



**ТЕМА:**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И РИТМИКОЙ»**

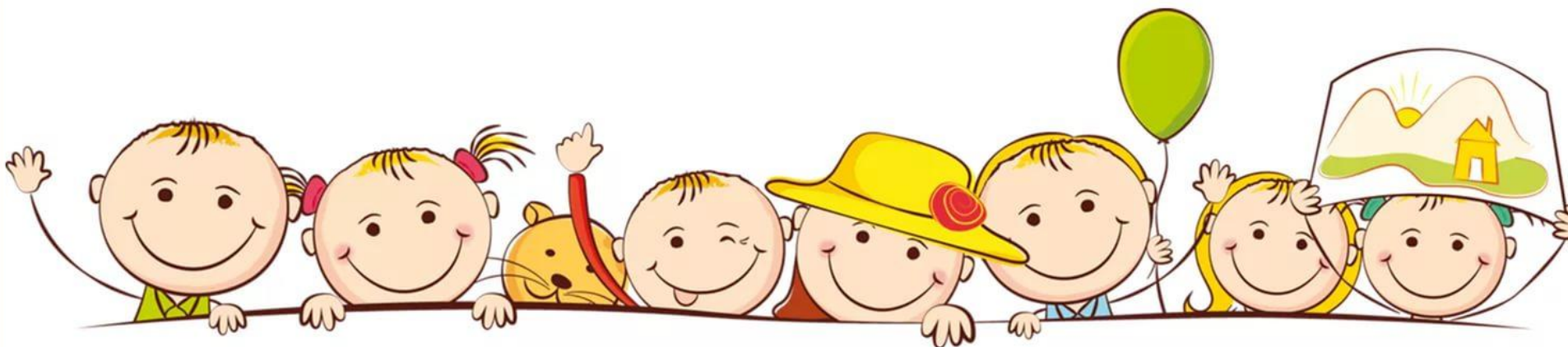
**Подготовила:**

**Педагог дополнительного образования  
по ритмике**

**Дмитриева Иванна Валерьевна**

*ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ПОДАРОК, КОТОРЫЙ ЧЕЛОВЕК  
ПОЛУЧАЕТ ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ, А РЕЗУЛЬТАТ  
СОЗНАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И  
ВСЕХ В ОБЩЕСТВЕ.*

*ПАТРИК ФОСС*



***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ЭТО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММЫ, МЕТОДЫ , КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ, ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЕГО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ.***

***Н. К. Смирнов***



# ***Цели и задачи ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ***

## **Цель:**

**РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА, ФОРМИРОВАНИЕ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ И РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ РАЗНООБРАЗНЫХ УМЕНИЙ, СПОСОБНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ.**

## **Задачи:**

- СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И ИХ СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ;**
- ОБОГАЩЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА;**
- ВЫРАБОТКА ОСАНКИ;**
- РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВСЕХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ, УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ИХ ЛЕГКО, ВЫРАЗИТЕЛЬНО, АРТИСТИЧНО И В СООТВЕТСТВИИ С МУЗЫКОЙ;**
- ОСВОЕНИЕ РАЗНООБРАЗНОГО МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.**

# ОТЛИЧИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

- ▣ **Занятие идет под музыкальное сопровождение:**
- ▣ **Движения выполняются легче;**
- ▣ **Активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, усиливается кровообращение;**
- ▣ **Звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы;**
- ▣ **Физические упражнения в танцевальной форме оказывают оздоровительный эффект.**

- **На занятии по ритмике отсутствует соревновательный момент в плане нормативов выполнения.**
- **Ребенок выполняет упражнения соразмерно своей физической форме, характеру и темпераменту, что помогает раскрыть индивидуальность;**
- **На занятиях нет деления на группы по здоровью;**
- **Основным критерием оценки деятельности дошкольника является его желание и стремление к правильному выполнению движения.**

*Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством*

Музыка способствует:

- чувству сплоченности;
- формирует единый эмоциональный порыв;
- пробуждает активное желание выразить музыку в движении и в танце.



*Танцевальные упражнения выполняются без силовых снарядов*

Они прививают занимающимся культуру движений:

- правильную постановку рук, ног, туловища;
- умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой;
- координировать движения



# Что обеспечивает ритмика

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно- психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса





# КЛАССИФИКАЦИЯ

АРТ-ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИКЕ:

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

РИТМОТЕРАПИЯ

УЛЫБКОТЕРАПИЯ



*На занятиях по ритмике используются  
различные формы работы*

## **Степ-аэробика**



# Тренаж на середине



# Горизонтальный балет



# Занятия с использованием спортивного инвентаря (палки, мячи, ленты, обруч)



**Степ-аэробика это - аэробная тренировка, в которой движения выполняются с использованием степ-платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.**

**Групповые тренировки на степ-платформе - популярный вид оздоровительных занятий, широко используемый более чем в сорока странах мира.**

# В чем преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой?

«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений

## На занятиях по степ-аэробике решаются следующие задачи:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.



## ***ПОЛЬЗА СНАРЯДОВ -СТЕПОВ***

**Первый плюс** – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

**Второй плюс** – у детей формируется устойчивое равновесие, потому, что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

**Третий плюс** – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений .

**Четвёртый плюс** – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

# РАБОТУ СО СТЕПАМИ НАЧИНАЕМ С ПРОСТЫХ, НО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:

- ❑ Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ❑ Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- ❑ Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
- ❑ Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.



# Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо соблюдать основные физиологические принципы:



- Рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

**В степ-аэробике существует два вида шагов:**

- **Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколько угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- **Шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

# Степ-аэробика. Шаги:

Basic step (бэйсик степ)



# Straddle (Стредл ап)





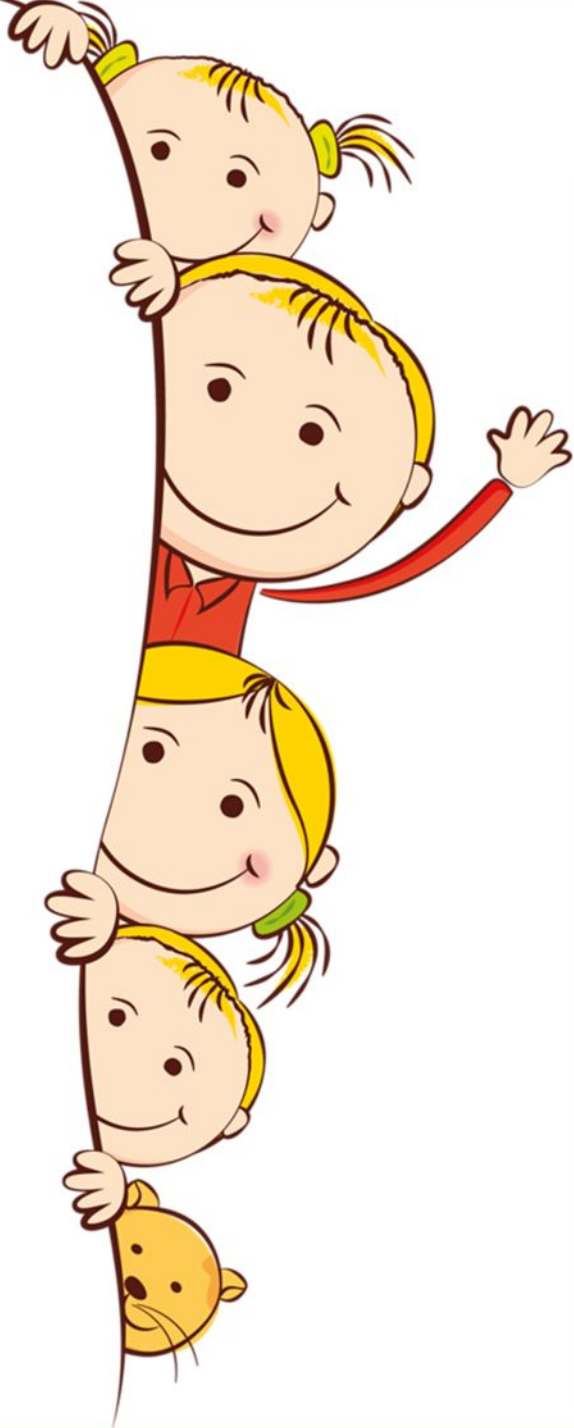
«Шаг-колено»



**Степ-ап (step-up)**



# Шаг-бэк (step-back)



## Шаг-кик (Step kick)

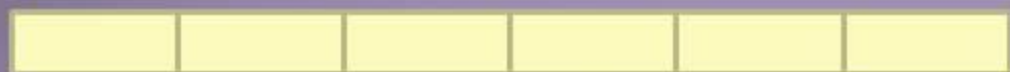


# Бейсик-овер (basic-over)

## L-step



# Варианты постановки степ-платформ



В одну линию, без интервалов



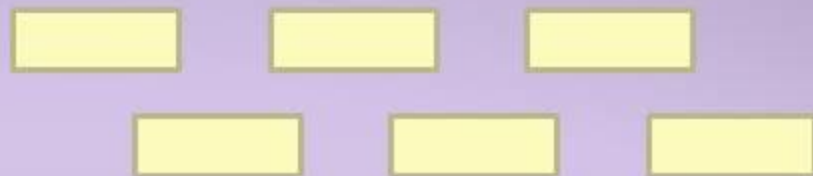
В одну линию, с интервалами



По кругу



В V - построении



В шахматном порядке



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕПОВ НА ЗАНЯТИЯХ



# *На выступлениях*





## Танцевальный фитнес для детей с использованием спортивного инвентаря.

Детский танцевальный фитнес – это занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, ритмики, гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики.

Детский танцевальный фитнес помогает развить хорошую осанку, координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника, как сколиоз. Кроме того, занятия повышают сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм ребенка. Никакой другой вид спорта так не корректирует спину и не способствует оздоровлению позвоночника, как танцы!





Программа «Танцы с предметами» имеет художественно-эстетическую направленность и является модифицированной программой, используемой в МБДОУ.

В основе программы — наследие известного педагога, создательницы школы движения Людмилы Николаевны Алексеевой (1890—1964), творчество которой оказало влияние на развитие искусства танца, пластики, физической культуры. Программа направлена на развитие музыкально-двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки. Развивает координацию движений, которая является показателем развития и психических качеств личности.

**Новизна программы** состоит в том, что программа «Танцы с предметами» - создана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Для активного участия детей в танцевальных программах на праздниках, утренниках, массовых мероприятиях и направлена на развитие музыкально-двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки.

**Актуальность программы** бесспорна и состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир, наряду с обучением музыке, изобразительному искусству, литературе.



**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса, способности полноценного восприятия музыкального произведения с помощью предметов .

**ЦЕЛЬ:** обучение необходимым двигательным навыкам, воспитание сознательного отношения к своим движениям, развитие желания двигаться.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «СУЛТАНЧИКОВ»



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ МЯЧЕЙ





# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ НА ВЫСТУПЛЕНИИ

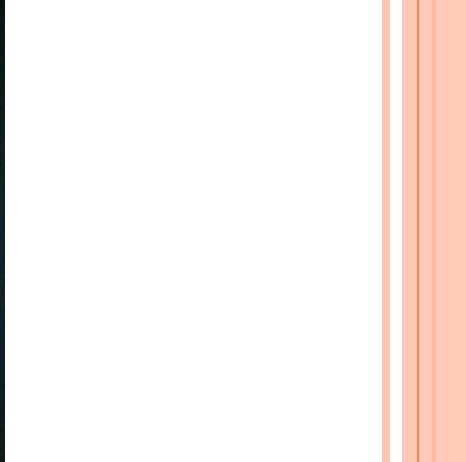




# ОБРУЧИ









# ЛЕНТЫ







*Спасибо за внимание!*

