Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка детский сад №25 «Незабудка»

140250, Московская область, Воскресенский район, п.г.т. Белоозёрский, улица Молодёжная, дом 37. Телефон \ факс 8-496-44-85-7-24,

е-mail: [NEZABUDKAMDOU25@yandex.ru](mailto:NEZABUDKAMDOU25@yandex.ru)

Сообщение из опыта работы по теме:

**«Инновационная здоровьесберегающая технология: «Лечебно-профилактический танец ФИТНЕС-ДАНС»**

**Разработал:**

**инструктор**

**по физической культуре**

**I кв.категории**

**Захаренко**

**Ирина Викторовна**

**2012 -2013 г.**

Работая инструктором по физической культуре и наблюдая за детьми, я поняла, что традиционная система проведения занятий требует внедрения инновационных форм, так как дети быстро уставали от однообразия и повторения движений. Пройдя курсы повышения квалификации по вопросам реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении, я начала наполнять физкультурные занятия нетрадиционным содержанием.

Меня очень заинтересовало методическое пособие Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» под редакцией Жанны Евгеньевны Фирилевой и Елены Гавриловны Сайкиной. В работе с детьми, я начала использовать комплексы упражнений оздоровительного танца. Они состоят из упражнений коррекционной гимнастики, направленной на формирование навыка правильной осанки, коррекцию дефектов позвоночника и стоп; дыхательной гимнастики, упражнений на расслабление мышц и связок; суставной гимнастики, а также упражнений самомассажа, дающие возможность применять приёмы поглаживания, растирания содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме. Под её влиянием у детей активизируются физиологические и психические функции, формируется единый эмоциональный порыв, чувство сплочённости, побуждается активное желание выражать музыку в движениях.

**1. Задачи и средства**

Основная задача при занятиях ЛПТ – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

*К частным задачам* относятся:

* формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
* развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, а также коррекция зрения;
* развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
* содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовать движения с музыкой;
* оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
* формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
* содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

*Основными средствами ЛПТ* являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на гимнастической скамейке, фитболах и др. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

*Упражнения общей направленности* включают строевые упражнения, ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

*Упражнения специальной направленности* включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз.

Сегодня наши дошкольники занимаются физкультурой с удовольствием во многом благодаря использованию на занятиях комплексов упражнений ЛПТ. Применение музыки на занятиях «Фитнес-Данс» помогает бороться с монотонией, способствует преодолению утомления, усиливает заданный характер движения и ускоряет овладение техникой движений.

Упражнения ЛТП способствуют хорошей нагрузке на сердечнососудистую систему, повышают гибкость позвоночника и гармоничному развитию всех частей тела. Кроме того в них заложены резервы тренировки дыхания, внимания, памяти, мышления и воображения.

Так же очень важно, какие эмоции при этом испытывает ребёнок, с каким внутренним содержанием выполняет эти упражнения, оставят ли они след в памяти малыша, захочет ли он выполнить их дома самостоятельно, показать родителям и использовать в повседневной жизни.