим количеством суставных связок. При длительном стоянии и сидении, переносе тяжестей, при ношении узкой и чрезмерно теплой обуви связки растягиваются, что может приводить к уплощению стопы, особенно до 11-12 лет.

Окончательно несформированная кисть в 7-10 лет относительно быстро утомляется, что ограничивает, например, сроки непрерывного письма в 1-2 классах до 3 минут, в 3-4 классах до 20 минут. Обратить внимание на упражнения, направленные на укрепление кисти.

В 6-7 лет у ребенка начинает формироваться **осанка**.

Следует отметить, что благоприятной особенностью сердечно-сосудистой системы детей является то, что относительное количество крови у детей больше чем у взрослых. Артерии детей отличаются большей эластичностью, капилляры широкие, вены узкие. Вследствие этого ткани детей питаются кровью интенсивнее, чем у взрослых, процесс окисления протекает более активно. Поэтому у детей наблюдается более короткий **период восстановления** по сравнению со взрослыми.

**Мышцы**, как орган чувств, созревают к 7-8 годам. Нарастание силы мышц связано, прежде всего, с увеличением их диаметра и во многом определяется двигательной активностью. Последняя служит показателем здоровья и развития двигательного анализатора и не должна быть ограничена. Темп развития скорости движений особенно велик в 7-9 лет.

Развитию **голосового аппарата** способствует целый ряд факторов: пение, декламация, дыхательные упражнения и даже крик (не до хрипоты). Однако, на начальных этапах ломки голоса (в 11-12 лет) нагрузка на голосовой аппарат должна быть резко сокращена.

**Гибкость.** По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. При активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных.

**Нагрузки** должны быть не продолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом Наибольшей **подвижностью** обладает позвоночник у детей 8–10 лет.

Формирование **сводов стопы** завершается к 11–12 годам, вся стопа формируется к 16–18 годам. Поэтому чрезмерные нагрузки в этот период могут привести к плоскостопию.

Период 8-11 лет характеризуется **повышенным темпом роста и массы тела**, интенсивным процессом замены хрящевой ткани на костную, при одновременном увеличении костей в длину и ширину, а также укреплением суставного и связочного аппаратов, формированием осанки

Среди физических способностей наиболее интенсивно развиваются в данном возрасте **скоростные и координационные способности** (к/с), способность овладевать технически сложными формами движений.

Для развития способности выполнять движения в максимальном темпе благоприятными являются периоды - 7-9 лет и 10-11 лет у девочек и 7-9 лет у мальчиков; для увеличения времени двигательной реакции – 10-11 лет у девочек и 11-12 лет у мальчиков; для развития гибкости - 7-10 лет у девочек и 11-12 лет у мальчиков; для развития выносливости – 8-10 лет у мальчиков, 7-9 лет у девочек

К 11-12 летнему возрасту, в основном, завершается развитие двигательной функции. Уровень развития координационных способностей в младшем школьном возрасте достигает примерно 75% от общего прироста результатов за весь школьный период

Исследования многих авторов показали, что у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

К 7-8-ми годам срастаются лобковая и седалищная кости таза

Возраст от 7 до 10 лет является периодом **активного совершенствования двигательной деятельности**, когда происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем. Вместе с тем организм ребёнка ещё не полностью сформирован. Особенно это проявляется при выполнении длительных и интенсивных упражнений, когда выявляется незрелость и недостаточность компенсаторных механизмов в организме и общей системе рефлекторной регуляции.

В этот период, предшествующий половому созреванию, различия в ряде показателей между мальчиками и девочками не особенно значительны. В дальнейшем различия девочек и мальчиков усиливаются.

Для развития гибкости и силы - соответственно 7-8 и 8-9 лет. Скоростно-силовые способности легче реализуются у мальчиков в 8-9 лет, у девочек в 7-8 лет, а координационные способности и ловкость - в

8-9 и 6-7 лет соответственно. Ловкость связана с полноценностью восприятия собственных движений, с быстротой и точностью пространственновременных реакций.

Внимание у детей **7-10 лет** очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять своё внимание, легко отвлекаются от предмета, на котором следует сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса привлекается новизной упражнений.

Для детей 7-10 лет характерна большая быстрота образования и прочность условных связей. Они могут легко овладевать технически сложными формами движений. В этом возрасте легко осуществляется переделка условных рефлексов, что очень важно при овладении новыми формами движений.

**Внутреннее торможение** еще неустойчиво. Поэтому нередко, не успев выслушать объяснения учителя, дети младшего школьного возраста начинают выполнять упражнения. Для детей этого возраста характерна широкая иррадиация и медленная концентрация нервных процессов. Иррадиацией возбуждения объясняется широкое обобщение раздражителей. В произвольное движение вовлекаются посторонние группы мышц, что мешает точности выполняемых движений.

При обучении **следует избегать** длинных, монотонных объяснений, чтобы не вызывать запредельного торможения.

На **психическое развитие** в младшем школьном возрасте влияет меняющееся соотношение между процессами торможения и возбуждения, поэтому у школьников:

1. большая склонность к возбуждению объясняет их непоследовательность;
2. слабость торможения объясняет излишнюю торопливость; 3) возбуждению и торможению свойственна малая подвижность - это проявляется в неумении быстро переключиться с одного задания на другое;

4) затруднена концентрация возбуждения и торможения, отсюда большая неточность выполняемых движений.

Развитие ощущений протекает неравномерно: с 7 до 9 лет значительно возрастает **скорость движений,** но **точность** их ещё низка. Дети делают много неточных, неправильных, лишних движений. Большую роль играет подражание при овладении новыми упражнениями

Дети легче воспринимают показ, чем словесное объяснение. Младшие школьники плохо отличают сходные упражнения, поэтому не могут уловить деталей. Они всё воспринимают в общих чертах и в ещё более общих - воспроизводят. Восприятие младших школьников поверхностно, некритично. Они стараются сделать быстрее и для них совсем неважно, что неправильно. Это называется «тенденцией к повышенному угадыванию»

Тренеру необходимо, по возможности, **разграничивать упражнения,** стараясь объяснять значение каждого, выделяя ведущие элементы. Только после освоения их в отдельности можно предлагать упражнения все вместе в определённой последовательности. Неумение выполнять быстрые и точные движения сказывается на реакциях младших школьников, поэтому учитель должен предупредить детей, что лучше делать медленно, но верно, чем быстро и неправильно. Когда точность движения у ребёнка закреплена, тогда можно переходить к быстрому темпу выполнения упражнений.

Дети 7-9 лет легко ориентируются в основных направлениях движений, хорошо усваивают направление движений относительно других предметов, но не всегда могут воспринимать направление движений относительно своего тела. Им трудно оценивать пространственные величины.

В этом возрасте дети восприимчивы к различным стимулам в преодолении трудностей. Но упражнения при достаточной трудности должны

быть выполнимыми, доступными. Постоянное увеличение трудности приучает постепенно к волевым напряжениям, вырабатывает настойчивость. Но если упражнение непосильно, то возникает трусость, неуверенность в себе, нерешительность.

# ДФ 11-14 лет

## Анатомо-физиологические особенности

Изучение **выносливости** школьников к работе разной интенсивности (60, 70 и 90 % от максимума) показывает, что наибольший темп прироста выносливости к циклической работе интенсивностью 90 % наблюдается у мальчиков в 10–14 лет

### ССС

В старшем подростковым возрасте сердце растет быстрее кровеносных сосудов, поэтому кровь проходит по сравнительно узким кровеносным сосудам. Это приводит к неблагоприятным условиям питания и снабжения кислородом головного мозга: повышается кровяное давление, появляется одышка, боли в сердце, быстрая утомляемость. Эти явления более резко выражены у девочек в связи с тем, что увеличение веса сердца у них начинается раньше и заканчивается быстрее. Общий вес сердца у мальчиков больше, чем у девочек. Однако все эти явления временные и проходят с завершением полового созревания.

В связи с акселерацией размеры сердца у современных подростков больше, чем у их сверстников 20-30 лет назад.

В 14-15 лет **масса легких** в 20 раз больше, чем у новорожденных. В этом возрасте значительно увеличиваются размеры альвеол. Выносливость и работоспособность дыхательной мускулатуры увеличивается у девочек до 14 лет, у мальчиков до 17 лет. Следовательно, подростковый возраст - самый перспективный для развития дыхания, что необходимо учитывать при воспитании будущих певцов, пловцов, подводников -водолазов и т.д.

С 10-летнего возраста начинают проявляться половые особенности дыхания: у девочек закрепляется грудной тип дыхания, у мальчиков - брюшной. С началом полового созревания наблюдается интенсивный рост **щитовидной железы**, в этот же период возрастает ее функциональная активность. Увеличение содержания тиреоидных гормонов отмечается к 10 годам и в 15-16 лет.

**Двигательная и вестибулярная сенсорные с**истемы достигают высокого уровня развития. К 12-13 годам наступает полная зрелость коркового отдела двигательного анализатора. Завершается зрелость периферического конца двигательного анализатора, который приобретает структуру, близкую к структуре взрослых.

В связи с изменением общих размеров тела, развитием скелета, мышечной массы продолжаются развитие и совершенствование центральной нервной системы, двигательного, вестибулярного и других анализаторов, с улучшением способности коры головного мозга к анализу и синтезу двигательная функция достигает высокой степени развития.

## Анатомо-физиологические особенности

До 14 лет **окостеневают** только средние части позвонков. В период полового созревания появляются новые точки окостенения в виде пластинок, которые сливаются с телом позвонка. В 12-14 лет происходит **фиксация поясничного изгиба позвоночника**. В подростковом возрасте происходит постепенное сращивание крестцовых позвонков в единую кость - **крестец**.

К 12-13 годам **грудная клетка** приобретает ту же форму, что у взрослого. В этом возрасте наиболее интенсивно увеличивается **мышечная сила**.

У подростков отмечается угловатость и скованность в движениях. И только к концу периода полового созревания координация движений становится упорядоченной. Движения приобретают плавность и гармоничность. Это результат совершенствования функций центрального и периферического аппарата движений. В 13-14 лет отмечаются высокие показатели скоростных качеств (темп педалирования, частота движений, высота прыжка). К этому возрасту достигают совершенства отдельные характеристики пространственной ориентировки например, различение амплитуды и точности движений

Возрастная психология

В период полового созревания высшая **нервная деятельность** отличается своеобразными особенностями, обусловленными временным усилением функций подкорковых структур (гипоталамуса, лимбической системы) и ослаблением контроля их со стороны коры больших полушарий мозга. В связи с этим наблюдается некоторое временное ослабление всех видов внутреннего торможения, усиливается иррадиация.

Меняется характер взаимодействия сигнальных систем в сторону временного ослабления функций второй сигнальной системы. Все эти изменения вызывают возникновение временных трудностей в образовании условных рефлексов на словесные раздражители, в частности, увеличение латентных периодов реакций; повышенная возбудимость и эмоциональность, преобладание процессов возбуждения над торможением, появление психической неуравновешенности и неадекватности реакций. Особенно «страдают» эмоциональные реакции. К концу переходного периода - к 15 годам у девушек и к 17 годам у юношей - устанавливается гармоничное отношение коры и подкорковых отделов мозга.

Первый этап полового созревания характеризуется рядом психофизиологических особенностей.

Подросткам свойственны процессы повышенной возбудимости, эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и семейным неурядицам, поэтому у них чаще, чем у детей других возрастных периодов, возникают различные невротические расстройства (истерические реакции, невроз навязчивых состояний или невротическая депрессия)

Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями

Основные диагнозы

**Нарушения слуха.**

К категории детей с нарушениями слуха относятся дети, имеющие стойкое двустороннее нарушение слуховой функции, при котором речевое общение с окружающими посредством устной речи затруднено (тугоухость) или невозможно (глухота).Тугоухость – стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи. Тугоухость может быть выражена в различной степени – от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. Детей с тугоухостью называют слабослышащими детьми.Глухота – наиболее резкая степень поражения слуха, при которой разборчивое восприятие речи становится невозможным. Глухие дети – это дети с глубоким, стойким двусторонним нарушением слуха, приобретенным в раннем детстве или врожденным.

**Нарушения речи.**

К детям с нарушениями речи относятся дети с психофизическими отклонениями различной выраженности, вызывающими расстройства коммуникативной и обобщающей (познавательной) функции речи. От других категорий детей с особыми потребностями их отличает нормальный биологический слух, зрение и полноценные предпосылки интеллектуального развития. Выделение этих дифференцирующих признаков необходимо для отграничения от речевых нарушений, отмечаемых у детей с олигофренией, ЗПР, слепых и слабовидящих, слабослышащих, детей с РДА и др.

**Нарушения зрения.**

Невидящие дети. К ним относятся дети с остротой зрения от 0 (0%) до 0,04 (4%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками, дети с более высокой остротой зрения (вплоть до 1, т.е. 100%), у которых границы поля зрения сужены до 10 – 15 градусов или до точки фиксации. Слепые дети практически не могут использовать зрение в ориентировочной и познавательной деятельности. Слабовидящие дети – это дети с остротой зрения от 0,05 (5%) до 0,4 (40%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. Дети с пониженным зрением, или дети с пограничным зрением между слабовидением и нормой, - это дети с остротой зрения от 0,5 (50%) до 0,8 (80%) на лучше видящем глазу с коррекцией.

**Нарушения опорно-двигательного аппарата.**

Термин «нарушение опорно-двигательного аппарата» носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, имеющие генез органического и периферического типа.Двигательные расстройства характеризуются нарушениями скоординированности, темпа движений, ограничение их объема и силы. Они приводят к невозможности или частичному нарушению осуществления движений скелетно-мышечной системой во времени и пространстве.Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у детей с патологией опорно-двигательного аппарата отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

**Задержка психического развития (ЗПР).**

Задержка психического развития (ЗПР) – это психолого-педагогическое определение для наиболее распространенного среди всех встречающихся у детей отклонений в психофизическом развитии. Задержка психического развития рассматривается как вариант психического дизонтогенеза, к которому относятся как случаи замедленного психического развития («задержка темпа психического развития»),так и относительно стойкие состояния незрелости эмоционально-волевой сферы и интеллектуальной недостаточности, не достигающей умственной отсталости. В целом для данного состояния характерны гетерохронность (разновременность) проявления отклонений и существенные различия как в степени их выраженности, так и в прогнозе последствий. ЗПР часто осложняется различными негрубыми, но нередко стойкими нервно-психическими расстройствами (астеническими, церебрастеническими, невротическими, неврозоподобными и др.), нарушающими интеллектуальную работоспособность ребёнка.

Основные диагнозы

**Умственная отсталость.**

Умственно отсталые дети - дети, имеющие стойкое, необратимое нарушение психического развития, прежде всего, интеллектуального, возникающее на ранних этапах онтогенеза вследствие органической недостаточности ЦНС.

**Множественные нарушения.**

К множественным нарушениям детского развития относят сочетания двух или более психофизических нарушений (зрения, слуха, речи, умственного развития и др.) у одного ребенка. Например, сочетание глухоты и слабовидения, сочетание умственной отсталости и слепоты, сочетание нарушения опорно-двигательного аппарата и нарушений речи. В качестве синонимов в литературе используются и другие термины: сложный дефект, сложные аномалии развития, сочетанные нарушения, комбинированные нарушения и, все более утверждающееся в последнее время, - сложная структура дефекта, сложная структура нарушения или множественное нарушение.

**Детский аутизм.**

Детский аутизм в настоящее время рассматривается как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с аутизмом нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для них являются аффективные проблемы и трудности становления активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, которые определяют их установки на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность собственного поведения.

**Синдром Дауна**

Генетическое состояние, которое существует с момента зачатия и определяется наличием в клетках человека дополнительной хромосомы. У людей с синдромом Дауна в 21-й паре хромосом присутствует дополнительная хромосома. Она появляется в результате генетической случайности в процессе мейоза, и, вследствие этого, в клетках оказывается по 47 хромосом. Наличие этой дополнительной хромосомы обуславливает появление ряда особенностей, вследствие которых ребёнок будет медленнее развиваться и позже своих ровесников проходить общие для всех детей этапы развития.

Условия проведения занятий с особенными детьми

* количество человек в группе не больше 7-8
* чистый зал, закрытые окна
* в зале не должно находится оборудование, которое не будет задействовано на занятии
* использование негромкой музыки, по большей части спокойного характера
* родитель ожидает своего ребенка вне зала, но сам клуб/центр/школу по возможности не покидает на время занятий
* желательно проводить занятие без присутствия на нем родителей, если только физическое состояние ребенка не требует его нахождения рядом.
* важно до занятия обсудить с родителем все нюансы и особенности ребенка (его поведенческие особенности, реакции на звуки/прикосновения, уровень и опыт социализации, предыдущий опыт физических нагрузок, особенности внимания, возможные пути налаживания контакта, что любит/не любит, что интересно, чего боится)
* рекомендованная длительность занятия 45 минут (первые занятия может быть и меньше)
* с каждым ребёнком необходимо попробовать наладить контакт еще до занятия при первом знакомстве, предложить взять свою руку, прикоснитесь к плечу, эти дети в большинстве своем очень любят телесный контакт. ребенок должен довериться вам прежде чем оставить своего родителя и отправиться на занятие - в начале класса дайте детям побыть в пространстве без задач, очень важен плавный вход в занятие (пусть они осмотрятся , изучат пространство, в котором находятся на своем привычном уровне и телесном языке) Параллельно можно включить спокойную музыку, располагающую к доброжелательному входу.

Общие рекомендации по проведению занятия с особенными детьми

* на психологическом уровне коммуницируйте с детьми так, как будто у них нет никаких особенностей
* предлагайте помощь, только когда она действительно необходима
* в зависимости от динамики группы занятие лучше начинать с простых задач, как например - пройтись по залу, увидеть друг друга, увидеть предметы в пространстве, по возможности назвать их
* в движении по залу или в остановке в кругу можно перейти к простейшей разминке, задача педагога держать во внимании каждого, следить за правильностью выполнения и стараться ловить фокус внимания каждого ребенка
* стараться сменять характер заданий (например со статики на передвижения), пробовать проверять простые реакции (остановиться по хлопку, двигаться с началом музыки etc.)
* просите детей брать друг друга за руки, давать задания на прикосновения, но следите за тем, как ребенок касается (прикосновения иногда выходят у детей из под контроля и могут оказаться сильными, вплоть до ударов, просто потому, что некоторым сложно контролировать силу, над этим тоже можно и нужно работать) - пробуйте предлагать задачи на образы и воображение (можно выявить, кто работает с этим легко, а кто совсем не умеет - значит на этом можно делать в дальнейшем акцент и пробовать развивать эти блоки)
* не перегружайте детей упражнениями на силу и выносливость, чередуйте их с дыхательными и расслабляющими упражнениями.
* обратите внимание на то, какого рода задания детям нравится делать больше и вставляйте их в течение урока в те моменты, когда ребята теряют ваше внимание и интерес
* предлагайте максимально простые упражнения и проговаривайте их максимально просто, обязательно называя все части тела (для многих детей эти занятие - первое знакомство со своим телом)

Общие рекомендации по проведению занятия с особенными детьми

* обязательно предложить задания на дыхание в игровой форме
* можно предложить задания на растяжку, но ребенок должен выполнить их в меру своих возможностей, не растягивайте насильно, следите за правильностью выполнения
* найдите на занятии время для импровизации, дайте детям возможность выразить себя, как им хочется, а заодно это шанс для вас - узнать их движенческие паттерны
* запоминание конкретных танцевальных связок, как правило, дается сложно, но тренировать память на занятии необходимо. Поэтому можно найти способ например придумывать эти связки всем вместе (каждый предлагает по кругу движение и затем все вместе повторяем с музыкой или без) Возвращаться к связке можно, например, по 2-3 раза в течение занятия
* словесного объяснения на занятии может быть не так много, у детей больше развит навык визуального повтора - они наблюдают, что делаете вы и повторяют за вами.
* к каждому ребенку нужен индивидуальный подход, ваша задача - замечать те ключи, которые работают с конкретным ребенком, скорее всего у всех они будут разными: кто-то выполняет все наоборот (если мы бежим, он стоит, если мы сидим, он ложится, если мы встаем в пары, он хочет быть один и т.д. - зная эту особенность, можно пробовать давать задания именно для него «наоборот»); кто-то внимателен к вам если только вы держите с ним зрительный контакт (в основном дети-аутисты), значит всегда при потере фокуса внимания, просите ребенка «посмотреть на вас/вам в глаза»), держите с ним в том числе телесный контакт - берите за руку, приобнимайте; если в группе

## Индивидуальный подход к каждому

К каждому ребенку нужен индивидуальный подход, ваша задача - замечать те ключи, которые работают с конкретным ребенком, скорее всего у всех они будут разными:

 кто-то выполняет все наоборот (если мы бежим, он стоит, если мы сидим, он ложится, если мы встаем в пары, он хочет быть один и т.д. - зная эту особенность, можно пробовать давать задания именно для него «наоборот»);  кто-то внимателен к вам если только вы держите с ним зрительный контакт (в основном дети-аутисты), значит всегда при потере фокуса внимания, просите ребенка «посмотреть на вас/вам в глаза»), держите с ним в том числе телесный контакт - берите за руку, приобнимайте;  если в группе есть кто-то, кто чуть быстрее схватывает, берите его себе «в помощники», вовлекайте в процессы помощи вам - помоги собрать мячи, возьми за руку кого-то…, помоги организовать со всеми круг и т.д.

 если кто-то не выполняет ваши задания, а делает что-то свое, дайте ему это сделать, но в формате задачи, пусть он найти всех тем движениям, которые делает, или покажет их в центре круга, пока все будут сидеть вокруг и тянуться и т.д.

 если ребенок пытается постоянно вступить в физический контакт с другими (обнимает, поднимает, заваливает и т.д.), попробуйте дать задание в парах, сами встаньте в пару с ним и попробуйте мягко вступить с ним в этот физический контакт («партнеринг»), не останавливая, но давая развитие этим проявлениям в танце  поддерживайте инициативу детей, пробуйте переводить их физические проявления в новые задачи класса

Что не рекомендуется делать на занятии с особенными детьми

* не заставляйте ребенка выполнять упражнение, если он не готов присоединиться к вам/к группе, дайте ему время понаблюдать или просто смените задачу (особенно касается детей с аутизмом - иногда этим ребятам необходимо несколько занятий для того чтобы вообще начать что-то делать со всеми)
* не поднимайте голос и не ругайте, если у кого-то что-то не получается или он не слушается вас, попробуйте дать ему сделать то, что ему хочется, а затем перейдите к другому заданию
* не давайте сложных инструкций к выполнению задач, тогда никто ничего не сможет сделать. Сами упражнения также должны быть максимально простыми, даже если они направлены на координацию - не старайтесь попробовать все на первом занятии, лучше сделать минимум упражнений, но возвращаться к их выполнению и повторам во время занятия
* не давайте много упражнений на выносливость и силу, каждый раз чередуйте активные задачи с отдыхом и паузами (например, дыхательные практики)
* не оставляйте детей одних в зале
* не давайте детям мелкое оборудование (мячи, скакалки, кубики и т.д.) без вашего присмотра
* не включайте громкую музыку, это может напугать или повлечь негативные реакции
* не игнорируйте «запросы», например дети с нарушением речи, не всегда могут артикулировать свои просьбы, замечайте и привыкайте к их «языку» просьб и вопросов
* не пытайтесь следовать одной и той же схеме занятия, чем больше будет неожиданных и разнообразных переходов и задач во время класса, тем лучше.

Этика коммуникации с родителями и детьми

Общие принципы взаимодействия с клиентом

**Контактность:** поддержка зрительного контакта использование открытых поз

лидирующая позиция в разговоре **Позитивный настрой:** улыбка

приветливость **Вежливость:** обращение на «Вы»

использование уважительных формулировок

внимательность тактичность грамотная речь

Универсальные правила коммуникации

с родителями

* Родитель или ребенок, который нам задает вопрос, хочет услышать ответ, который прояснит, как минимум, ему ситуацию. А как максимум - он ждет от нас помощи
* Не стоит принимать критику, вопросы и даже раздражённое мнение родителей, как оценку своей работы
* Даже если вопрос показался вам неуместным, пробуйте на него ответить и разобраться, что именно интересует клиента, и как вы можете ему помочь
* В начале каждого занятия, поздоровайтесь с каждым и если перед классом есть время и возможность, поговорите с родителями, как себя чувствуют их дети сегодня, как настроение, как их физическое состояние
* После занятия обязательно дайте обратную связь каждому из родителей, как прошел класс, какой прогресс у ребенка, какая динамика и т.д.
* Если ребенок не слушался, расскажите об этом родителю, но в мягкой форме и попробуйте спросить у родителя совет, что по его опыту могло бы помочь найти правильный подход к ребенку. Дайте понять родителю свою полную вовлеченность в работу с его ребенком.
* Никогда не спорьте с клиентом, даже если он для вас очевидно не прав, согласитесь с его точкой зрения (в конце концов у него есть на нее право), и приведите свои доводы скорее как дополнение к его мнению, а не в противовес
* Если на занятие пришел новый ребенок, обязательно подробнее поговорить с родителем перед уроком, чтобы понять все особенности и нюансы поведения, физического и психического состояния ребенка, узнайте по его предыдущий опыт физической активности.
* Не обсуждайте поведение ребенка в присутствии других родителей, всё общение с ними должно происходить наедине.

Универсальные правила коммуникации

с детьми

* Относитесь к ребенку как к личности, позволяйте ему проявлять себя. обращайтесь по имени, доброжелательно и с улыбкой. Ваша задача - расположить его к себе и выстроить доверие.
* Разговаривайте с детьми, как со взрослыми. Дети любят, когда к ним относятся со всей серьезностью. Уточняйте, что им нравится на занятии, что не нравится и почему.
* Не игнорируйте детские вопросы: если вы можете ответить, уложившись в несколько фраз, сделайте это, не откладывая. Если нет, не отмахивайтесь «потом, потом!», а объясните: «Это очень интересный вопрос, и я обязательно расскажу тебе об этом после прогулки». Сдержите свое обещание, привлеките к обсуждению всю группу: пусть дети общаются, учатся находить ответы самостоятельно.
* Будьте одинаково внимательны к каждому. Дети должны понимать, что вы любите всех одинаково, поэтому разговаривайте ровным, доброжелательным тоном, даже если вам приходится объяснять что-то в сотый раз. Уделите внимание каждому по отдельности, покажите, что их успехи вам небезразличны.
* Не заставляйте детей делать что-то, а попытайтесь заинтересовать их. Не объясняйте, а показывайте на своем примере, пробуйте объяснения через игру
* Не используйте резкий тон в общении. Даже замечания могут быть деликатными и доброжелательными. Не «ты делаешь всё неправильно», а «давай попробуем сделать так». Не «кому сказала, перестань прыгать!», а «когда ты прыгаешь, ты можешь упасть и удариться».
* Педагогу необходимо взять за правило: говоря о ребенке, начинать с его положительных качеств.
* В конце занятия обязательно похвалить детей и отметить, что лучше всего получилось у каждого. А также уточняйте, что на занятии понравилось больше всего, что не понравилось и что хотелось бы сделать в следующий раз.

Использование этих фраз недопустимо

* + Я не знаю
  + Я ничем не могу Вам помочь
  + Мой рабочий день уже закончился
  + Этот вопрос не ко мне
  + Вы должны
  + Вы не правы
  + Это не мы принимаем решения
  + Я устал(а)
  + Я не обязан(а)

## Возможные конфликтные ситуации

• Вы опоздали на занятие. Некоторые родители понимают, что всякое бывает, но некоторые очень недовольны.

*- обязательно извинитесь перед всеми, объясните уважительную причину своего опоздания, уточните у администратора, возможно ли задержаться в зале ровно на то количество времени, на которое было позже начато занятие. Узнайте у родителей, могут ли они задержаться, чтобы занятие длилось столько, сколько оно должно длиться. После этого начинайте класс.*

• Ребенок на занятии вел себя плохо, не слушался, всех отвлекал и т.д. ; об этом необходимо сказать родителю, который перед занятием уверял вас, что его ребенок везде и всегда идеально себя ведет и никогда никаких вопросов с ним не возникает.

*- в мягкой форме объясните родителю, что происходило на занятии, скажите, что может быть это ваша ошибка и вы не смогли с первого раза установить нужный контакт с ребенком, попросите у родителя совета, как лучше найти подход к ребенку и скажите, что вы будете ждать их в следующий раз и надеетесь, что следующий раз с обеих сторон все позитивно сложится.*

• В группе уже набрано максимальное количество человек, но родитель просит вас дополнительно взять еще сестру ребенка, который уже к вам ходит.

* объясните, что в группе набирается ровно столько детей, потому что это комфортное количество для их полноценного обучения и пребывания в отведенном пространстве, но скажите, что вы тут же дадите знать, когда:
* уточните, будут ли все эти дети стабильно ходить, может быть освободится место
* или вы найдете решение например о большем зале
* подумаете, что все-таки на одного человека больше в данной по успеваемости группе - это нормально, то вы тут же дадите знать родителю об этом

## Возможные конфликтные ситуации

• На занятие не допускается присутствие родителей, но родитель настаивает на том, чтобы посмотреть на своего ребенка в первое занятие, дабы понять «чем вы там с детьми занимаетесь».

*- объясните, что все правила для всех одинаковы, что присутствие одного родителя повлечет желание других, что дети отвлекаются, если в зале находится кто-то еще и сам ребенок не будет вести себя одинаково в присутствии родителя и в его отсутсвие. План занятия вы сможете рассказать, а лучше, чтобы подробная информация, а может быть даже какой-то видео материал, был в доступе у администратора, который еще во время записи детей на (пробные) занятия смог бы подробно объяснять, «что же на них происходит»*

• Ребенок на занятии почувствовал себя нехорошо, так как у него есть некоторые особенности со здоровьем, о которых родитель вам не сообщил, хотя вы уточняли все детали его физического состояния перед началом занятия.

*- сразу же как только ребенок почувствовал себя нехорошо, приостановите занятие и дайте ему сесть, предложите воды, дайте ему отдохнуть, закончите занятие с остальными, после окончания, расскажите все родителю, уточните в какой именно момент, при выполнении каких элементов, ребенку стало нехорошо, узнайте, с чем это может быть связано и по результатам ответов родителя, в следующий раз (если они решат придти снова) давайте нагрузку уже с учетом выявленных особенностей. Ни в коем случае не начинайте свой разговор с родителем «что же вы мне сразу не сказали»)*