

Мастер класс «Фитнес- Данс» (ритмическая гимнастика) как один из способов здоровьесбережения



**Подготовила
воспитатель первой
категории**

**Бекметьева С.М.
МАДОУ МО «СГО»
д/с № 9 «Улыбка»**

Фитнес- данс- это комплекс упражнений оздоровительного танца



Цели:

- Удовлетворять естественную потребность детей в движении;***
- Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;***
- Дать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них***

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- Развивать психические качества: внимание, память, воображения, умственные способности;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную систему;
- Создавать условия для положительной психоэмоционального состояния детей;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.



***«Step by step»- освоение навыков равновесия,
обучение правильной ходьбе, развитие мелкой
моторики.***



«Ваву тор»- упражнение на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.



**«Упражнения с фитболом»-
гимнастика на больших разноцветных
мячах; развивает ОДА малыша**



«Ваву games»- подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты(важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.



Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика –это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под музыку

Музыкальный материал к комплексам

Железнова - (Диск пальчиковые игры)- «Ручки», «Птицы- пальчики летят», «Краб», «Ножки» и др.

Клоун плюх- «Откуда я знаю», «Наша зарядка», «Петушок»(наша зарядка), «Паравозик» и др.

Упражнение «Паровоз»

«Чух- чух»



Использование ритмической гимнастики

- Утренняя гимнастика**
- Физминутки**
- Динамическая пауза**
- Совместная деятельность**

Положительное влияние ритмической гимнастики на физическое развитие детей

Повышен эмоциональный настрой, быстрый переход от сна к бодрствованию, настраивает на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности детей. Развитие музыкальных способностей, координации движений, гармоничное развитие мышц, приобретение правильной осанки.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ