**Фитнес-данс как структурный компонент увеличения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста**

В настоящее время всё чаще говорится о снижении двигательной активности в дошкольных учреждениях. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Низкая двигательная активность ведёт к тому, что растут показатели заболеваемости дошкольников: среднее физическое развитие имеют лишь 65% детей, каждый четвёртый дошкольник болеет в течение года более четырёх раз.

Теоретической основой представленного исследования являются идеи основоположника теории физического воспитания П.Ф. Лесгафта; работы и методические разработки по развитию двигательных действий и увеличению двигательной активности детей Н.А. Берштейна, В.И. Ляха, М.А. Руновой, Зайченко Е., Кольцовой М.М., Степаненковой Э.Я., Котуховой Н.Н., Змановского Ю.Ф., Адашкявичене Э.Й.; исследования основных закономерностей обучения танцевальным движениям как компоненту двигательной активности дошкольника.

Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут её организовать на должном уровне. Самостоятельная двигательная активность детей на 6-7 году жизни всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье, а также возрастающими познавательными интересами детей. Поэтому именно у детей этого возраста могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

Организм ребёнка стремится к сохранению уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а её количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребёнка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Обусловливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха для детей.

Фитнес-данс является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств развития детского организма, используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость.

Танец способствует формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Танцевальные движения имеют большое воспитательное значение. Осваивая их, дошкольники не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности дошкольников.

Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определенной площадки, они прививают детям культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений

Обосновав необходимость повышения двигательной активности старших дошкольников и определив роль фитнес-данс в этом процессе, был определён объект исследования: процесс повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Как отмечают ученые В.К. Бальсевич, Т.А. Тарасова, Н.И. Гулящих, М.В. Шваркин и др., дошкольный возраст - важный период формирования как личностных, так и физических основ здоровья. Сегодня отмечается явная тенденция к снижению двигательной активности в дошкольных учреждениях. Низкая двигательная активность ведет к тому, что растут показатели заболеваемости дошкольников: среднее физическое развитие имеют лишь 65 % детей, каждый четвертый дошкольник болеет в течение года более четырех раз.

Исследования Моханева М.Д. показали, что у детей отсутствует интерес к двигательной активности: дошкольники предпочитают просмотр телевизора и малоподвижные игры. Это ведет к неадекватности статических и динамических нагрузок, в результате чего, 30-40 % дошкольников имеют избыточный вес вследствие "двигательного дефицита". У таких детей в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ. Среди отстающих детей 85-90 % не справляются с программой не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья [28].

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Одной из особенностей развития ребёнка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиться только в движении. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности. Организм ребёнка стремится к сохранению уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошими стимулами для целенаправленной двигательной активности дошкольников.

В процессе двигательной активности решается одна из главных задач физического воспитания - оздоровление ребенка, что способствует его гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью.

Исследуя вопросы укрепления здоровья детей Степаненкова Э.Я., Кенеман А.В., Хухлаева Д.В., Котухова Н.Н., Рунова М.А., Самодурова М.М., Адашкявичене Э.Й., Змановский Ю.Ф. и другие отмечают, что двигательная активность детей становится важнейшим средством решения этого вопроса. В связи с этим в дошкольных образовательных учреждениях встает необходимость создания режима высокой двигательной активности, который предусматривал бы комплекс различных средств физического воспитания, насыщение повседневной жизни детей физическими упражнениями [4, 5, 17].

Анализируя работы вышеперечисленных авторов можно констатировать, что разнообразные физические упражнения, направленные на повышение двигательной активности дошкольника позволяют формировать двигательные навыки детей, воздействуя на мышечную систему, укрепляя их костный аппарат, развивая дыхательную и сердечно - сосудистые системы, регулируя обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

В процессе формирования у детей двигательных навыков облегчается связь с окружающей средой, приводящая к ее познанию. Возрастные индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием.

Особо следует подчеркнуть значение двигательной активности как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Двигательная активность предполагает формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

При нормальной двигательной активности в детском возрасте призвана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

Фитнес-данс является одной из составляющей образа жизни и поведения детей. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а её количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребёнка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Обусловливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха для детей.

Как отмечает Сайкина, фитнес может помочь в уменьшении заболеваемости как прямо, так и косвенно. Формирующее влияние разнообразных средств фитнес-данс на совершенствование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Занятия фитнес-данс оказывают всестороннее влияние на организм ребёнка, и это влияние наиболее значимо для растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это является фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль потому, что он не только усиливает другие ощущения, но и объединяет их в единое целое, то есть двигательный анализатор является связующим звеном в межанализаторных отношениях. При помощи движений ребёнок познаёт окружающий мир: пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства.

В дошкольном возрасте связь между психическим и физическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Требования увеличения суточной двигательной активности во все периоды жизни населения от раннего детства до глубокой старости являются общими для научных дискуссий. Однако оптимальный режим занятий фитнес-данс, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и с качественной сторон.

Занятие фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций детского организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надёжность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды [23].

При снижении двигательной активности мышечный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают без достаточной нагрузки, не получают систематической тренировки и поэтому даже на незначительные физические усилия, реагируют перенапряжение, что, в свою очередь, может привести к стойким нарушениям функций.

Детский возраст характеризуется большой специфичностью, которая определяется интенсивностью процессов роста и развития, а также высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Занятия фитнес-данс являются не только средством осуществления двигательной функции, но имеет и общебиологическое значение. Оказывая тонизирующее влияние на центральную нервную систему, занятия фитнесом способствуют более совершенному и «экономичному» приспособлению организма к окружающей среде.

Только оптимальный режим занятий фитнесом может являться гарантией воспитания всесторонне развитого и здорового ребёнка.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

В процессе выполнения упражнений фитнес-данс под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии. Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма [3].

Фитнес-данс – это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма [3, 23].

Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Занятия танцами укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине на всю жизнь.

Основной целевой установкой лечебно-профилактического танца фитнес-данс является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Это помогает естественному развитию организма, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Существует много видов профилактических танцев: ритмическая гимнастика; аэробика; стретчинг; шейпинг; калланетика; суставная гимнастика; дыхательная гимнастика [23].

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Фитнес-данс – упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию.

Многие лечебные танцы включают в себя строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, упражнения самомассажа, дающие возможность применить приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления.

В настоящее время танец обогащается за счёт новых танцевальных стилей: джаз, техно, хип-хоп и других [3].

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко и как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в фитнес-данс они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

Танцующий ребёнок испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и

красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно через нервную систему.

Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения [23,с.11].

Музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений.

К. Купер перечисляет ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занятий фитнес-данс [3]:

1)Служат защитой от сердечных заболеваний, увеличивают жизненную ёмкость лёгких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни;

2)Укрепляют костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее);

3)Улучшают физическую и интеллектуальную работоспособность;

4)Помогают справиться со стрессами.

Задачи и средства лечебно-профилактического танца: Основная задача – укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, а также коррекция зрения;

Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;

Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Оказание благоприятного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка;

Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Основными средствами являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.) [23].

При подборе средств фитнес-данс необходимо учитывать:

-совпадение механизма лечебного действия этих средств с ожидаемым влиянием на ослабленный орган или систему;

-выделение конкретных лечебно-профилактических задач;

-возраст занимающихся;

-психомоторное развитие занимающихся.

Основной формой проведения занятий фитнес-данс является занятие. В его структуру входит три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, в старшем дошкольном возрасте занимает 7-10 минут от общего времени занятия.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15-17 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные и коррекционные упражнения, совершенствуются техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определённой лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целевые композиции, то есть группы упражнений, объединённые единым смысловым значением и решающие определённые задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положения (стоя, сидя, в упорах, лёжа), направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.) и отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т.д.).

В методике фитнес-данса дозировка физической нагрузки занимает ведущее место, во многом определяя оздоровительный эффект от подобранных средств. Она должна быть достаточной и постепенной.

Под физической нагрузкой понимают суммарные физиологические затраты организма занимающегося на мышечную работу при выполнении физических упражнений.

Наиболее распространёнными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения физических упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений, выбор исходных положений, применение отягощения и сопротивления, темп и ритм движений и т. д.

Количество повторений каждого упражнения даёт возможность не только увеличить физическую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с возможностями занимающегося, распределить усилия.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма после физической нагрузки. Занимает она 2-3 минуты. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лёжа или в висах, элементы самомассажа для тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации [23,с.13-21].

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратура.

При проведении занятия фитнес-данс требуется хорошая организация занимающихся. Под организацией понимается построение, перестроение и передвижение занимающихся во время занятий, переход от одной лечебно-танцевальной деятельности к другой.

Существует 4 метода организации занятий: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. При проведении занятий фитнес-данс можно использовать все методы организации, но в основном используется фронтальный.

При фронтальном методе руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Он предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно и в едином ритме.

Также при проведении занятий фитнес-данс можно использовать групповой метод организации. При этой форме занятий дети делятся на группы (по 2-3 или 4 человека), и каждая из них выполняет своё задание. Одна группа выполняет упражнения для профилактики плоскостопия, другая – упражнения для формирования осанки и т. д. Этот способ наиболее сложный. Положительным моментом этой организации занятий является возможность применения дифференцированного подхода. Группы при необходимости можно делить.

Круговой метод - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т. д.). Занимающиеся разделены на группы (4-6 человек), у каждой из них своё задание – упражнение.

Занимающиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому. Подбор упражнений для круговой тренировки направлен на различные группы мышц. Этот метод может быть использован и под музыкальное сопровождение, которым можно задать темп и ритм выполнения упражнений.

Выбор индивидуального метода проведения занятий определяется в первую очередь наличием индивидуальных лечебно-профилактических задач, показанных данному ребёнку, не совпадающих с задачами профилактик и коррекции других занимающихся. Ребёнок получает своё персональное задание в виде физических упражнений, массажа и др., в котором учитывается дозировка, необходимое положение и т. д.

При формировании групп фитнес-данс необходимо учитывать: возраст занимающихся; принадлежность к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная); диагноз заболевания (если таковой имеется); психофизиологические особенности ребёнка.

Занятия проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь) [3].

Методика обучения фитнес-данс. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, составляющих фитнес-данс, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа: начальный этап обучения упражнению (отдельному движению); этап углублённого разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). В основе начального этапа обучения новым упражнениям лежат специальные знания. Источником этих знаний является словесное объяснение и демонстрация упражнения педагогом. Название упражнения создаётся условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. В лечебно-профилактическом танце показ упражнения является наиболее существенным звеном обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создаёт образ-модель будущего движения, формирует представление о нём и программу его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую получил ребёнок при показе. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии.

Первые попытки выполнения упражнения имеют большое значение при дальнейшем формированием двигательного навыка. Занимающиеся впервые выполняют упражнения на основе его названия, показа и объяснения не было больших разногласий. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения.

Во многом успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного устранения и предупреждения ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряжённость основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения.

При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нём.

Этап углублённого разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Уточняются детали техники выполнения упражнения, ведётся работа по выявлению и устранению ошибок. Количество повторения упражнения в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания упражнения существенно ускоряется, если удаётся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приёмам можно отнести выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (например, хлопков), отражающих ритмическую характеристику упражнения, или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения.

Успех на этапе углублённого разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности занимающихся будет способствовать изменение условий выполнения упражнения, постановка определённых двигательных задач. С этой целью можно применить соревновательный метод с установкой на лучшее техническое исполнение.

Если изучаемое упражнение отвечает характерным особенностям, стилю исполнения, создаёт определённую школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача преподавателя лечебно-профилактического танца состоит не только в закреплении этого двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе обучения необходимо совершенствовать качество выполнения упражнений. Этап совершенствования упражнения можно считать завершённым, если ребёнок выполняет его технично и начинает свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

По итогам проведения занятий фитнес-данс проводятся разнообразные диагностики двигательной активности детей.

С целью глубокого изучения индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности и получения объективных характеристик двигательной активности необходимо провести комплексную оценку основных её показателей (объёма, продолжительности, интенсивности).

Для этого можно воспользоваться разнообразными методиками обследования.

Одной из наиболее важных является методика шагометрии, с помощью которой можно определить количество движений, выполненных ребёнком за определённый отрезок времени. Эта методика удобна для массового обследования детей – она не требует много времени от воспитателя, а используемый в обследовании по данной методике прибор (шагомер) прост в употреблении. Можно также использовать электронный шагомер. Число шагомеров должно быть равно числу детей плюс 2 запасных. Шагомер помещается в плотный, соответствующий по размеру кармашек, укреплённый на поясе шириной 5-6 сантиметров. Пояс завязывают так, чтобы шагомер находился на боку у ребёнка, что в значительной степени облегчает снятие показаний. Шагомер фиксирует количество движений (шагов) ребёнка. Количество движений – это показатель объёма двигательной активности [15, 16].

Для определения естественной двигательной активности не следует в момент обследования стимулировать активность ребёнка, предоставив ему полную свободу деятельности. Целесообразно в это время внимательно наблюдать за ним со стороны, чтобы получить представление и о характере, и о содержании двигательной деятельности. Наиболее полное представление о двигательном поведении ребёнка может дать метод наблюдения. При желании за день (с 8.00 до 18.00) можно провести наблюдение за двумя-тремя детьми и получить характеристику индивидуальных особенностей двигательной активности этих детей. Целесообразно за небольшой период времени (в течение одного месяца) изучить двигательную активность всех детей одной возрастной группы.

Измерение продолжительности двигательной активности детей (времени, затраченного на движения) осуществляется методом хронометража с помощью секундомера или шахматных часов. Наиболее простой способ даёт использование секундомера с суммирующим устройством. Методика обследования продолжительности двигательной активности методом хронометража проста. Во время проведения хронометража из двух рабочих кнопок секундомера используется одна, которая всегда нажимается в момент начала и окончания каждого периода движений ребёнка. В конце педагогического наблюдения на малом циферблате секундомера стрелка показывает общее время двигательной активности ребёнка [15].

Во время обследования двигательной активности детей всей возрастной группы (на занятии по физической культуре или на прогулке) осуществляется индивидуальный хронометраж деятельности одного ребёнка в данный режимный момент. Для записи наблюдений можно использовать специальные индивидуальные хронометражные карты, на которых удобно фиксировать состав движений и описывать особенности содержания двигательной деятельности ребёнка. Заполнение индивидуальной хронометражной карты позволит получить объективную информацию об индивидуальных особенностях ребёнка, его интересах, общении со сверстниками и так далее.

Для объективной характеристики двигательной активности детей наряду с определением объёма и продолжительности необходимо вычислить интенсивность двигательной активности. Интенсивность двигательной активности – это количество движений в одну минуту.

Интенсивность двигательной деятельности измеряется методом пульсометрии. Измерение ЧСС в период выполнения физических упражнений и в восстановительный период позволяет оценить правильность подбора содержания и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Интенсивность ДА измеряется отношением объема ДА к продолжительности ДА.

Оценка физической нагрузки на занятии методом пульсометрии осуществляется следующим образом: Перед началом физкультурного занятия выбирается ребенок средний по уровню физического развития и уровню физической подготовленности. У него измеряется пульс до занятия, затем после вводной части занятия, после основной части занятия. Последний раз пульс измеряется после занятия.

При правильно построенном занятии физиологическая кривая – графическое изображение частоты сердечных сокращений, постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная частота сердечных сокращений обычно достигается после проведения подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. Обычно после вводной части занятия частота сердечных сокращений (ЧСС) возрастает на 15-20%, после основной части – на 50-60% по отношению к исходной величине, а после подвижной игры учащение её достигает 70-90% (до 100%). После заключительной части частота сердечных сокращений снижается и может превышать исходные данные на 2-3%, однако спустя 2-3 мин должна возвратиться к исходному уровню. В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа, с одной или несколькими вершинами.

Для получения среднего показателя двигательной активности нужно проводить обследование в течение целой недели (с понедельника по пятницу) не менее 3-4 раз в год. Первое обследование проводится в начале учебного года (сентябрь), второе в середине учебного года (январь), третье в конце года (май), четвертое (июль или август).

На протяжении первых лет жизни ребёнок проходит большой путь физического и духовного развития. Одной из особенностей развития является естественная потребность в движениях. Организм ребёнка стремится к сохранению уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Фитнес-данс является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Под нормальной двигательной активностью в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья. В этой связи возникает вопрос о привычной двигательной активности. Причины, определяющие тот или иной уровень двигательной активности детей, могут быть биологическими и социальными.

Фитнес-данс может помочь в уменьшении заболеваемости как прямо, так и косвенно. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на формирование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Занятия фитнес-данс оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важнейшим фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таки образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль потому, что он не только усиливает другие ощущения, но и объединяет их в единое целое, то есть двигательный анализатор является связующим звеном в межанализаторных отношениях.

**Литература**

1. Вавилова В.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у детей силу, ловкость, выносливость. М.: Просвещение, 1981
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. К35 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. №2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.)». – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985
5. [Крючек](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=крючек%20е)  Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005
7. Лазарев Л. М. Двигательная активность-М.: Просвещение, 1999
8. Рунова М.А. Комплексная оценка двигательной активности детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 1996
9. Степаненкова Э.Я. Теория о методики физического воспитания и развития ребенка. М.: Изд.центр «Академия», 2001, с.368
10. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М.: Знание, 1976
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов в ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005
12. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. –М.: Советский спорт, 2007
13. Тристан В.Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека. ОМСК, Изд. ОГИФК, 1994

**Ноябрь, первая неделя**

**Игровое упражнение «Лошадки»**

(Дарондо, «Танец»; автор движений С. Руднева)

Программное содержание: услышать и воспроизвести в движениях «лошадок» и «кучеров» меняющийся характер 3-частного музыкального произведения: решительность и упорство в 1-й части и при её повторении («кучера» сдерживают напор рвущихся вперёд «лошадей»); весёлая беззаботность – во 2-й части («кучера» пустили «лошадей» вскачь).

Описание движений. Дети образуют пары, встав друг за другом и сцепив руки; стоящий впереди протягивает руки назад ладонями вверх, стоящий сзади «цепляется» своими пальцами за согнутые пальцы стоящего впереди партнёра. Получается упряжка – лошадка и кучер. Лошадь слегка натягивает поводья – чуть подаётся вперёд, а кучер сдерживает лошадь – чуть отклоняется назад. Соединённые руки параллельны полу.

1-я часть

Такты 1-8. «Упряжки» движутся одна за другой высоким шагом. Головы лошадей упрямо наклонены вперёд. Кучера сдерживают их движение. На 8м такте дети опускают руки, прыжком на двух ногах поворачивается кругом и снова берутся за руки, меняясь ролями.

Такты 9-16 (повторение со 2й вольтой). Те же движения, но в обратном направлении. В конце ещё раз меняются ролями.

2я часть

Такты 17-32. «Упряжки» движутся по кругу прямым галопом (кучера пустили лошадей вскачь).В 24м такте делают поворот, как в такте 8,и затем (такты 25-

32) скачут в обратном направлении.

3я часть.

Движения как в тактах 1-16.

Методические рекомендации. При разучивании упражнения лучше не менять роли, поворачиваясь прыжком в обратную сторону через каждые 8 тактов, поскольку необходимо, чтобы каждый ребёнок почувствовал разницу в движениях и мышечных состояниях лошади и кучера: устремление вперёд и сдерживание этого напора (приходится упираться ногами и откидываться корпусом назад). Нужно специально учить детей сохранять равновесие, чтобы они не упали при прыжке с поворотом.

**Ноябрь, вторая неделя**

**Этюд «Весёлые обезьянки»**

(М. Меерович, «Песенка про Африку»)

Программное содержание: услышать и почувствовать весёлое настроение двухчастной музыки и передать его в характерных выразительных движениях танцующих обезьянок.

Описание движений.

Такты 1-4,5-12 и их повторение. Дети-обезьянки танцуют врассыпную, каждый по-своему выражая радость

Такты 13-20. Постепенно объединяясь в общий круг, двигаются боковым галопом

Такты 21-28. Отпустив руки, разбегаются врассыпную и с заключительным аккордом победно поднимают руки вверх («Мы здоровы!»)

Методические рекомендации. Движения обезьянок своеобразны: они сутулятся, передвигаются на полусогнутых ногах, головы их постоянно выдвинуты чуть вперёд. Но одновременно они очень ловкие, и их танцевальные движения – прыжки на несколько расставленных ногах, поскоки, боковой галоп, перебежки - живые, энергичные.

**Ноябрь, третья неделя**

**«Кнопочка»**

(Аудиокассета «День Рожденья». Песня «Кнопочка»)

Программное содержание: упражнение направлено на развитие силы мышц, ног, осанку и ритмичность движений.

Описание движений:

Вступление. Пружинистые полуприседы. Наклоны головы в сторону.

Первый куплет. Полуприседы (на два счёта, на два счёта встать в исходное положение)

Припев.

1)1-2 – хлопок

3-4 – хлопок

5-8 – три хлопка

2)Повторить часть 1)

3)1-2 – поворот туловища направо, руки на пояс

3-4 – поворот туловища налево

5-8 – повороты туловища на каждый счёт

4)Повторить часть 3)

5)Повторить часть 1)

Второй куплет. Подъём на носки (на два счёта; на два счёта принять исходное положение)

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Наклоны головы в стороны. Пружинистые полуприседы. Все движения повторить 2 раза.

Третий куплет. Полуприседы и подъёмы на носки (на два счёта полуприсед, на два счёта встать и также подъёмы на носки).

Припев. Повторить движения припева.

**Ноябрь, четвёртая неделя**

**Танец «Гриф»**

(музыка в стиле диско)

Программное содержание: танец направлен на развитие координации ног и соотнесение движений с руками и корпусом

Описание движений:

Исходное положение – основная стойка

1)1-3 – с правой ноги три шага назад

4 – приставить левую ногу на носок с поворотом туловища направо, плечи назад, руки согнуты в стороны, правое предплечье вверх, левое вниз

5-7 – с правой ноги три шага вперёд

8 – правую ногу приставить на носок с поворотом туловища налево, плечи назад, руки в стороны согнуты, левое предплечье вверх, правое вниз.

2)1 – шаг правой ногой в сторону (лицом к основному направлению)

2 – шаг левой ногой скрестно впереди

3 – приставить согнутую левую ногу на носок, колено вниз, наклон туловища вправо, правая рука согнута вперёд, левая – назад

4 – приставить согнутую левую ногу на носок, колено вниз, наклон туловища вправо, правая рука согнута вперёд, левая – назад

5-8 – повторить движения счёта 1-4 в другую сторону.

3)1 – шаг правой ногой в сторону

2 – полуприсед на правой, левая нога в носке согнута, колено вниз, пятка вверх, руки в стороны согнуты, правое предплечье вверх, левое – вниз

3 – левая нога на пятку, смена положений рук

4 – повторить движения счёта 2

5 – 8 повторить движения счёта 1-4 в другую сторону с другой ноги.

**Декабрь, первая неделя**

**«Сосулька»**

(Песня «Сосулька». Музыка Островского, слова Петровой)

Программное содержание: упражнение направлено на расслабление мышц рук и ног (можно использовать после силовой нагрузки)

Описание движений:

Исходное положение – полуприсед.

Вступление.

1)1-4 – четыре потряхивания правой кистью

5-8 – четыре потряхивания левой кистью

2)1-4 – четыре потряхивания двумя кистями

5 – взмах руками скрестно перед собой

6 – руки со взмахом в стороны

7-8 – повторить движения счёта 5-6

Куплет.

1)1-4 – пружиня в полуприседе, четыре потряхивания руками справа

5-8 – повторить движения счёта 1-4 – потряхивание руками слева

2)1 – пружиня ногами, взмах руками вправо

2 – пружиня ногами, взмах руками влево

3-4 – повторить движения счёта 1-2

5-8 – встать, руки дугами наружу поднять вверх с потряхиванием кистями

3)1-4 – приседая, колени вправо-влево, вправо-влево с посегментным расслаблением рук вниз и далее упор присев.

5-8 – сед на правом боку, с поворотом налево лечь на спину, руки в стороны, расслабиться

4)1-4 – «…Ой, беда, беда, беда…» - четыре потряхивания ногами

5-6 - руки вперёд (в потолок)

7-8 – руки опустить расслабленно в стороны.

**Декабрь, вторая неделя**

**«Чебурашка»**

(Песня «Чебурашка». Музыка Шаинского, слова Успенского)

Программное содержание: упражнение направлено на расслабление мышц и на восстановление дыхания

Описание движений:

Исходное положение – основная стойка.

Вступление.

1-8 – потряхивающие движения кистями

1-4 – основная стойка.

Первый куплет.

1)1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху – вдох

5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу, расслабленно вниз – выдох

2)Повторить движения части 1)

3)1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуты вперёд, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперёд – «уши Чебурашки»

3-4 – с поворотом в исходное положение встать, руки вниз

5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуты вперёд, кисти вниз – «дворняжка»

7-8 – с поворотом встать в исходное положение, руки вниз

4)1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием налево на 360 градусов с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуты в стороны, пальцы в стороны

5)повторить движения части 3)

6)повторить движения части 4), только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

Второй куплет.

1)1-2 – в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены

3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены

5-8 – повторить движения счёта 1-4

2)1-4 – медленно принять упор присев

5-8 – скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье, тело расслаблено

3)1-2 – согнуть правую ногу назад, без напряжения

3-4 – поменять положение ног

5-8 – повторить движения счёта 1-4

4)1-4 – повторить движения части 3) счёта 1-4

5-6 – поменять положение ног

7-8 – разогнуть правую ногу к левой.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

**Декабрь, третья неделя**

**«Колобок и два жирафа»**

(Музыка Цветкова «Колобок и два жирафа»)

Программное содержание: упражнение направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма

Описание движений:

Дети стоят в круг

Первый куплет.

1)1-8 – восемь шагов с левой ноги вперёд с ударом в ладоши перед собой на каждый 1, 3, 5, 7-й счёт, затем на счёт 8 – руки в стороны

2)1-8 – восемь шагов с левой ноги вперёд с ударом в ладоши над головой на каждый 1, 3, 5, 7-й счёт, затем на счёт 8 - руки рывком в стороны

3-4)Повторить упражнения частей 1-2) первого куплета, затем приставить правую ногу к левой в стойку, руки в стороны.

Припев.

1)1– шаг влево к центру, руки в стороны

2– приставить правую в полуприсед. Руки вниз

3-4 – вставая, повторить движения счёт 1-2

5-8 – повторить движения счёта 1-4 в другую сторону (вправо от центра)

2)1-4 – повернуться переступанием направо на 360 градусов на всей стопе в полуприседе с наклонами туловища на каждый счёт вправо, влево, вправо, влево; руки согнуты в локтях вверх

5-6 – встать в стойку руки вверх

7-8 – полуприсед, руки внизу

3)Повторить упражнения части 2) с поворотом переступанием влево

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш:

Дети под музыку идут по кругу.

**Декабрь, четвёртая неделя**

**«Джазовая разминка»**

(музыка в стиле диско или хип-хоп)

Программное содержание: упражнение направлено на укрепление суставов.

Описание движений:

Исходное положение – основная стойка.

Первая часть.

1)1-шаг правой ногой вправо, правое плечо вверх, левое вниз

2 – приставить левую, правое плечо вниз, левое вверх

3-4 – повторить движения счёта 1-2

5- шаг правой ногой вправо, полуприсед, бедро вправо, руки согнуты вправо, голова направо

6-бедро влево, руки согнуты влево, голова налево

7-шаг галопа вправо с круговыми движениями предплечий книзу

8-бедро вправо, руки согнуты вправо, голову направо

2)Повторить движения части 1) с другой ноги в другую сторону

3)1-2 – шаг левой ногой по диагонали влево, полуприсед с двумя движениями таза вперёд, правая рука за голову, левая – за спину

3-4- повторить движения счёта 1-2 в другую сторону с другой ноги и руки

5-6- «кик» левой ногой вперёд (согнуть и разогнуть левую ногу вперёд) с переступанием левой ногой назад, правая нога впереди в выпад

7-8- повторить движения счёта 5-6

4)Повторить движения части 3) с другой ноги в другую сторону

Вторая часть.

1)1-выпад вправо с круговым движением правого плеча назад

2-выпад влево с круговыми движениями левого плеча назад

3-4 – полуприсед с поворотом направо с двумя круговыми движениями плеч назад

5-с поворотом налево шаг левой ногой вперёд

6-приставить правую ногу (лицом к основному направлению)

7-с поворотом налево шаг левой ногой в сторону

8-приставить правую ногу. Голову вправо

2)1-2-приставной шаг вправо с круговым движением предплечий перед собой (правым боком к основному направлению)

3-4-повторить движения счёта 1-2 влево

5-с поворотом направо шаг правой ногой вперёд

6-«кик» левой ногой вперёд

7-8-поставить левую ногу скрестно перед правой, поворот на 360 градусов вправо

3-4)Повторить движения 1-2) первой части в другую сторону с другой ноги и руки.

**Январь, первая неделя**

**Танец «Трамплин»**

(музыка в стиле диско)

Программное содержание: упражнение прыжкового характера, направлено на развитие координации движений.

Описание движений:

Исходное положение – стойка руки свободно.

1)1-полуприсед на левой, правую вперёд на носок

2- прыжком приставить правую в полуприсед

3-4- повторить счёт 1-2 с другой ноги

5-8 – с поворотом направо повторить счёт 1-4

2)1-4-с поворотом направо повторить движения части 1) счёт 1-4 (спиной к основному направлению)

5-8-с поворотом направо повторить движения части 1) счёт 5-8

3)1-с поворотом направо (лицом к основному направлению) полуприсед на левой, правую вперёд на носок

2-правую в сторону на носок

3-правую вперёд на носок

4-прыжком приставить правую в полуприсед

5-8-посторить счёт 1-4 с другой ноги.

4)Повторить движения части 30.

В ритмическом танце «Трамплин» руки выполняют свободные движения, помогая движениям ног.

**Январь, вторая неделя**

**«Шалунья»**

(Виктор Берковский «Шотландская песенка»)

Программное содержание: упражнение направлено на развитие дыхания, на быстрый переход с бега на ходьбу

Описание движений:

Вступление:

1)1-8 – в полуприседе работа согнутых рук как при беге

2)1-8 – на каждый счёт прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу

3)Повторить движения части 2), но руки расслабленно вниз

Первый куплет.

1)1-8 – восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колено согнутой ноги, предплечье вперёд, ладонями вниз (каждый раз касаясь коленом ладони)

2)1-8 – восемь беговых шагов на месте, сгибая ноги назад, отводя голень наружу, руки в сторону-книзу, каждый раз касаясь наружным сводом стопы ладони

3)1-8- восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги вперёд, реки в стороны

4)1-8-на каждый счёт прыжки с ноги на ногу, отводя в сторону, руки расслабленно вниз.

Второй куплет (медленный).

1)1-8-восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

2)Повторить движения части 1)

Третий куплет.

1-2)Повторить движения 2-3) частей вступления

3-4)повторить первый куплет. В заключение ходьба со свободным дыханием.

Четвёртый куплет (медленный)

Повторить упражнения второго куплета.

**Январь, третья неделя**

**«Автостоп»**

(музыка в стиле диско)

Программное содержание: упражнение направлено на развитие чувства ритма

Описание движений:

Исходное положение – стойка ноги чуть расставлены врозь.

1)1-2-при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой с двумя рывками согнутых рук: левая – вверх, правая – вниз; кисти в кулак, большой палец в сторону

3-4-повторить движения счёта 1-2 с другой ноги, меняя положение рук

5-8-повторить движения счёта 1-4

2)1-правую ногу согнуть (как в счёте 1-2), руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»)

2-повторить движения счёта 1 с другой ноги, меняя положение рук

3-левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену

4-повторить движения счёта 3 с другой ноги, меняя положение рук

5-левую разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху

6-повторить движения счёта 5, меняя положение ног и рук

7-меняя положение ног, хлопок за спиной

8-прыжком поворот кругом (или направо, налево) в исходное положение (спиной к основному направлению) с хлопком перед собой.

**Январь, четвёртая неделя**

**«Слонёнок»**

(музыка в стиле диско)

Программное содержание: развитие чувства ритма

Описание движений:

Исходное положение – основная стойка.

1)1-полуприсед, руки на живот

2-встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны, ладонями вверх

3-4-повторить движения счёта 1-2 с другой ноги

5-8-повторить движения счёта 1-4

2)1-полуприсед, руки согнуты вперёд, локтями вниз

2-встать на левую ногу, правую назад на носок с небольшим наклоном туловища вперёд, руки вверх ладонями вперёд

3-4-повторить движения счёта 1-2

5-8-повторить движения счёта 1-4

3)1-шаг левой в сторону, правую на носок, руки свободно в стороны

2-с поворотом налево полуприсед на левой ноге, правую согнуть вперёд, стопа прижата к колену; левую руку согнуть вперёд («хобот»), правую руку согнуть назад – «хвостик»

3-с поворотом направо наг правой ногой в сторону, левая на носок, руки свободно в стороны

4-повторить движения счёта 2 с другой ноги, в другую сторону

5-8- повторить движения счёта 1-4

4)1-с поворотом налево шаг левой в сторону, руки свободно в стороны

2-подскок на левой ноге, сгибая и разгибая правую – влево

3-4-с шагом правой в сторону повторить движения счёта 1-2 с другой ноги

5-прыжок влево на обеих ногах

6-прыжок вправо на обеих ногах

7-8-два хлопка в ладоши над головой.

**Февраль, первая неделя**

**«Веретено»**

(музыка в стиле диско)

Программное содержание: развитие чувства ритма

Описание движений:

Исходное положение – основная стойка.

1)1-полуприсед на носках с поворотом коленей вправо – правую руку согнуть вперёд, левую руку согнуть назад

2-оставаясь в полуприседе, повернуть колени влево и сменить положение

3-4-повторить движения счёта 1-2 вставая

5-8-повторить движения счёта 1-4

2)1-2-при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой ноги, носок на полу; руки перед грудью, правая над левой, выполняют вращательные движения вперёд («веретено»)

3-4-повторить движения счёта 1-2 двумя пружинистыми сгибаниями правой ноги, носок на полу, и вращательными движениями предплечий в другую сторону

5-8-повторить движения счёта 1-4.

**Февраль, вторая неделя**

**«Солдатики»**

(музыка Варламова «Кукушка»)

Программное содержание: упражнение направлено на формирование правильной осанки

Описание движений:

Исходное положение – стоя. Гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под лопатки

Вступление.

1-2)Исходное положение

3)1-поднять плечи

2-опустить плечи

3-полуприсед

4-встать

5-8-повторить движения счёта 1-4

4)1-опустить голову

2-поднять голову, принять исходное положение

3-поворот головы направо

4-поворот головы, принять исходное положение

5-6-повторить движения счёта 1-2

7-8-повторить движения счёта 3-4 в другую сторону

Тема.

1)1-4-четыре шага на месте

5-6-приставной шаг влево

7-8-приставной шаг вправо

2)1-4-четыре шага на месте

5-поворот направо

6-приставить левую ногу к правой

7-8-повторить движения счёта 5-6 налево

3)1-4-четыре шага на месте

5-полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперёд

6-встать, приставить левую ногу

7-8-повторить движения счёта 5-6 на другой ноге

4)1-4-четыре шага на месте

5-встать на носки

6-принять исходное положение

7-8-повторить движения счёта 5-6

5-8)Повторить упражнения частей 1-4, но 1 – приставной шаг начать вправо, 2 – поворот налево (в другую сторону).

Вступление.

Повторить упражнения вступления 3-4

Тема.

Повторить упражнения темы 1-4

Вступление.

Повторить упражнения вступления 3-4

Тема.

Повторить упражнения темы 1-4

Вступление.

Повторить упражнения вступления 3-4

Тема.

Повторить упражнения темы 1-4.

**Февраль, третья неделя**

**«Кручу-кручу»**

(аудиокассета «77 лучших детских песен». Музыка Савельева, слова Энтина)

Программное содержание: упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и профилактике лордоза

Описание движений:

Исходное положение – упор на согнутых руках, лёжа на животе

Вступление.

1)1-8-на каждый счёт сгибать и разгибать ноги назад

2)1-4-разогнуть руки и согнуть ноги поочерёдно, согнуть руки, разогнуть ноги

3)1-2-лечь на живот, руки вверх

3-4-перекатиться на спину

5-8-упор лёжа на предплечьях

Первый куплет.

1)1-8-упражнение «велосипед» на каждый счёт

2-3) - Повторить часть 1)

4)1-4 упражнение «велосипед»

5-8-ноги согнуты и разогнуты вперёд в потолок, руки вниз вдоль туловища

Припев.

1)1-2-правую ногу в сторону

3-4-правую ногу вперёд к левой

5-6-согнуть ноги

7-8-разогнуть ноги.

2)Повторить часть 1) с другой ноги, на счёт 7-8-ноги положить на пол

3)1-8-поднять плечи, носки на себя и поочерёдно помахать кистями рук на каждый счёт

4)1-2-правую ногу вверх (положить на пол)

3-4-принять исходное положение

5-8-повторить с другой руки

Вступление.

Повернуться на живот и повторить упражнения вступления.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета в исходном положении – лёжа на правом боку.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Вступление.

Повторить упражнения вступления.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета в исходном положении – лёжа на левом боку.

Припев.

Повторить упражнения припева 1-4). Повторить ещё раз упражнения припева 4).

**Февраль, четвёртая неделя**

**«Канкан»**

(песня «Канкан», аранжировка Верещетина)

Программное содержание: способствует формированию и укреплению свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса.

Описание движений:

Исходное положение – сед на стуле.

Вступление.

1-32-с подниманием левой ноги на пятку, правая нога на носок, затем смена движений

Припев.

1)1-4-сидя четыре шага на носках («острый» шаг)

5-6-четре круга правой голенью вправо

2)повторить упражнения части 1) с другой ноги

3-4)повторить упражнений частей 1-2)

Первая часть.

1)1-правую пятку вперёд, левую на носок назад

2-ноги вместе, стопы сомкнуты

3-4-овторить движения счёта 1-2 с другой ноги

5-пятки врозь

6-пятки вместе

7-8-повторить движения счёта 5-6

2-4)повторить упражнения части 1) три раза

5)1-8-два круга правой ногой по полу

6)1-8-два круга левой ногой по полу

7)1-6-три круга двумя ногами – «музыкальный хвостик»

Вторая часть («канкан»).

1)1-правую ногу махом согнуть вперёд

2-опустить её вниз, приставляя к левой ноге

3-4-повторить движения счёта 1-2

5-разогнуть вперёд-кверху правую ногу

6-согнуть правую ногу и положить на левое колено

7-разогнуть вперёд правую ногу

8-приставить её к левой ноге

2)1-8-повторить упражнения части 1) с другой ноги

3-4)повторить упражнения частей 1-2)

5)1-пятки врозь

2-пятки вместе

3-4-повторить движения счёта 1-2

5-8-четыре разгибания ног вперёд – «кик»

6-8)Повторить упражнения части 5) три раза

Припев.

Повторить упражнения припева и добавить 16 счётов (смотреть первую часть 5-6) – «музыкальный хвостик».

Третья часть.

1)1-толчком поставить ноги врозь

2-толчком поставить ноги вместе

3-правую ногу разогнуть вперёд кверху

4-правую ногу положить на левое колено

5-8-четыре круговых вращения стопой о часовой стрелке

2)1-2-смена положения ног толчком (левая на правой)

3-4-смена положения ног толчком (правая на левой)

5-8-четыре круговых вращения стопой против часовой стрелки

3-4)повторить упражнения частей 1-2) с другой ноги.

Припев.

Повторить упражнения припева

Первая часть («пятки»).

Повторить упражнения первой части.

Припев.

Повторить упражнения припева и добавить упражнения «музыкальный хвостик» 5-6 первой части (16 счётов+6 – круги по полу).

Вторая часть («канкан»).

Повторить упражнения второй части с 1по 8) и ещё раз с 1 по 4) части.

Концовка.

Растирание голени стопой противоположной ноги и любые упражнения из описанных выше.

Приложение 4

**Протокол интервьюирования детей контрольной группы для выявления уровня знаний о фитнес-данс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы к детям | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Алёна | да | да | прыжки | Не знаю | нет | да | Не знаю |
| Миша | да | да | бег | Не знаю | нет | нет | Не знаю |
| Савва | нет | да | ходьба | Не знаю | нет | Не знаю | Не знаю |
| Артём | да | да | ползание | Не знаю | нет | да | подскоки |
| Лёша | да | да | прыжки | танец | нет | да | галоп |
| Стас | да | да | прыжки | Не знаю | нет | да | Не знаю |
| Даня | да | да | бег | танец | нет | да | Не знаю |
| Вика | да | да | ходьба | Не знаю | нет | да | Не знаю |
| Полина | да | да | бег | Не знаю | нет | да | Не знаю |
| Володя | да | да | прыжки | Не знаю | нет | да | Не знаю |

Приложение 5

**Протокол интервьюирования детей экспериментальной группы для выявления уровня знаний о фитнес-данс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы к детям | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Катя | да | да | бег | танец | нет | да | подскоки |
| Миша | нет | да | бег | танец | нет | да | галоп |
| Света | нет | да | прыжки | танец | нет | да | пружинка |
| Дима | да | да | ползание | танец | нет | да | моталочка |
| Егор | да | да | бег | танец | нет | да | приседание |
| Алёна | да | да | ходьба | танец | нет | да | Приставной шаг |
| Маша | нет | да | бег | танец | нет | да | повороты |
| Аня | да | да | прыжки | Не знаю | нет | да | Не знаю |
| Андрей | да | да | прыжки | танец | нет | да | наклоны |
| Глеб | да | да | прыжки | танец | нет | да | моталочка |