

«ФИТНЕС- ДАНС»

Лечебно профилактический танец.

Авторы программы Ж.Е.Фирилева,

Е.Г.Сайкина.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здорового населения, особенно детей и подростков, ухудшается.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваемости.

В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний.

С целью профилактики плоскостопия и коррекции осанки у детей дошкольного возраста разработана программа «Лечебно-профилактический танец» (Фитнес-Данс – авторы Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина).

Цель программы: укрепление здоровья дошкольника, профилактика плоскостопия и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

2. Развития и функциональное совершенствование органов дыхания.
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, выносливости, мелкой и крупной моторики.
4. Содействие развития чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
5. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Разделы программы:

1. Общие основы применения лечебно-профилактического танца.
2. Комплексы танцевальных упражнений общеразвивающего характера.
3. Упражнения специального воздействия (на гимнастических мячах- фитболах)

Литература:

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Фитнес-Данс»- СПб.,2010.
2. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии».- СПб., 1996.
3. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5- 6 лет».- М., 1987.
4. Вагитченко В.К.»Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие». – М.,2000.
5. Васильева Т.К. «Секрет танца»- СПб., 1997.
6. Горела Н.Ф. «Дыхание, движение, самомассаж. Методика оздоровления на основе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. – Л., 1991
7. Казакевич Н.В., Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева «Ритмическая гимнастика. Методическое пособие». – СПб.,2001.
8. И.А.Котешева «Лечение и профилактика нарушений осанки».- М., 2002.

9. И.С.Красикова «Плоскостопие у детей, Профилактика и лечение».- Спб., 2002.
10. Т.А.Кудра «Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие».- Владивосток, 2001.
11. Т.с.Лисицкая, Л.В.Сиднева «Аэробика».- М., 2002

Материальное обеспечение программы:

1. Фонотека
2. Фитболы
3. Коврики туристические
4. Коврики массажные
5. Батут
6. Мячи массажные
7. Гимнастические палки
8. Массажные палки
9. Платочки для упражнений
10. Мелкие игрушки
11. Балансиры.

Основные направления реализации.

№ п/п	Направления	Упражнения для реализации. Методы.	Ожидаемый результат	Сроки
1	Развитие подвижности суставов стопы.	<ul style="list-style-type: none">• Упражнения с платочками.• Упр-я с гимнастическими палками.• Упражнения с массажными мячами.• Упр-я с массажными ковриками.• Упр-я с массажными палками• Упражнения- сидя на скамейке (пятки- носочки, стрелочка, гармошки, гусеница и т.д.)	Развитие подвижности стопы, её обеих групп: мышц тыльной и подошвенной поверхности стопы.	Май 2014 г.
2	Развитие мышечной силы.	<ul style="list-style-type: none">• Упражнения на фитболах (самолет, баланс, паучок и т.д.).• Упражнения на батуте.• «Собери игрушки».• Упражнения для укрепления мышц позвоночника (в т ч. на кольцах)	Развитие мышечной силы, крупной и мелкой моторики; выносливости	Май 2014 г.
3	Развитие чувства ритма.	<ul style="list-style-type: none">• Упражнения под музыку (пингвин, петушок, медведи, «Баю- бай», и т.д.)	Развитие чувства ритма,памя-ти внимания, умение соглас-вать движение с музыкой.	Май 2014 г.
4	Работа с родителями.	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальные консультации.• Совместное занятие.• Индивидуальные рекомендации	Взаимосвязь с семьёй, развитие интереса к профилактике плоскостопия и коррекции осанки.	Май 2014 г.