

Ларионова Галина Васильевна

бакалавр, инструктор по физической культуре

Галкина Татьяна Юрьевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №205 «Новоград»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

КОНСПЕКТ СОБЫТИЙНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ «DRUMS ALIVE»

Аннотация: в статье представлен конспект событийного мероприятия для детей старшего возраста с использованием технологии «Drums alive» («живые барабаны») в физическом развитии старших дошкольников.

Ключевые слова: дошкольник, Drums alive, событийное мероприятие.

Сюжет событийного мероприятия предусматривает выполнение общеразвивающих упражнений с фитнес-мячами (или фитболлы), которые стоят на специальных платформах (корзины).

Актуальность.

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Особое место при работе с дошкольниками занимают упражнения с предметами, позволяющими специалистам значительно разнообразить занятия по физическому развитию, сделать их более интересными и эффективными. К такому оборудованию можно отнести фитболы (надувные гимнастические мячи).

Фитбол можно использовать в разном качестве: ориентир, амортизатор, тренажёр, отягощение, препятствие, предмет, опору, массажёр.

Сегодня я хочу представить вашему вниманию новое направление фитнеса Drums alive (Живые барабаны). Основательница класса «Drums Alive» – Кэрри Экинс. Если посмотреть в интернете, то там мы увидим всего одну фразу – «это очень позитивная тренировка, имитирующая игру на барабанах». Барабанами служат большие мячи fitball. Вся прелесть данной аэробной тренировки – в простоте и универсальности: барабанить могут все, независимо от возраста, пола и физической подготовки

В дошкольном учреждении это направление даёт возможность укрепить здоровье доступным и эффективным средством и легко вписывается в повседневный ритм жизни. Для занятий необходимы фитболы, любые подставки под них, деревянные палочки для ударов по мячу. Основу ритмических упражнений и композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения: ходьба, бег, шаги в стороны, повороты, наклоны, прыжки, приседания, пружинки и т. д., в соответствии с определённым ритмом.

Здоровьесберегающая технология Drums alive, построена по принципу воздействия на внутренние силы ребёнка путём пробуждения активной заинтересованности, умению двигаться под музыку

Игра на фитболе-барабанах помогает снять эмоциональное напряжение, «разрядиться» Как только человек берет в руки палочки, сразу становится видно, какие у него в теле, психике есть зажимы. По тому, как он наносит удары или с каким выражением лица он это делает, также можно судить о многих индивидуальных особенностях личности. Не важно, чем занимается человек, какой статус он имеет, все одинаково по-детски радуются первым удачным ритмам.

Удары палочками могут выполняться по разным точкам фитбола:

- по верхушке мяча;
- по бокам мяча;
- по корзине;
- удары палочками над головой;

- по соседнему мячу (вправо или влево) одной и двумя руками.
- удары «по дуге» по 4 точкам на верхушке мяча (вправо и влево) одной и двумя руками.

Живые барабаны используются в нашем детском саду совсем недавно, но уже успели понравиться детям и взрослым. Дети учатся регулировать силу удара, слышать музыку и окружающих. Элементы этого направления мы используем на занятиях по физическому развитию, в комплексах утренней гимнастики, на праздниках и развлечениях, на занятиях кружка «Детский фитнес».

Конспект спортивного праздника с детьми старшего дошкольного возраста

Тема «Фитнес с барабанами»

Форма проведения: комплекс упражнений с деревянными палочками.

Задачи:

- развитие двигательных навыков;
- развитие у детей чувства ритма;
- развитие силовых качеств;
- развитие артистизма и музыкального восприятия.

Предварительная работа:

– рассказать и показать детям, как держать палочки, как стоять около мяча (ноги согнуты в коленях, так как во время ударов колени будут пружинить, стопы на ширине бёдер);

– дать возможность детям постучать по мячам под счёт, двумя палочками одновременно, отдельно правой и левой, по переменно;

– научить слушать ритм, регулировать силу удара, использовать короткие стихи, произнося отбивать стихотворный ритм палочками по футболу;

– разучивание ритмического комплекса с предварительного прослушивания музыкального произведения.

Оборудование: футбол-мячи по количеству детей, барабанные палочки по 2 шт. на каждого ребенка, корзины

Комплекс упражнений с деревянными палочками.

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с деревянными палочками скрещены над головой. На каждый счет удары палочками друг о друга. (28 раз).

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палочки в руках. 1–2 удары палочками по мячу, 3–4 удары палочками друг о друга над головой с поднятием согнутого колена правой ноги в сторону. То же выполняем с поднятием колена левой ноги. (8 раз).

3. И. п.: ноги вместе, руки с палочками, согнутые в локтях на уровне груди. 1–2 выполняем подставной шаг в правую сторону, руки с деревянными палочками соединяем и разъединяем на уровне груди. 3–4 возвращаемся в и. п. То же выполняем в левую сторону. (16 раз).

4. И. п.: ноги вместе, руки с палочками вдоль туловища. 1–2–3 шаги с поворотом корпуса в правую сторону. 4–поднимаем согнутое колено левой ноги и ударяем левой рукой по мячу. То же выполняем в левую сторону. (8 раз).

5. И. п.: ноги вместе, руки с палочками вдоль туловища. 1–2 выполняем подставной шаг в правую сторону, правая рука поднимается вверх, левая вниз. 3–4 возвращаемся в и. п. То же выполняем в левую сторону. (16 раз).

6. И. п.: ноги на ширине плеч в «полуприседе», руки с палочками лежат на мяче. 1–2–3–4 – пятки отрываются от пола, левая рука выполняет удары по мячу, правая рука – «рисует» полукруг. То же выполняем другой рукой. (8 раз).

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палочками на мяче. 1–3 удар палочками по мячу, 2–4 руки поднимаются вверх, правая нога поднимается в сторону, стопа сокращена. То же выполняем на левую ногу. (16 раз).

8. И. п.: стоя, ноги вместе, руки с палочками на мяче. 1 прыжок ноги на ширине плеч, 2 палочками ударяем по футбольному мячу сбоку, 3 прыжок, ноги собираем вместе, 4 палочками ударяем по мячу сверху. (8 раз).

9. И. п.: стоя, ноги вместе, руки с палочками на мяче. 1–2–3–4–5–6–7 – шаги вокруг мяча влево(вправо), левая рука(правая рука) с палочкой ударяет по мячу сверху, 8 – прыжок на двух ногах, руки с палочками над головой ударяют друг о друга. (2 раза).

10. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – выпад на правую ногу, 2 – удар правой рукой с палочкой по мячу сбоку, 3 – возвращаемся в и. п., руки поднимаем над головой, 4 – удар по мячу двумя руками. То же выполняем в левую сторону (8 раз).

11. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч в «полуприседе», руки с палочками лежат на мяче. 1 – удар палочками друг о друга перед собой, 2 – поворот туловища вправо(влево) с отведением руки назад, 3 – удар палочками друг о друга перед собой, 4 – удар обеими руками по мячу сверху (8 раз).

12. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч в «полуприседе», руки с палочками вдоль туловища. 1–2–3–4–5–6–7–8–пяточки отрываются от пола, удары по мячу сбоку обеими руками.(16 раз).

13. И. п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты перед собой, палочки собраны. 1-прыжок: носки обеих ног направлены влево, руки с палочками отводим вправо, 2- прыжок: ноги и руки меняют направления (16 раз).

14. 14.И.п.: стоя, ноги вместе, руки с палочками лежат на мяче. 1–2–3–4–5–6–7–8 шаги на месте правой, левой ногой, руки, чередуясь выполняют удары по мячу сверху. (24 раза).

15. Дыхательная гимнастика: руки через стороны вверх, отпуская руки – ударяем палками по фитнесу мячу, произнося слово – баааа-хххх! – 3–4 раза.

Список литературы

1. Левченкова Т.В. ННОЮ «Учебно-оздоровительный центр «Фитбол» / Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова. – М., 2007.

2. Фирилёва Ж.Е. «Са-Фи-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2010. – 352 с.

3. Фирилёва Е. Лечебно-профилактический танец. «Фитнесданс»: учеб. пособ. / Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2010. – 384 с.