Глайдинг – це поєднання інтенсивного тренування і розваги. Суть глайдингу полягає в тому, до завдяки глайдам звичайні вправи із аеробіки та фітнесу за рахунок додаткового навантаження набувають нового змісту. Шанувальники глайдингу порівнюють його з танцем на льоду, оскільки всі рухи виконуються плавно, ковзаючи, заняття стає більш динамічним і веселим.

Переваги глайдингу:

- поліпшення координації рухів, тренування вестибулярного апарату, формування правильної постави і виправлення недоліків фігури;
- профілактика плоскостопості завдяки участі декількох груп м'язів, які не задіяні під час виконання звичайних вправ;
- підвищення витривалості при виконанні вправ у середньому та високому темпі;
- незвичність занять, можливість додаткового навантаження за допомогою ковзаючих рухів;
- відмінне задіяння глибинних м'язів, м'язів преса і спини. Правильно вибравши траєкторію руху, можна виконувати вправи на будь-яку групу м'язів.
- простота тренажерів (дисків-глайдів) дає можливість займатися в домашніх умовах;
- практично повна відсутність протипоказань;
- можливість модифікувати вже відомі вправи, доповнивши їх дисками.

При проведенні глайдинг-гімнастики слід виконувати основні правила:

- діти одягнуті у зручний одяг;
- перед заняттям із глайдами необхідно пересвідчитися, що поруч немає гострих та інших предметів, які можуть створити небезпеку дітям;
- починати роботу з простих вправ і поступово переходити до більш складних;
- дотримуватися відповідного дозування вправ;
- страхувати дітей і навчати їх самостраховці на заняттях з глайдами;
- підбирати відповідну музику;
- намагатися створити позитивний емоційний фон, бадьорий та радісний настрій.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ГЛАЙДАМИ

Працювати з глайдами дуже просто. Виконувати вправи можна на килимі або навіть просто на підлозі. Позитивний же ефект від таких тренувань величезний. Головне – зайняти правильне вихідне положення. Займатися з ними нескладно – потрібно тільки підкласти диски під долоні або під ступні.

Диски почнуть ковзати по підлозі, і вашим завданням, крім виконання вправи, буде утримання рівноваги. На глайд слід поставити половину стопи, а п’яту – на підлогу. Щоб зробити рух, потрібно підняти п’яту, опертися на носок і, злегка відштовхнувшись, ковзнути у потрібному напрямку. Використання дисків зменшує силу тяжіння, що впливає на організм, а навантаження на м’язи істотно зростає. Тим, хто розпочинає заняття з глайдами можна тримати стілець попереду себе. У разі втрати рівноваги на нього можна опертися.

Система вправ із глайдами не передбачає стрибків і різких рухів. Комплекси вправ із глайдінгу вихователь з фізкультури може проводити в підготовчій частині заняття з фізичного розвитку з дітьми середнього та старшого дошкільного віку, а вихователі вікових груп можуть проводити їх і після денного сну. Кожну вправу необхідно відпрацювати, щоб підібрати оптимальне навантаження на дитячий організм. Будь-яку відому вправу можна модифікувати та ускладнити за допомогою глайдів. Складніше приступити до фізичних вправ, ніж робити їх. Екзотичні фізичні вправи з глайдами приваблюють малюків своєю оригінальністю, яка допомагає пересилити складність, що видається нам на перший погляд.

Комплекси вправ з використанням дисків-глайдів умовно поділяють на:

- вправи з кроками на місці;
- вправи на віджимання і скручування.

В комплексі вправ з елементами глайдингу першими фізичними вправами є кроки на місці. Початкове положення в ньому – випрямлені руки. Зробивши упор носками на диски, потрібно відірвати п’яти від підлоги. Згинаючи в коліні праву ногу, потрібно підтягнутися вперед і зафіксувати тіло паралельно підлозі. При поверненні в початкове положення, м’язи животика і сідничні м’язи повинні бути напружені. Для кожної ноги це заняття проводиться в два підходи по 10-15 разів за підхід. У майбутньому для ускладнення вправи можна піднімати сідниці.

Вправи на віджимання і скручування на глайдах найкраще зміцнюють м’язи рук. Початкове положення – розставлені на ширині плечей руки випрямлені, долоньки впираються в диски, упор робиться на коліна. Руки відводяться в різні сторони і згинаються в ліктях. При цьому необхідно використовувати не лише м’язи рук. У вправі повинні брати участь м’язи животика і сідниць.

Виконання вправи на скручування просить сісти на підлогу, зігнути ноги в колінах, уперти п’яти в глайдінг-диски. Руки випрямлені попереду себе, животик підтягнутий. Не випрямляючи ніг, потрібно робити нахили назад. Ноги при всьому цьому частково випрямляються. Роблячи звичайні скручування, підкладіть диски під ступні і починайте працювати. Ви відразу відчуєте збільшення навантаження, оскільки на додаток до навантаження на

прес додасться навантаження на ноги, якими ви будете утримувати ковзаючі диски.

Всі заняття з елементами глайдингу доречно проводити з музичним супроводом. Для цього можна використовувати музику Катерини Желєзнової «Аеробіка для малят». Всі рухи виконуються за текстом пісень, тільки з глайдами. Темп мелодій може змінюватися. На початку використовуються мелодії повільного або середнього темпу, щоб організм поступово входив в роботу. Далі заняття проходить під більш бадьору музику.

Педагогічно грамотний підбір вправ з урахуванням їх доступності, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей, підбір відповідного музичного супроводу сприятиме фізичному розвитку дошкільників, зміцненню їх здоров'я, формуванню в дітей важливої потреби, що відображає інтерес та позитивне відношення до фізичної культури.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГЛАЙДИНГУ

Заняття з елементами глайдинг-гімнастики, як і всі інші заняття оздоровчого циклу, проходять у чистому провітреному приміщенні. Діти одягнені легко, без взуття або в чешках.

За структурою руховий тренінг із глайдами нагадує традиційне фізкультурне заняття і поділяється на 3 частини: підготовчу, основну і заключну. У підготовчій частині відбувається настрій дітей на роботу. Підготовча частина зазвичай проводиться без слайдів з використанням різних видів ходьби, біту, музично-ритмічних рухів, які сприяють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій.

Основна частина – це комплекс загальнорозвивальних вправ на глайдах. У основній частині фізичне навантаження чергується з відпочинком та розслабленням, проводяться ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної, емоційної атмосфери. Основна частина обов'язково містить вправи, які виконують з різних вихідних положень. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів. Кількість вправ визначає вихователь, орієнтуючись на дітей своєї групи, враховуючи вік, розвиток рухових умінь і навичок, настрій, час проведення тощо.

Заключна частина містить вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і естафет, глайдінг-аеробіка містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження дошкільників. А ще комплекси глайдінг-аеробіки урізноманітнюються елементами окремих видів спорту, таких як: спортивна, художня та атлетична гімнастика, акробатичні вправи – перекати, стійки на місток тощо.

Час проведення одного заняття з дітьми 3-4-х років – 15-20 хвилин, 4-5-ти років – до 30 хвилин; з дітьми 5-6-ти років – до 40 хвилин.

Комплекс вправ глайдингу для дітей молодшого дошкільного віку (4рік життя)

Вправа 1. «Танцюємо»

В. п.: стати носками на глайди, п'ятки – на підлозі, руки – на поясі.

Варіант А:

1 – відвести праву ногу вперед, відірвати п’ятку від підлоги, носок витягнути вперед;

2 – повернутися у вихідне положення;

3 – відвести праву ногу убік праворуч;

4 – повернутися у вихідне положення.

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 – відвести праву ногу вбік, відірвати п'ятку від підлоги, носок витягнути;

2 – повернутися у в. п.;

3 – відвести праву ногу назад;

4 – повернутися у в. п.;

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити двічі.

Вправа 2. **«Кішечка»**

(нахили вперед в положенні сидячи.)

В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, носки витягнути, руки долонями на глайдах перед колінами.

Варіант А:

1 - 2 – ковзати руками вперед, головою торкнутися підлоги;

3 - 4 – повернутися у в. п. Повторити 4 рази.

Варіант Б:

1 - 2 – ковзати далі руками вперед, підняти таз із п’ят, прогнутися;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Повторити 4 рази.

Вправа 3. **«Повороти тулуба»**

В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, носки випрямити, долоні на глайдах перед колінами,

1 - 2 – повороти праворуч, подивитися на глайди;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Те ж саме виконати ліворуч.

Повторити 4 рази.

Вправа 4. **«Ніжки відпочивають»**

В. п.: сісти на підлогу, ноги зігнути в колінах, п'ятки на глайдах, руки за спиною, обпертися об підлогу.

Варіант А:

1 - 2 – випрямити праву ногу;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант Б:

1 - 2 – випрямити праву ногу;

3 - 4 – повернутися у в. п., швидко змінити положення ніг.

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Комплекс вправ глайдингу для дітей середнього дошкільного віку (5 рік життя)

Вправа 1. **«Ходьба»** (30 с.)

В. п.: стати носками на глайдинг, п'ятки на підлозі, руки опущені донизу.

Ходьба на місці в середньому темпі, злегка згинаючи коліна, відриваючи п'ятки від підлоги.

Вправа 2. **«Танцюємо»**

В. п.: стати носками на глайди, п'ятки на підлозі, руки на поясі.

Варіант А:

1 – відвести праву ногу вперед, відірвати п'ятку від підлоги, носок витягнути вперед;

2 – повернутися у в. п.;

3 – відвести праву ногу вбік праворуч;

4 – повернутися у в. п.;

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант Б:

1 – відвести праву ногу вбік, відірвати п'яту від підлоги, носок витягнути;

2 – повернутися у в. п.;

3 – відвести праву ногу назад;

4 – повернутися у в. п.;

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант В:

1 – відвести праву ногу вперед, відірвати п'ятку від підлоги, носок витягнути;

2 – повернутися у в. п.;

3 – відвести праву ногу убік;

4 – повернутися у в. п.;

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Вправа 3. **«Малюємо коло»**

В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, носки витягнути, руки долонями на глайдах перед колінами.

Варіант А:

1 - 2 – відвести праву руку вперед - праворуч - по колу, нахиляючись вперед;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Те ж саме виконати в інший бік.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант Б:

1 - 2 – відвести праву руку праворуч - вперед - по колу у зворотному напрямку, нахиляючись вперед;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Те ж саме виконати в інший бік.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант В:

1 - 2 – випрямити обидві руки вперед, нахилитися, розвести глайди в різні боки по колу;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Те ж саме виконати у протилежному напрямку.

Повторити 2 - 3 рази.

Вправа 4. **«Ніжки відпочивають»**

В. п.: сісти на підлогу, ноги зігнути в колінах, п'ятки на глайдах, руки за спиною, обпертися об підлогу.

Варіант А:

1 - 2 – випрямити праву ногу;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант Б:

1 - 2 – випрямити праву ногу;

3 - 4 – повернутися у в. п., швидко змінити положення ніг.

Те ж саме виконати лівою ногою.

Повторити 2 - 3 рази.

Варіант В:

1 - 2 – випрямити обидві ноги;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Повторити 4 рази.

Вправа 5. **«Кішечка»** (нахили вперед в положенні сидячи.)

В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, носки витягнути, руки долонями на глайдах перед колінами.

Варіант А:

1 - 2 – ковзати руками вперед, головою торкнутися підлоги;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Повторити 4 рази.

Варіант Б:

1 - 2 – ковзати далі руками вперед, підняти таз із п’ят, прогнутися;

3 - 4 – повернутися у в. п.

Повторити 4 рази.

Комплекс вправ глайдингу для дітей старшого дошкільного віку (6-7 вік життя)

Вправа 1. **«Ходьба на місці»**

В. п. – стати носками на глайди, п'ятки на підлозі, руки опущені.

Ходьба на місці: злегка згинаючи коліна, відриваючи п'ятки від підлоги, руки рухаються, як під час ходьби.

Виконати вправу спочатку у середньому, а потім у швидкому темпі.

Вправа 2. **«Приставний крок»**

В. п. – стати на глайди носками, п'ятки на підлозі, ноги злегка зігнути в колінах, руки на поясі.

Варіант А:

1 - 2 – ковзний крок убік праворуч.

3 - 4 – в. п.

5 - 6 – те саме.

7 - 8 – в. п.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 - 4 – два кроки убік праворуч із ковзанням.

5 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Вправа 3. **«Колові рухи руками»**

В. п. – на колінах, опуститись на п'ятки, носки витягнути, тулуб злегка нахилити вперед, поставити долоні на глайди перед колінами.

Варіант А:

1 - 4 – відвести праву руку вперед-праворуч-по колу, нахиляючись вперед, повернутися у в. п.

5 - 8 – те саме в інший бік.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 - 4 – те саме у зворотному напрямку правою рукою.

5 - 8 – те саме лівою рукою, повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Варіант В:

1 - 4 – відвести обидві руки вперед, розвести в різні боки по колу.

5 - 8 – те саме у протилежний бік, повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Варіант Г:

1 - 4 – те саме, відводячи «хвилю» (розвести руки у різні боки по колу хвилястими рухами, прискорюючи темп). Повернутися у в. п.

5 - 8 – те саме у зворотному напрямку і закінчити «хвилею» до колін.

Повторити двічі.

Вправа 4. **«Вправа для ніг»**

В. п. – сісти на підлогу, ноги зігнути, п'ятки на глайдах, руками обпертися об підлогу за спиною.

Варіант А:

1 - 2 – випрямити праву ногу.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – випрямити ліву ногу.

7 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 - 2 – випрямити праву ногу.

1 - 4 – швидко змінити положення ніг.

5 - 6 – те саме.

7 - 8 – те саме.

Повторити двічі.

Варіант В:

Виконати те саме, у швидкому темпі на кожний рахунок - зміна положення ніг.

Повторити двічі.

Вправа 5. **«Повороти тулуба»**

В. п. – на колінах, сісти на п’ятки, носки випрямити долоні на глайдах перед колінами.

Варіант А:

1 - 2 – поворот праворуч.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – поворот ліворуч.

7 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 - 8 – ковзати правою рукою один глайд праворуч по колу, нахиляючись трохи у правий бік, заводячи за спиною руки, прогнутися назад, лівою рукою по колу повернутися у в. п.

Повторити те саме у протилежний бік.

Повторити двічі.

Вправа 6. **«Випади»**

В. п. – стати на глайди, руки на поясі.

Варіант А:

1 - 2 – відвести праву ногу із ковзанням праворуч.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – те саме ліворуч.

7 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 - 2 – відвести праву ногу назад із повзанням

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – відвести ліву ногу назад із повзанням

7 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Вправа 7. **«Нахили вперед «Кішечка»»**

Варіант А:

В. п. – на колінах, сісти на п’ятки. Носки витягнути, руки долонями на глайдах перед колінами.

1 - 2 – ковзати руками вперед, головою торкнутися підлоги.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – те саме.

7 - 8 – те саме.

Повторити двічі.

Варіант Б:

1 - 2 – те саме, ковзати далі вперед, злегка піднятися, прогнутися.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – те саме.

7 - 8 – те саме.

Повторити двічі.

Вправа 8. **«Потанцюймо»**

В. п. – стати на глайди носками, п'ятки підняти від підлоги, руки внизу.

Виконувати рухи з поворотами праворуч - ліворуч тулубом.

Ноги напівзігнуті, вільні рухи руками (утримання рівноваги).

Танцювати 10 - 15 с.

Вправа 9. **«Плавання»**

В. п. – лягти на живіт, руки зігнуті у ліктях, долонями на глайдах біля плечей.

1 - 4 – відвести руки вперед, випрямити, потягнутися, розвести у різні боки по колу і повернутися у в. п.

5 - 8 – те саме у протилежний бік.

Повторити 4 рази.

Вправа 10. **«Випади сидячи»**

В. п. – упор навпочіпки на глайдах, п'ятки відірвати від підлоги.

Варіант А:

1 - 2 – відвести праву ногу назад, трохи прогнутися.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – те саме, лівою ногою, трохи прогнутися.

7 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити двічі.

Варіант Б:

Виконати біг в упорі сидячи, з чергуванням ніг вперед - назад.

Повторити двічі.

Вправа 11. **«Біг на місці»**

Стоячи навпочіпки на глайдах виконувати повзучий біг на місці, не відриваючи пальців. Рухати легенько ногами вперед - назад - в сторону (чергувати).

Виконувати вправу до 15 с.

Вправа 12. **«Ноги навхрест»**

В. п. – стати носками на глайди, п'ятки на підлозі, руки в сторони.

1 - 2 – завести ліву ногу перед правою навхрест, руку навхрест вперед.

3 - 4 – повернутися у в. п.

5 - 6 – те саме іншою ногою.

7 - 8 – повернутися у в. п.

Повторити 4 - 6 разів.

Вправа 13. **«Дихальна вправа»**

В. п. – лягти на спину, долоні на глайдах вздовж тулуба.

1 - 2 – розвести руки в сторони за голову (вдих).

3 - 4 – повернутися у протилежний бік у в. п. (видих).

5 - 6 – те саме.

7 - 8 – те саме.

Повторити двічі.