

Методическая разработка

*Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики
с использованием элементов фитнес-аэробики*

"Zumba kids junior"



СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт	3
2.	Пояснительная записка	5
2.1	Актуальность	5
2.2.	Инновационность (новизна)	6
2.3.	Цель и задачи	6
2.4.	Ожидаемые результаты	7
3.	Содержательный раздел:	7
3.1.	Теоретическое обоснование и концептуальные основы	7
3.2.	Технология проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior»	8
3.3.	Примерный формат проведения утренней гимнастики с использованием элементов фитнес-аэробики «Zumba kids junior»	9
4.	Обеспеченность комплексом необходимых условий	9
5.	Эффективность использования нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior»	10
6.	Список используемых источников	10
	Приложение	12

1.Паспорт разработки

Наименование разработки	Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики с использованием элементов фитнес-аэробики « Zumba kids junior »
Направленность.	физкультурно – оздоровительная
Авторы разработки	Радионова Светлана Владимировна, воспитатель высшей квалификационной категории; Щербакова Ольга Анатольевна, старший воспитатель высшей квалификационной категории.
Цель	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.
Задачи	Оздоровительные: ✓ способствовать формированию опорно – двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений; ✓ содействовать развитию адаптационных возможностей, улучшению работоспособности детского организма через танцевальную активность. Образовательные: ✓ обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении танцевальных движений, ✓ формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных танцевальных движений, в том числе шагов, развивать умение быстро переходить от одного действия к другому; ✓ содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике, Воспитательные: ✓ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к утренней гимнастике и самостоятельной двигательной деятельности. ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.

	✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
Целевая аудитория	Дети дошкольного возраста от 4–7 лет
Ожидаемые результаты	1. Формирование мотивации к использованию нетрадиционных средств физической активности в процессе самостоятельной двигательной активности. 2. Повышение интереса детей к выполнению утренней гимнастики. 3. Расширение объема двигательной активности детей дошкольного возраста. 4. Расширение арсенала физических упражнений, используемых в процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики. 5. Повышение уровня координации движений детей.

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок.

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и двигательную активность, как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. Двигательная деятельность занимает особое место среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Важная роль отводится утренней зарядке, так как она ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной деятельности детей. Утренняя гимнастика непродолжительна по времени, однако, она оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы; направлена на укрепление, повышение функционального уровня систем детского организма; развитие физических качеств и способностей детей; закрепление двигательных навыков; воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность; способствует хорошей организации начала дня. У детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

В МАДОУ г. Нижневартовска ДС №90 «Айболит» созданы необходимые условия для обеспечения двигательной активности воспитанников. Утренняя гимнастика проводится в системе двигательного режима дошкольников. Используются разнообразные формы проведения гимнастики, позволяющие совершенствовать физические качества и функциональные возможности организма ребенка.

Вместе с тем, выявлено противоречие, послужившее основанием для создания данной методической разработки:

- между широким спектром применяемых традиционных методов проведения утренней гимнастики и низким уровнем мотивации воспитанников к данному виду двигательной активности.

Таким образом, анализ существующих подходов к организации и содержанию утренней гимнастики позволяет сделать вывод о необходимости поиска эффективных форм и средств проведения утренней гимнастики в ДОУ.

Для устранения существующего противоречия, сдерживающего развитие данного направления, разработана и апробирована нетрадиционная форма проведения утренней

гимнастики с использованием элементов фитнес-аэробики «Zumba kids junior».

2.2. Новизна разработки.

Новизна разработки заключается во внедрении нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики с использованием элементов фитнес-аэробики «Zumba kids junior». «Zumba kids junior» - это оригинальная и современная фитнес-программа, разработанная специально для тренировок детей в возрасте от 4 до 12 лет. В ней прекрасно сочетаются элементы из сальсы и хип-хопа, реггетона и кумбии. При этом легкие комбинации быстро разучиваются и легко запоминаются детьми. Универсальность этого танцевального вида фитнеса состоит в том, что им могут заниматься все, независимо от возраста и состояния здоровья.

Zumba kids junior развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Кроме того, Zumba- это возможность хорошей психологической разрядки. Она тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект.

2.3. Цель и задачи

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- ✓ способствовать формированию опорно – двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- ✓ содействовать развитию адаптационных возможностей, улучшению работоспособности детского организма через танцевальную активность.

2. Образовательные:

- ✓ обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении танцевальных движений,
- ✓ формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных танцевальных движений, в том числе шагов, развивать умение быстро переходить от одного действия к другому;
- ✓ содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике,

3. Воспитательные:

- ✓ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к утренней гимнастике и самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Формирование мотивации к использованию нетрадиционных средств физической активности в процессе самостоятельной двигательной активности.
2. Повышение интереса детей к выполнению утренней гимнастики.
3. Расширение объема двигательной активности детей дошкольного возраста.
4. Расширение арсенала физических упражнений, используемых в процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики.
5. Повышение уровня координации движений детей.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Теоретическое обоснование и концептуальные основы методической разработки

Теория и методика фитнес-программ исследуется в работах Е.Г.Сайкиной, В.Д. Кряжева, В.И. Григорьева. Ю.В. Менхин. определяет фитнес как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью.

Zumba – это сравнительно молодое танцевальное направление, автором которого в 2001 году стал Альберто (Бето) Перес, колумбийский хореограф-танцор. Занятия Zumba построены на сочетании быстрых и медленных ритмов, позволяющих быть в форме и усовершенствовать тело; аэробная фитнес- программа занятия включает уникальную комбинацию кардионагрузки и упражнений на укрепление всех групп мышц. В направлении Zumba используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию общего тонуса мышц.

Zumba® Kids Jr. является товарным знаком компании Zumba Fitness, LLC. Инструкторы, которые проходят курс обучения инструкторов по Zumba® Kids Jr., получают лицензию на использование названия Zumba® Kids Jr. и проведение занятий для детей.

Класс Zumba® Kids Jr. предназначен исключительно для детей (в возрасте 4-6 лет) для того, чтобы объединить движения, музыку и работу в коллективе на занятии, со специально подобранной хореографией, движениями и разными видами музыки, как например, хип-хоп, реггетон, кумбия и многое другое.

При разработке нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior» мы руководствовались основными принципами:

- ✓ - принцип доступности и индивидуальности: учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому ребенку.
- ✓ - принцип постепенного повышения требований: выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.
- ✓ - принцип систематичности: непрерывность, регулярность занятий.
- ✓ - игровой принцип: ведущий вид деятельности дошкольников.
- ✓ - принцип сознательности, активности: сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.
- ✓ принцип повторяемости материала: повторение вырабатываемых двигательных навыков.
- ✓ принцип наглядности: практический показ движений.

3.2. Технология проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior»

В основе технологии проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior» лежит Формула Zumba® = Музыка/Основные шаги/Хореография.

Эти элементы не уникальны сами по себе, но их сочетание создает особенную, новую и динамичную форму фитнеса.

1. **Музыка** — Музыка является движущей силой и важнейшим элементом формулы. Музыка создается благодаря креативности, страсти и истории автора. Вместо использования традиционных монотонных ритмов на 32 счета, в формуле Zumba® используется музыка с особым вкусом, которая позволяет устроить вечеринку прямо во время проведения занятия.
2. **Основные шаги** — У каждого из базовых ритмов есть уникальное ощущение, и для каждого есть оригинальные, вдохновленные музыкой шаги. Для всех четырех базовых ритмов Альберто (Бето) Перес создал основные движения. В формуле Zumba® применяется системный подход к каждому движению, чтобы добавить разнообразия, используя руки и варьируя скорость, ритм и направление движений, добавляя фитнес-вариации. Использование этих вариаций создает неисчислимое количество вариантов, основанных на четырех базовых движениях.

3. **Хореография** — Метод хореографии, который используется в формуле Zumba®, не имеет аналогов в мире фитнеса. Она подстраивает движения под музыку. Все музыкальные истории разбиты на сегменты: Формула Zumba® выбирает один из четырех базовых шагов в такт конкретной песни и подстраивает их к каждому музыкальному разделу. В течение всей песни, с повторением музыкальных сегментов движения также повторяются, таким образом, каждому музыкальному сегменту соответствуют подходящее движение.

Структуру проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior» условно можно поделить на 3 части:

1. Разминка – подготовка тела к активной двигательной деятельности.
2. Танцевальные движения - движения танцев с аэробными упражнениями. Танцевальные движения зависят от музыки танца.
3. Расслабление. Под медленную музыку дается несколько упражнений на восстановление дыхания.

Утренняя гимнастика в стиле «Zumba kids junior» проводится 1-2 раза в неделю.

3.3.Примерный формат проведения утренней гимнастики с использованием элементов фитнес-аэробики «Zumba kids junior»

1.	Приветствие	Позитивный настрой на утреннюю гимнастику.
2.	Разминка	Простые и веселые движения. Могут включать в себя подпрыгивания, подскакивания и легкие прыжки. Цель разминки с детьми: постепенное увеличение частоты сердечных сокращений; подготовка суставов и мышц.
3.	Танец	Хореография обычно очень проста и состоит из всего нескольких танцевальных движений, которые объединяются в связки и повторяются в течение всей песни.
4.	Заминка	Упражнения на восстановление дыхания.

Примерный конспект проведения гимнастики в стиле « Zumba kids junior» (Приложение 1).

4. Обеспеченность комплексом необходимых условий

Необходимые условия для организации нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики в стиле «Zumba kids junior».

Кадровые условия:

В дошкольном учреждении имеется педагог, прошедший специальное обучение, имеющий лицензию инструктора по фитнес- программе Zumba® Kids Jr.

Материально-технические условия:

Музыкальный зал, спортивная форма, спортивная обувь, ноутбук, смартфон, колонка
Лицензионные диски с музыкой.

Информационные условия:

Ресурсы, необходимые для освещения нетрадиционной формы утренней гимнастики , рекламные буклеты, фото - видеоматериалы. Информационными ресурсами для трансляции инновационного опыта будут являться средства массовой информации, официальный сайт МАДОУ города Нижневартовска ДС № 90 "Айболит", интернет – ресурсы.

5. Эффективность использования нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики стиле «Zumba kids junior»

Для определения эффективности использования нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики стиле «Zumba kids junior» проведены диагностические исследования дошкольников по следующим направлениям:

- ✓ Оценка музыкально-ритмических способностей
- ✓ Оценка координации движений
- ✓ Оценка мотивации применения средств нетрадиционной физической активности в режиме дня
- ✓ Отношение к выполнению утренней гимнастики.

По результатам исследования (Приложение 2) выявлена положительная динамика по всем направлениям, что доказывает эффективность использования нетрадиционной формы утренней гимнастики стиле «Zumba kids junior» в системе образовательной деятельности детей.

направление	начало года %	конец года %
муз.-ритм. способности	24	40
координация движений	21	37
мотивация	16	43
отношение	20	41

6. Список используемых источников

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – Режим доступа: <https://>

beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf.

2. Джой Праути (Joy Prouty), Джина Грант (Gina Grant), Марсело Борландо (Marcelo Borlando) Руководство по обучению инструкторов — Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr.

3. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384 с.

4. Нетрадиционные формы гимнастики : метод. рекомендации / (сост: Н.А. Дурдаева); Саран. кооп. ин-т РУК.-Саранск, 2009.-28 с.

Приложение 1.

Примерный конспект проведения гимнастики в стиле « Zumba kids junior»

Часть	Цель	Описание
Разминка разогревание (Warm up).	Постепенное увеличение частоты сердечных сокращений Выполнение ритмической разминки Подготовка суставов и мышц Показ движений, которые будут выполняться позже	Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании и движениями руками. Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
Первый танец-малознакомый Второй танец -знакомый, повторение	Анализ ритма: (например, сонная нога) изучение и закрепление базовых шагов ритма	Формат «повторяйте за мной» — Выберете простую, веселую мелодию, чтобы двигаться под нее от начала и до конца, используя вербальные и невербальные подсказки. Хореография и движения должны быть достаточно простыми, чтобы не разбивать их на отдельные части.

Заминка	Снижение нагрузки (Cooldown) остывание. Восстановление дыхания	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
---------	--	---

Мониторинг эффективности проведения нетрадиционной формы утренней гимнастики стиле «Zumba kids junior»

Сравнительный анализ результатов диагностических исследований проводится по следующим направлениям:

1. Оценка музыкально-ритмических способностей -выявление уровня музыкального и ритмического развития ребенка (начального уровня, динамики развития).

Метод диагностики: наблюдение за ребенком в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии оценки уровня музыкального и ритмического развития ребенка: 1-способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений – музыке. 2-умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение в ответ на звучание каждой части музыкального произведения;

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения не всегда совпадают с движениями;

0-1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с ритмом, темпом, а также с началом и концом произведения.

2. Оценка координации движений

Координация движений — способность осознанного контроля за двигательным образом, возможность управления своим движением. Координация движений не зависит от веса и роста ребенка, его двигательных навыков и не требует специального обучения.

Инструктор показывает упражнение всем детям в обычном темпе, затем дает словесное объяснение и замедленно демонстрирует образец, обращая внимание на цели действия (координации). После этого инструктор вместе с детьми проговаривает программу двигательных действий, не делая акцент на технике выполнения упражнения.

Оценка координации движений:

одновременное правильное выполнение — 3 балла

не одновременное, но правильное выполнение движений — 2 балла

нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — 1 балл

3. Оценка мотивации применения средств нетрадиционной физической активности в режиме дня проводится в виде опроса.

Выбери выражение, которое для тебя ближе всего:

- Занимаюсь zumba, потому что это красиво»;
- Занимаюсь zumba, потому что хочу изучить технику разных танцев»;
- «Занимаюсь zumba, потому что люблю танцевать»;
- «Занимаюсь zumba, так как это полезно для здоровья».

4.Отношение к выполнению утренней гимнастики – анкета из 4 вопросов

1. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
- 2.Если не делаешь, то почему?
- 3.Тебе нравится утренняя гимнастика в стиле zumba? Почему?
4. Если не нравится, то почему?

Сравнительные результаты диагностических исследований 2019-2020 учебный год

