

Мастер класс «Фитнес- Данс» (ритмическая гимнастика) как один из способов здоровьесбережения



**Подготовила
воспитатель первой
категории
Бекметьева С.М.
МАДОУ МО «СГО»
д/с № 9 «Улыбка»**

Фитнес- данс- это комплекс упражнений оздоровительного танца



Цели:

- Удовлетворять естественную потребность детей в движении;***
- Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;***
- Дать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них***

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- Развивать психические качества: внимание, память, воображения, умственные способности;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную систему;
- Создавать условия для положительной психоэмоционального состояния детей;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.



**«Step by step»- освоение навыков равновесия,
обучение правильной ходьбе, развитие мелкой
моторики.**



«Ваву тор»- упражнение на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.



«Упражнения с фитболом»- гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша



«Ваву games»- подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты(важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

