

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени героя Советского Союза Ганюшина П.М.
с. Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области
структурное подразделение детский сад «Радуга»

Механизм влияния танцевальных упражнений на физическое развитие дошкольников

Инструктор по физической культуре:
Салахова Светлана Анатольевна.

(1 слайд) Танцевально – ритмические упражнения – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека.

Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Занятия с элементами хореографии способствуют укреплению здоровья, снижению перегрузок, развитию креативности, координации, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм, художественный вкус.

Ритмические танцевальные упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий.

Регулярные занятия танцами укрепляют кости.

Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми. Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их амплитуду.

Между тем общеизвестно, насколько важна правильная осанка в жизнедеятельности дошкольника. Любые ее нарушения приводят к хроническим заболеваниям или нарушениям функционирования систем и органов. Именно на данном возрастном этапе, когда происходит формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы функциональных возможностей организма, актуальной является задача формирования правильной осанки, поиска эффективных средств и технологий для ее решения.

Одним из таких средств является хореография, ведь именно она позволяет, действуя на мотивационно - эмоциональную сферу, создать стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияет на формирование правильной осанки.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия танцем оказывают серьезнейшее воздействие на формирование правильной осанки, способствуют исправлению её функциональных нарушений, укреплению *«мышечного корсета»* и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, развитию чувства равновесия, ловкости, координации, двигательной памяти.

Становится очевидным, что танцам необходимо отводить особую роль в формировании осанки у дошкольников. Однако на сегодняшний день единая

точка зрения на преподавание хореографии и танца в дошкольном учреждении отсутствует.

Изучение танца становится особенно актуальным в настоящее время, когда к нему наметился активный интерес как к средству многофункционального воздействия на человека, в том числе на детей первого десятилетия жизни.

Особое место в физическом развитии ребенка, коррекции и формировании правильной осанки отводятся упражнениям классического экзерсиса.

Он укрепляет весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Соблюдая постановку корпуса, позвоночник выпрямляется и имеет свойство вытягиваться, не смотря на возраст.

(3 слайд) При организации непосредственно образовательной деятельности знакомимся с танцевальными движениями, подвижно – музыкальными играми, (4слайд) водим хороводы, маршируем. (5 слайд) Танцевальные упражнения с детьми выполняем в кругу, колонне, шеренге, а также в разомкнутой колонне по два, по три, в свободном строю. Упражнения сопровождаются музыкой. Разучиваем упражнения в разных частях занятия, исходя из конкретных задач и условий.

Выполняя различные танцевальные движения, многие воспитанники выглядят уверенными в себе, раскованными, их движения становятся красивыми и пластичными, круг общения расширяется.

С целью оптимизации двигательной деятельности организована работа спортивной секции с девочками «Фитнес - аэробика». Как и любое занятие по физической культуре, фитнес – тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. (6 слайд) Фитнес - тренировки включают упражнения на степ – платформах, фитболах, активно используются обручи, мячи. (7 слайд) Музыкальные движения с предметами повышают эмоциональный фон у детей, формируют хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствуют гармоничному развитию.

На занятиях по фитнес – аэробике ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Целью работы спортивной секции является создание условий для естественного физического развития ребенка дошкольного возраста в детском саду с учетом гендерной идентичности.

Результаты обследования и наблюдения за детьми, показывают: девочки старшего возраста любят выполнять ритмичные танцевальные движения, а мальчишкам нравятся подвижные и спортивные игры с мячом.

На основе рабочей программы было составлено календарно – тематическое планирование занятий с подгруппой девочек. В основную часть занятия включено разучивание комплексов танцевальных упражнений.

Танцевальная деятельность оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Физическая нагрузка на организм ребенка во время тренировки юных танцовщиков по своей плотности и интенсивности практически равняется нагрузке юных спортсменов. В результате длительных занятий интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость.

Основными формами работы в объединении являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций), культурно-массовые мероприятия.

Групповое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – от 20 до 35 – 40 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и

психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике, степ – аэробике или танцевальных упражнений.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Занятие - тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ – платформе, на фитболах, с мячами, обручами, лентами, шариками.

Третья (заключительная) часть занятия включает в себя упражнения на восстановление и релаксацию.

Занятия с разучиванием танцевальных упражнений развивают музыкальность, гибкость, пластичность и умение владеть своим телом. Кроме того, занятия дают позитивный настрой, помогают наиболее гармонично и комплексно развивать своё тело и лучше ощущать производимые движения. Благодаря этому, развивается тело, преобразуется в сильное и гибкое, улучшается мышечная память. Через формы танцевальных движений, мышечное чувство приводит движения к состоянию, когда мышцы и нервная система способны думать, выбирать и создавать движения самостоятельно, мы их только направляем на выполнение задачи.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцевальные упражнения способствуют гармоническому развитию личности, эффективны как в гармонизации физического развития, так и в формировании физических качеств, необходимых для успешного овладения детьми, занимающихся в системе дополнительного образования.

Разученные музыкально – танцевальные композиции представляем на различных открытых мероприятиях с детьми и родителями. Принимаем участие в конкурсах и фестивалях.

