

«Фитнес – Данс»

Лечебно –профилактический танец

Из опыта работы инструктора по физической культуре

А.В.Зыряновой МБДОУ - детский сад 47



ЛПТ «Фитнес –данс»

это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно –двигательного аппарата и различных функций и систем организма.

Все комплексы выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

От русского народного танца до лезгинки



Основная задача ЛТП -

- Укрепление здоровья ребенка
- Профилактика наиболее встречающихся заболеваний детского возраста
- Коррекция отклонений в состоянии здоровья

Основные средства ЛПТ

- *Упражнения общеразвивающие и специальной направленности*

С предметами и без предметов

(мячи , гимнастические палки, гантели, ленты, платки, помпоны болельщиков и другие)

На гимнастических снарядах

(гимнастические скамейки и стенки фитболы и др.)

С предметами танцевать веселее



Чарльстон



Танец на стульях



Современный танец





В коробке с карандашами



Части НОД

- Подготовительная - до 7 минут
- Основная - 15-20 минут
- Заключительная - 5-7 минут

Дидактические принципы:

- Принцип научности
- Принцип систематичности
- Принцип постепенности
- Принцип индивидуальности
- Принцип доступности
- Принцип учета возрастного развития движения
- Принцип чередования нагрузки
- Принцип наглядности
- Принцип сознательности и активности

Формы работы

- Традиционные занятия
- Семейные гостиные
- Мастер класс для педагогов
- Индивидуальная работа

Семейная гостиная



Танцуем с мамой



Релакс



Игра -танец «Колобок»



Выступление на празднике (марш барабанщиков)



Мастер –класс для педагогов



С фитнес –Дансом

ЖИТЬ здорово!

Н а ч н и т е -

У вас обязательно
получится !