**МБДОУ "Детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию №37" г.Курск**

**Практикум для педагогов**

**«Фитнес технологии: детский танцевальный фитнес в ДОУ»**

**Инструктор по физической культуре:** Куклина Н.А.

**Дата проведения:** 24.01.2018г.

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал ДОУ.

**Цели:** познакомить педагогов с задачами, элементами танцевального фитнеса, структурой проведения занятия, с игровыми упражнениями на построение, перестроение, развитие физических качеств дошкольников, повысить знания в области здоровьесберегающих технологий, разучить танцевальные упражнения с целью повышения двигательной активности детей.

**Оборудование:** маски зайца, совы, коврики, диско-шар.

**Ход мастер класса**

1. **Теоретическая часть. Презентация «Детский танцевальный фитнес в ДОУ»**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги. сегодня я хочу познакомить вас с одной из здоровьесберегающих технологий детским танцевальным фитнесом.

Детский танцевальный фитнесимеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивно танцевальная программа с учетом  
возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме  
того, детский танцевальный фитнес – это еще и отличная возможность  
для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой  
проведя время с другими детьми. Детский фитнес – это спортивные  
занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии,  
гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики. Детский танцевальный  
фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения.В детском танцевальном фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях– каждый ребенок в равной степени может проявить себя.  
Также в детском фитнесе приветствуется индивидуальный подход к  
каждому ребенку. В зависимости от психологического портрета ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений. Кроме того, на занятиях по детскому танцевальному фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

1. **Практическая часть**

- А сейчас я приглашаю всех на занятие по детскому танцевальному фитнесу.

**1.Вводная часть**

1. Ходьба и бег

* **Игровое упражнение «Путешествие в волшебный лес»** (танцевальное упражнение с речитативом)  
  Мы идем в зимний лес,  
  Много здесь вокруг чудес *(Дети выполняют высокий шаг, руки на поясе)*  
  Справа елочка *стоит (Дети поворачивают голову вправо, и выносят правую руку в сторону, продолжая идти высокими шагами по кругу)*  
  Слева дуб на нас глядит *(Дети поворачивают голову влево, и выносят правую руку в сторону, продолжая идти высокими шагами по кругу)*  
  Тучи в небе плывут *(Поднять голову и руки вверх, переходим на спокойный шаг на носочках)*  
  Они снежинки нам везут *( Мелкий бег на носочках, руками выполняем, легкие плавные движения: вверх – вниз)*  
  Волки здесь добычу ищут *(Делаем шаги с выпадом)*  
  Зайцы убегают быстро *(Прыжки на двух ногах)*  
  Мышки прячутся от лисы *(Выполняем семенящий бег)*  
  А лиса заметаем хвостом следы *(Выполняем перекрестные шаги)*  
  Пробираются лоси по сугробам *(Высокие шаги , как бы переступая через препятствие, руки скрестить над головой)*  
  Мишки спят в своих берлогах *(Присесть, ручки под ушко, сделать вид, что спим)*  
  Белка ищет свое дупло *(Прыжки на двух ногах с остановкой и поворотом головы вправо-влево)*

Как нам всем здесь хорошо – *(Дети выполняют спокойную ходьбу в чередовании с бегом).*

Танцевальный бег (3.4)

1. **Игры на перестроение**

**«Совушка» (Диск 1 трек - 1.2)**  
Дети становятся в круг. Один из учеников выходит на середину круга,  
изображает водящего — совушку, а все остальные — жучков, бабочек, птиче  
По команде учителя «День наступает — все оживает!» все дети — жучки, бабочки, птички — просыпаются, прыгают, приседают, а совушка спит, стоит в центре круга, закрыв глаза. И как только учитель скажет: «Ночь наступает —все замирает!» — жучки, бабочки, птички застывают каждый в своей позе.

1. **Танцевально-строевые упражнения**

* **«Поезд» (Диск 1 трек - 1.6)**  
  Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты.  
  Первый стоящий в колонне — «паровоз», остальные — «вагоны».  
  Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления);  
  вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.  
Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.  
Общая продолжительность игры 4—5 минут.

Поезд может двигаться только после гудка (т.е. по  
сигналу воспитателя).  
1) Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения поезда.  
2) Первое время воспитатель сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди  
более активного ребенка.

**Вариант игры**  
После остановки поезда дети идут погулять: собирают цветы, ягоды, грибы,шишки. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся вколонну.В другой раз можно предложить детям немного поплясать под мелодию,

**2. Основная часть**

**1.Ритмические танцы**

* **«Веселый Слоненок»** (Диск 2 трек – 1.8)  
  И.П. – Основная стойка  
  1-й рисунок  
  1-Полуприсед, руки на живот  
  2-Встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны, ладонями вперед  
  3-4-Повторить движения 1-2 с другой ноги  
  5-8- Повторить движения счета 1-4  
  2-й рисунок  
  1-Полуприсед, руки согнуть вперед локтями вниз.

2- Встать на левую ногу, правую назад на носок, с небольшим наклоном туловища вперед, руки вверх ладонями вперед  
3-4-Повторить движения счета 1-2 с другой ноги  
5-8-Повтрить движения счета 1-4  
3-й рисунок  
1—Шаг левой ногой в сторону, правую на носок, руки свободно в стороны

2-С поворотом налево, полуприсед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа прижата к колену, левую руку согнуть вперед «Хобот», праую руку согнуть назад  
«Хвостик»  
3-С поворотом направо шаг правой ногой в сторону, левая на носок, руки свободно в стороны  
4—Повторить движение счета 2с другой ноги, в другую сторону  
4-й рисунок  
1-2-Прыжок влево на обеих ногах  
3-4- Прыжок вправо на обеих ногах 5-8 –Четыре хлопка в ладоши над головой.

* **«Полька-хлопотушка»** (Диск 2 трек – 1.1)  
  И. П. — построение: мальчик спиной, девочка лицом в круг. Мальчик держит согнутые руки перед собой ладонями кверху, девочка кладет свои ладони на ладони мальчика.  
  **А.** 1—8 — девочка прыгает восемь раз, ударяет мальчика о ладони.  
  9 -16 — смена положения рук, мальчик прыгает восемь раз, ударяет девочку о ладони.

**Б**. — повторить движения части - **А**.  
**В.** 1—8 — берутся за руки и выполняют четыре приставных шага по линии танца вправо.  
9-16 - выполняют четыре приставных шага по линии танца влево  
**Г** – повторить движение части - **В**  
**Д** 1 — 4 - опускают руки и хлопают в ладоши перед собой – 4 раза  
5 - 8 — хлопают в ладоши друг друга правыми руками – 4 раза  
9-12 — повторить движение счета 1 - 4.  
13-16 — хлопают в ладоши друг друга левыми руками – 4 раза  
**Е** – повторить движение части - **Д**  
Затем продолжить танец сначала

* **Карусель** (Диск 2 трек – 1.7)  
  Упражнение направленно на формирование правильной осанки и координации.  
  И.П. – сидим на полу, и интервалом полшага друг от друга  
  **Вступление**  
  1-й рисунок  
  1-8 Хлопки по коленям  
  2-й рисунок  
  1-Хлопок по коленям  
  2-Хлопок по коленям, руки скрестно  
  3-Хлопок по коленям  
  4-Хлопок вверху над головой  
  5-8 повторить движения счета 1-4  
  3-й рисунок – движения 1 рисунка  
  4-йрисунок – движения 2 рисунка  
  **Первый куплет**  
  1-й рисунок  
  1-Хлопок о колени  
  2-Хлопок правой рукой о левое колено соседа справа, левой рукой о свое правое колено.  
  3-Хлопок о колени  
  4-Повторить движение 2 счета только влево  
  5-8 – повторить движения счета 1-4  
  2-й рисунок  
  1-Хлопок о колени

2-Хлопок руки скрестно  
3-Хлопок о колени  
4-Хлопок правой рукой о левое колено соседа справа и левой рукой о правое колено соседа слева.  
5-8 повторить движения счета 1-4  
**Припев**  
1-й рисунок  
1-2-Два хлопка о колени  
3-4 – Два круговых движения руками( моторчик)  
5-8 повторить движения счета 1-4  
2-й рисунок  
1-2 – Два хлопка о колени  
3-4 – Два хлопка левой рукой о левое колено, а правой рукой о левое плечо  
5-6 - Два хлопка о колени  
7-8 – Два хлопка правой рукой о правое колено, а левой рукой о правое плечо.  
3-й рисунок  
1-2 – Два хлопка о колени  
3-4 – руки перед собой с поочередными хлопками правой рукой по левому предплечью, и левой рукой по правому предплечью.  
5-8 – повторить движения счета 1-4  
4-й рисунок  
1-2 –Два пружинистых наклона вперед  
3-4 – Выпрямиться проверить осанку

Проигрыш  
1-й рисунок  
1-Хлопок по коленям  
2-Хлопок по коленям, руки скрестно  
3-Хлопок по коленям  
4-Хлопок вверху над головой  
5-8 повторить движения счета 1-4  
2-й рисунок  
1-2 – Два хлопка о колени  
3-4 – Правой рукой круговые вращения по животу по часовой стрелке и левой рукой гладим себя по голове.  
5-8 – Повторить движения счета 1-4  
Затем данное упражнение начать сначала с первого куплета

**3.Заключительная часть**

* **Танцевальное упражнение на расслабление Чайка**

(Диск 3 трек – 1.8)  
Упражнение направленно на расслабление мышц рук и туловища. А также развивает плавность движения. Танцевальное упражнение носит образный характер.  
**Вступление**  
**1-й рисунок**  
1-2 – Шаг вперед, руки плавно в стороны  
3-4 – Шаг вперед руки плавно вверх  
5-6 – Шаг назад руки плавно в стороны  
7-8 – Шаг назад , руки плавно вниз

**2-й рисунок**  
1-8 – Приставляя ногу, руки вверх дугами наружу с потряхиванием кистью.  
**1-й куплет**  
1-й рисунок  
1-2 – Шаг правой ногой в сторону, левая в сторону на носок, руки плавно отвести вправо  
3-4 – Стойка на левой, правая в сторону , на носок, руки плавно отвести влево.  
5-8 – Повторить движения счета 1-4

**2-й рисунок**  
Повторить упражнения рисунка 1, постепенно опуская руки вниз.  
**3-й рисунок**  
1-2 – В стойке ноги врозь, поворот туловища налево, руки расслабленно  
опустить вниз.  
3-4 – Поворот туловища направо, руки расслабленно опустить вниз  
5-8 – Повторить движения счета 1-4  
**4-й рисунок**  
«и» - Приставить ногу, правая рука впереди, левая назад  
1-2 – Плие, взмах руками вниз до положения: Левая вперед, правая назад.  
3-4 – Повторить движение, меняя положение рук  
5-8 – Повторить движение счета 1-4

**5-й рисунок**  
1-4 – Медленно принять упор присев  
**Припев**  
1-й рисунок  
1-4 – Вставая до полуприседа с наклоном корпуса вперед, руки назад с  
вибрацией кистью  
5-6 – Встать со взмахом рук впред – кверху  
7-8 – Небольшой взмах руками вверху  
2-й рисунок  
1-2 - - Правую руку плавно в сторону с небольшим наклоном вправо  
3-4 – Левую руку плавно в сторону с небольшим наклоном влево

5-8 – Повторить движения счета 1-4  
3-4 рисунок - Повторить движения рисунка 1-2  
**Второй куплет** – Повторить движения первого куплета  
**Припев -** Повторить движения припева  
**Проигрыш** – Повторить движения вступления  
**И так далее**…. Повторяя все сначала.

* **Дыхательное упражнение «Часики»** (Диск 3 трек – 2.9)  
  Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед – назад, произносить «Тик – так» в среднем 10-15 раз.
* **Игра на построение «Кто быстрее из круга»** (Диск 1 трек - 1.3)  
  Данная игра проводится в заключительной части урока.  
  *Описание игры.* Дети строятся в круг, медленно передвигаются по кругу.  
  Инструктор произносит стихотворение:  
  Косой, косой,  
  Не ходи босой,  
  А ходи обутый,  
  Лапочки закутай.  
  Как только произносится слово «закутай», дети разрывают круг и пытаются как можно скорее занять свой домик на линии построения.  
  Правила игры:  
  1) запрещается разрывать круг раньше сигнала;  
  2) следует бежать к месту построения, не мешая друг другу;  
  3) нельзя занимать чужой домик.

1. **Подведение итогов.**