

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Коновалова Юлия Николаевна

инструктор по физической культуре

Альметова Нурия Абдулхаковна

музыкальный руководитель

МБДОУ ДСКВ № 16 «Карасик»

г. Ульяновск, Ульяновская область

«СТЕП–ДАНС» – ШАГ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНО–ИГРОВЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО–ТРЕНИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация: в данной статье рассмотрены особенности организации и проведения танцевально–игровых занятий оздоровительно–тренирующей направленности в виде методических рекомендаций.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Такие понятия, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных образовательных учреждений. Но проблема по–прежнему остается актуальной. Научные исследования свидетельствуют от том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, у компьютера и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость «здравья» и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно–обоснованная организация системы физического воспитания детей дошкольного возраста, т.е. важно организовать физкультурно–оздоровительную работу в ДОУ таким образом, чтобы в ее процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к здоровому образу жизни. В этой связи представляется весьма актуальными вопросы, связанные с совершенствованием и поиском оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, была разработана и внедрена в систему физкультурно–оздоровительной работы МДОУ № 16 «Карасик» города Ульяновска программа дополнительного образования по организации и проведению танцевально–игровых занятий оздоровительно–тренирующей направленности «Степ–Данс».

«Степ–Данс» – («шаг» – «танец») комплексы упражнений, включающие упражнения коррекционной гимнастики, упражнения на ограниченной поверхности, танцевальные движения, упражнения фитбол–гимнастики.

Ведущей идеей Программы, подчиненной основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребенка, является создание условий для формирования широкой двигательной культуры старших дошкольников, воспитания интереса к двигательной деятельности.

Практическая новизна данной Программы заключается в интеграции различных видов деятельности: музыкальной, театрализованной и физкультурно–оздоровительной, где интегральной основой является специально подобранная музыка, способствующая настройке организма ребенка дошкольного возраста на определенный темп работы. Музыка воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских дви-

жений. Под музыкальное сопровождение на занятиях дети танцуют, импровизируют, выполняют комплексы упражнений степ–аэробики, комплексы упражнений на фито–мячах, комплексы коррекционных упражнений, психогимнастические этюды, упражнения дыхательной гимнастики. Вторая особенность представленной Программы заключается в ее направленности – оздоровительно–тренирующей.

В данной Программе приведены комплексы упражнений, которые можно использовать в работе с детьми, имеющими некоторые отклонения в физическом развитии (2 медицинская группа здоровья) в этом случае направленность занятий будет больше оздоровительной. Число повторений каждого упражнения не более 3–4, темп выполнения упражнений медленный или средний.

Комплексы танцевально–игровых занятий можно применять в следующих формах работы с детьми: танцевально–игровое занятие, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, как часть физкультурного занятия, как часть музыкального занятия, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня, выступление на праздниках.

Основной формой проведения танцевально–игровых занятий оздоровительно–тренирующей направленности «Степ–Данс» является занятие, продолжительностью 25–35 минут. В структуру занятия входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 8–10 минут от общего времени занятия.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 15–20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучаиваются специальные коррекционные упражнения, упражнения фитбол–гимнастики, упражнения на степ–платформе, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3–5 минут. Нагрузка здесь значительно снижается за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий.

Основной целевой установкой занятий оздоровительно–тренирующей направленности «Степ–Данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний. Эффективность учебно–воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов упражнений.

Предлагаемое планирование занятий «Степ–Данс» составлено с учетом уровня физической подготовленности детей 5–7 лет.

Основной формой проведения занятий является игра–занятие. Занятия составлены согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей 5–6 лет (1 год обучения), 6–7 лет (2 год обучения).

Список литературы

1. «Лечебно–профилактический танец Финес–Данс» (Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.). Уч.пособие – СПб.: Детство–пресс,2007.
2. «Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет» (М.Ю.Картушина) – М.: ТЦ Сфера, 2008г.
3. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» (Е.И. Подольская) Уч.п. Волгоград: Учитель, 2010.
4. «Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой» (Б.Покровский) М.: ООО «АСС–Центр», 2008.

5. Авторские разработки комплексов оздоровительного танца «Фитнес–Данс», 2008г.
6. Авторские разработки комплексов «Степ–аэробики», 2007 г.
7. Стрельникова Н.В. «Степ–данс» – шаг навстречу здоровью. Режим доступа: <http://knu.znate.ru/docs/index-473163.html>.