

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Мишутка» г.Волгодонска

**Городское методическое объединение инструкторов по
физической культуре**

**Тема: «Спортивный танец как средство оздоровления
детей дошкольного возраста в образовательном
учреждении»**

Материал подготовлен инструктором
по физической культуре
Танырвердиевой Екатериной Валерьевной

План проведения методического объединения

1. Приветственное слово заведующего ДОУ.

2. Представление опыта работы инструктора по физическому воспитанию.

2.1 Теоретическая часть «Оздоровление дошкольников посредством спортивных танцев».

2.2 Практическая часть. Выступление детей (танец с лентами, спортивный танец «Русалок»; танец на степ-платформе).

2.3 Мастер-класс для педагогов (использование степ-платформы в частях занятий; использование фитоболов в занятиях ДОУ).

2.4 Обратная связь с педагогами.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема нашего методического выступления «Спортивный танец как средство оздоровления детей дошкольного возраста в образовательном учреждении». Прежде, чем начать своё выступление, предлагаю всех поприветствовать с помощью игры «Аплодисменты».

Предлагаю вставать с места тому человеку, которому подходит следующее описание и поприветствовать его бурными аплодисментами.

- Поднимитесь со своих мест те, у кого приоритетным направлением является работа с опорно-двигательным аппаратом;

- Кто работает по системе Н.Н. Ефименко;

- Кто занимается с детьми плаванием;

- Кто уделяет особое внимание нормативам ГТО;

- Кто особое место отделяет спортивным и народным играм;

- Кто много времени уделяет плоскостопию;

- Кто использует часто хореографию;

- Кто ставит спортивные танцы.

Теоретическая часть вопроса «Оздоровление дошкольников по средствам спортивных танцев»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, бежит, кричит, пусть находится в постоянном движении» Ж.Ж. Руссо.

Актуальность

Интенсивные изменения в социально-экономической сфере нашего общества обуславливают развитие инновационных процессов в физическом воспитании подрастающего поколения. Сегодня общество применяет новые требования к выпускнику детского сада, школы. Данные обстоятельства заставляют перестраивать традиционные системы образования и переходить на новые технологии. Наиболее перспективными представляются те, которые развивают и реализуют здоровьесформирующую функцию физической культуры.

В настоящее время продолжается поиск путей повышения эффективности дошкольного физического воспитания. Негативная тенденция ухудшения показателей, обуславливает необходимость внедрения в образовательный процесс инновационных систем и технологий здоровьесформирующей направленности и в частности спортивных танцев. Спортивные танцы рассматриваются, как общедоступная, высокоэффективная эмоциональная система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека.

Методически оправданными научно обоснованными инновационными педагогическими технологиями будут те, которые строятся с учетом новой методологии.

Цели:

1. Повышение эффективности оздоровительной работы в ДОУ;
2. Сохранение и укрепление здоровья;
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить инструкторов по физическому воспитанию со значением спортивного танца, как средством оздоровления детей дошкольного возраста;

2. Расширить представление инструкторов по физическому воспитанию по вопросам совершенствования органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы и нервной системы дошкольников.

Основные подходы:

- Аксиологический (ценностный);
- Личностно-ориентированный;
- Деятельностный;
- Образовательный;
- Интегрированный.

1. Аксиологический подход в процессе дошкольного физического воспитания можно трактовать, как процесс и результат приобщения к системе ценностей физической культуры.

2. Определяя психологические характеристики личностного поведения отмечается, что там где человек чувствует себя источником собственного поведения, он поступает лично, лично,

3. Освоение программного содержания и развитие, обучение, воспитание дошкольника происходят не путем передачи некоторой информации, а в процессе его собственной активной деятельности. Деятельность, как средство становления субъектности ребенка.

4. Образовательный подход, в основу определяет сознательное усвоение детьми доступных представлений и знаний.

5. Интегрированный.

С позиции реализации перечисленных подходов, спортивные танцы могут рассматриваться, как методически оправданная и научно-обоснованная инновационная педагогическая технология дошкольного физического воспитания.

Способы здоровьесбережения при помощи танцев;

В настоящее время вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы. Эта деятельность, направлена на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, спортивный танец

подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепление организма.

В ДОО занятия спортивными танцами можно организовать, как прекрасное дополнение к государственной программе. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях спортивными танцами рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать интерес у детей к выполнению упражнений. Занятия должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Спортивный танец – Спортивный танец - искусство синтетическое. Оно направлено на решение ритмического, физического, эстетического и психологического развития детей. Это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Способы реализации:

Во время занятий спортивными танцами в детском саду, целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направленности спортивных танцев.

Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность можно за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку можно включить упражнения, выполняемые детьми с различными предметами, с элементами спортивных танцев. Используя при этом различные виды аэробики, степа, фитнеса. Введение в занятие ситуаций успеха. Которые будут тренировать крупные группы мышц, а также упражнений группового стретчинга.

В танцах дети удовлетворяют свою естественную потребность в движении. В выразительных ритмичных движениях танца раскрываются чувства, мысли, настроение, проявляется характер детей.

Движения в спортивных танцах укрепляют детский организм. Удовлетворение, полученное ребенком в процессе двигательных действий, сопровождаются значительными физиологическими изменениями в его организме, улучшается дыхание и кровообращение. Веселая музыка возбуждает нервную систему, вызывает усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с ассоциативными, интеллектуальными и волевыми процессами.

Деятельность скелетной мускулатуры, имеет важное значение, так как у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате занятий танцами происходит не трата, а приобретение энергии. Занимаясь спортивными танцами, дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, образ. Чтобы передать эти образы ребенок должен запомнить не только сами движения, но и их последовательность, но и мобилизовать наблюдательность, творчество, что само по себе развивает память и внимание.

Спортивные танцы включают в себя несколько направлений:

- аэробика;
- детский фитнес;
- степаэробика.
- чарлидинг
- ритмика;

Аэробика

Аэробика – это комплекс физических упражнений, включающий в себя шаги, гимнастику и танцевальные упражнения.

Аэробика помогает справиться с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, двигательного аппарата, насыщает кожу кислородом, борется с гиподинамией. Также использование в занятиях элементов аэробики способствует

активизации дыхательной системы, общему улучшению самочувствия, легкости во всем теле.

Важно не только общее время на выполнение упражнения, но и сколько минут выполняется каждое упражнение, Новичок может выполнить один подход, а ребенок со стажем, может выполнить и 2-3 подхода. Нельзя завышать длительность выполнения аэробных нагрузок. Слишком длительная тренировка – это дополнительно выполненные упражнения, а значит увеличение нагрузки на мышцы и связки. Занятиями с элементами аэробики можно заниматься от 2 до 4 раз в неделю.

Все перечисленные показатели зависят от подготовленности ребенка. Значение каждого тренер регулирует индивидуально.

Чем больше и регулярнее будете заниматься, тем легче и интереснее будут занятия.

Занятия включают также упражнения с различными предметами: палками, мячами, скакалками. Эти упражнения, как правило, совмещаются с танцевальными упражнениями и шагами, дают возможность координировать и сочетать работу всех групп мышц.

Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами, так как они вырабатывают точность движений, ритмичность, умение правильно распределять силы.

Использую индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивирую детей на правильное выполнение упражнений, опираясь на личный пример и видеозаписи.

Собирая фонотеку с записями различной музыки. Это сопровождение на занятиях всех направлений спортивных танцев, на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществляю подбор упражнений и заданий развивающего характера, наполняю занятия современным содержанием, грамотно подхожу к вопросам

диагностирования физических умений и навыков детей, учитывая при этом физиологические и психологические навыки детей.

Общеразвивающие упражнения, в работе со старшими школьниками на занятиях с использованием всех направлений спортивных танцев, занимают значительное место в разделе гимнастика. Это специально подобранные упражнения общеразвивающие, коррегирующие и простейшие, акробатические. В заданном направлении, темпе, ритме, учу детей владеть своими движениями, Нагрузку регулирую характером упражнений, изменением темпа, длительности и интенсивности выполнения упражнений.

Степ-аэробика

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх - вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела. Помогает выработать хорошую осанку и точные движения.

Для работы по данной технологии у нас имеются специальные степ-платформы.

Начинаем заниматься со степ-платформами, запомнив несколько правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы.
2. Ставить на степ всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
3. Спускаясь на степ, оставаться стоять больше чем на длину ступни.
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока не овладеют в совершенстве движениями ног.
5. Не подниматься и не опускаться стоя спиной к платформе.
6. Делать шаг с легкостью не ударять по ступе.
7. Не допускать переразгибания в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника.

8. При подъеме использовать естественный наклон вперед всем туловищем.

9. Не допускается опускаться спиной или прыгивать с платформы.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном это ходьба, вызывающая активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Первая часть обеспечивает разогревание организма. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме, с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление.

Один комплекс разучивается 1-2 месяца, некоторые упражнения усложняются по мере их выучивания. Проводится под веселую, знакомую детям музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная и жизнерадостная.

В детском саду используются следующие варианты степ-аэробики:

- ✓ Как часть занятия (продолжительность 10-15 мин), в виде ОРУ с предметами и без;
- ✓ В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ✓ В показательных выступлениях на праздниках;
- ✓ В работе кружка.

Ритмика

Ритмика включает в себя возможности для всестороннего развития личности ребенка.

При помощи занятий ритмикой формируется эмоционально-образное восприятие музыки и движений, ассоциативное мышление, волевые качества, воображение. Научить ребенка передавать характер музыкального произведения через пластику движений под музыку - именно на это направлены занятия ритмикой.

На этих занятиях развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, улучшается осанка..

Основные задачи ритмики:

1. Знакомство с простыми понятиями, как «быстро», «медленно», «громко» и т.д.
2. Использование разных частей тела, как самых простых инструментов в целях самовыражения;
3. Развитие координации в пространстве, умение координировать различные типы движений;
4. Привитие детям культуры общения между собой (в паре, в группе)
5. Распознать в ребенке потенциальные возможности и помочь их развить.

Для реализации дневных задач предусматриваются следующие виды занятий:

- Обучающие;
- Тренировочные;
- Коллективно-творческие;
- Постановочно-композиционные.

Также существуют индивидуальные занятия.

Возрастные группы 4-5, 5-6 лет.

Используемые методы:

Метод перехода от простого к сложному, метод чередования активных движений с более спокойными, метод повторения, метод ускорения и замедления, метод комбинированных движений.

Основные виды движений:

Бег на носках, бег с хлопками, бег с остановкой, подскоком, попеременным шагом, упражнения на развитие пластики и гибкости. Также ритмические движения с предметами. Используются построение и перестроение простых геометрических фигур, движение по кругу.

Все занятия направлены на то, чтобы заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их потенциальные творческие возможности посредством синтеза хореографии, пластики и музыки. Все занятия тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Чарлидинг:

Чарлидинг – это вид спорта, который идеально подходит для развития координации детей дошкольного возраста, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу, вырабатывает командный дух, взаимопонимание.

Чарлидинг новый вид спорта в нашей стране. Занятия являются одной из инновационных форм. Данное направление активно развивается в нашей стране, как в виде самостоятельных занятий, так и как раздел танцевальной подготовки в кружках.

Основная цель чарлидинга состоит в том, чтобы формировать у детей двигательные качества, коммуникативные способности, используя систему простых и доступных упражнений.

Доступность чарлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках. Задействуются самые разные группы мышц. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движение, чувства ритма, артистичности. Наиболее понятными и доступными для детей являются упражнения на согласованность движений с музыкой, различными прыжками.

Основной особенностью от других видов спорта является произвольные упражнения движений.

Форма организации занятий – включение в структуру занятий по физической культуре: подготовительную или заключительную, также в кружковую деятельность.

Форма работы с детьми может быть различная: как групповая, индивидуальная, работа в парах, в группах.

Приемы и методы: основная форма это кружковая деятельность - занятия тренировочного типа, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание физических способностей каждого ребенка. Также выделяются этапы: разучивания, закрепления, совершенствования.

Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

Далее идет разучивание, основным методом на данном этапе является целостное выполнение упражнения.

Чарлидинг является благоприятной предпосылкой для развития потенциальных возможностей. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Также идет психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижения эмоциональной зрелости.

Детский фитнес:

Цель детского фитнеса – оптимизация двигательной активности дошкольников и формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой через использование фитнеса, как профилактику нарушений двигательного аппарата у детей.

Фитнес для детей приобретает все большую популярность. Необходимо вызывать интерес к занятиям, с использованием различных спортивных тренажеров. Далеко не всем детям полезен и интересен дух соперничества и спортивного азарта, поэтому многие из таких детей теряют интерес к занятиям.

В отличие от спортивных упражнений на выносливость и силу, детский фитнес и использование детских тренажеров для занятий позволяет превратить занятия в интересную и разнообразную игру для ребенка.

Деятельность при проведении занятий по фитнесу направлена деятельность занимающихся, с целью получения тренировочного эффекта, лежащего в основе улучшения физического состояния в целом, травматизма и перенапряжения организма. Инструктор управляет деятельностью детей по следующим параметрам:

- Состав двигательных действий и их комбинаций;
- Правильность техники выполнения двигательных действий;

- Интенсивность выполнения;
- Величина нагрузки;
- Психоэмоциональный фон занятий.

Занятия по фитнесу имеют структуру. Подготовительная часть - это разминка. Разминка строится из несложных в координационном плане выполняемых с невысокой амплитудой упражнений, поэтому ее стоит начинать, используя «бытовые» упражнения, встречающиеся в повседневной практике, в которых задействованы большие мышечные группы- обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойку ног в коленных суставах и движениями рук (круговых, вытягивание). Дозировка выполнения тех или иных движений выбирается в соответствии с целесообразностью длительного применения однотипных года – обеспечивать постепенное повышение температуры мышц, которое визуально проявляется на лбу в виде легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует давать упражнения низкой ударной нагрузки, использование упражнений динамического характера, которые позволяют сохранить эмоциональный настрой.

Основная часть содержит два раздела: аэробную тренировку и силовую. Силовая часть проводится на ковре.

Заключительная часть носит восстановительный характер. Используют упражнения на расслабление и растягивание. Продолжительность варьируется в зависимости от утомления детей.

Оздоровительные занятия детским фитнесом строятся в соответствии со структурой занятия. Но различной продолжительностью, в соответствии с возрастом.

2-3 года – 15 минут, 3-4 года – 20 минут, 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30-35 минут.

Использование элементов методики Н.Н. Ефименко:

В 1990 году в Одессе была создана эстетико-оздоровительная система, в которую вошли все виды обычного физического воспитания, основанного на естественных биологических закономерностях, огромный потенциал музыки и

театрализованной игровой деятельности детей и взрослых. Ее автором является доктор педагогических наук Н. Н. Ефименко.

В современной системе физического воспитания почти все занятия начинаются с вертикальных, ударно - встряхивающих нагрузок в беге и прыжках.

Так возникло название нового направления – горизонтальный пластический балет. Слово «балет» имеет нетрадиционное значение, а скорее обобщающее. По этой системе могут заниматься практически все желающие.

Ефименко назвал свою систему «балетом», подразумевая его первоначальное значение – доступность для всех, универсальность.

В условном здании такого балета есть 5 методических этажей:

- 1) Отвечает за детский пластик-шоу;
- 2) За групповые оздоровительные тренинги для взрослых;
- 3) Происходят театрализованные постановки номеров пластик-шоу;
- 4) Занимается коррекционно- профилактической работой;
- 5) Выполняется волшебный танец, методика физического и духовного совершенствования человека.

Предложенный стиль работы имеет на детей и взрослых положительное физическое, психическое и духовное влияние. В программе горизонтально пластического балета исполнители танца будто погружаются в мир движений, музыки, образов, порождающие соответствующие ассоциации.

Слово «горизонтальный» означает, что основой авторской системы тренировок является лежащее -горизонтальные позы и движения.

Таким образом, автор технологии предлагает перенести акценты вертикально-гравитационных движений на горизонтальные танцевально-оздоровительные, более «животные». Кстати, уже относительно давно существует такое понятие, как партерный балет, то есть движения осуществляются в положении лежа на полу.

Слово «пластический» в названии нового направления означает, что главным при выполнении программы пластик-шоу балета является относительно медленный, спокойный, плавный стиль движения, исключая быстрые, резкие упражнения.

Движения напоминают кошачьи: горизонтально – плавные, без лишней спешки, полные сдержанной силы, сконцентрированные на внутренних мышечных напряжениях.

Это авторское направление подчеркивает эстетическую направленность пластик-шоу, его принадлежность к искусству. Это предполагает постижение музыки, важна естественная красота движений, изящество, законченность, выразительность. Здесь не обязательно делать шпагат или мостик, но необходимо, чтобы носок был оттянут, а кисть руки осуществляла выразительный жест. Большое значение имеет мимика, когда выражение лица точно передает внутренний мир играющего образа, содержать в себе основание, определенную мораль.

Таким образом, пластический балет соединил в себе три направления: Педагогику, Спорт и Искусство.

Существуют пути над созданием детского спортивного танца.

Первый вариант - это доступный для детей вариант уже существующих взрослых спортивных танцев. В этом варианте сохраняется рисунок танца, но сокращается количество фигур, упрощается композиция, исключаются наиболее трудные элементы.

Второй вариант – это создание нового детского спортивного танца. В такие танцы включаются обязательные для каждого дошкольного возраста физические упражнения, которые соответствуют программному содержанию: прыжки, подскоки, наклоны, приставные шаги, ритмичные хлопки, приседания, одновременно вводятся и новые элементы.

Формы реализации:

- Спортивные праздники;
- Различные части занятий;
- Показательные выступления;
- Открытые занятия;
- Праздники и мероприятия ДОУ.

Практическая часть

Выступление детей (танец с лентами, танец-поддержка Чарлидинг, спортивный танец «Русалок»; танец на степ-платформе).

Мастер - класс для педагогов (использование степ-платформы в частях занятий; использование фитоболов в занятиях ДОУ).

Обратная связь с педагогами.

Игра «Аплодисменты»:

-Поднимитесь со своих мест те, кому сегодня было интересно на методическом объединении?

-Кто приобрел для себя полезную информацию?

Список используемой литературы:

1. Е. Фирилова «Физкультура дошкольникам»;
2. И.Кузина «Степ-странички для дошкольников» «Дошкольное образование» 2008, №5;
3. О.Долгополова «Фитнес аэробика» «Обруч» 2005, №6;
4. «Справочник старшего воспитателя»2009, №7;
5. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет»;
6. Е.Алябьева «Нескучная гимнастика»;
7. Т.Анисимова, С.Ульянова «Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников»;
8. А.Стрельникова «Эвритмика- методика дыхательной гимнастики»;
9. Т.Суворова «Танцевальная ритмика»;
10. А.Буренина «Ритмическая мозаика»;
11. И.Джаллалаева «Программа по ритмике»;
12. Т.Белова «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми».