

«СА-ФИ-ДАНС»



В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Как правило, это оздоровительные виды гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточная система оздоровительных упражнений ушу, китайская гимнастика и многое другое. Все они дают человеку радость жизни, повышают функциональные возможности организма. Однако, несмотря на большую популярность физической культуры, она пока не стала образом жизни каждого человека. Исследования показывают, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт число детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. С целью профилактики различных заболеваний у детей и подростков нами разработана модель программы лечебно-профилактического «Са-Фи-Данс». Это фитнес-гимнастика с оздоровительной направленностью, включающая в себя простые по форме физические упражнения для профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, функций и систем организма, в том числе и традиционные упражнения лечебной физической культуры.

Все упражнения выполняются под специально подобранную музыку в единственном темпе и ритме и преимущественно поточным способом. Комплексы упражнений состоят из законченных композиций образного характера и танцевальной направленности.

Программа лечебно-профилактического «Са-Фи-Данс» является гибкой системой физических и танцевальных упражнений, где построение урока и выбор средств зависят от поставленных целей и задач.

Проводим примеры комплексов упражнений и танцев лечебно-профилактического «Са-Фи-Данс».

«Песня волшебника Сулеймана»

Муз.сопров.:а/к «77 лучших песен для детей».»Песня волшебника Сулеймана»
(М.Минков, Ю.Энтин)

Упражнение образного характера, направлено на формирование осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук, укрепление глазодвигательных мышц.

ВСТУПЛЕНИЕ.

И.П. – сед. По-турецки у гимнастической стенки, спина и затылок касаются стены, руки согнуты к плечам, ладонями вперёд, пальцы врозь(«крыльшки»)(1).

1-2 – с поворотом головы вправо, наклон головы вперёд, глаза вверх-вниз по дуге.

3-4 – повторить 1-2 в И.П.

5-8 – повторить 1-4 в другую сторону.

ПЕРВЫЙ КУПЛЕТ.

I.

1-2 – правая рука на левое плечо.

3-4 – левая рука на правое плечо.

5-8 – согнутые руки развести в стороны, ладонями вверху(2).

II.

1-4 – круг правой кистью вверху, пальцы в кулаке, в конце пальцы разогнуть, ладонь в сторону наружу.

5-8 – повторить 1-4 левой рукой.

III.

1-4 – круг правой кистью влево перед лицом до И.П., правый локоть в сторону, кисть вниз (3).

5-8 – повторить 1-4 другой рукой.

IV.

1-4 – три круга кистями вперёд у ушей, поморгать глазами.

5-8 – повторить 1-4.

ПРИПЕВ.

I.

1-2 – руки вперёд, ладонями вверх, пальцы «веером»; начиная с мизинца, согнуть в кулак.

3-4 – круг кулаками, руки у плечам.

5 – разгибая пальцы правой руки, круг правой кистью наружу, ладонь вверх.

6 – поворот головы направо, «подуть» на ладонь правой руки.

7-8 – повторить 5-6 левой рукой.

II.

1-4 – руки вверх, соединить ладони над головой и опустить их до уровня груди(4).

5-8 – четыре «цепочки» – соединять поочерёдно пальцы каждой руки с большим пальцем.

III.

1-4 – соединить ладони на уровне груди, локти в стороны; зигзагообразно поднять их вверх.

5-8 – развести согнутые руки в стороны, ладони вверх.(5).

IV.

1-8 – соединить ладони вверху и опустить их вниз с наклоном туловища вперёд, делая небольшие круги ладонями от себя; принять И.П.

ВСТУПЛЕНИЕ

Повторить упр. Вступления.

ВТОРОЙ КУПЛЕТ

I.

1-2 – правую руку вверх – влево.

3 – правую руку вниз, соединяя большой и указательный пальцы в колечко(6)

4 – пальцы правой руки в кулак.

5-8 – повторить 1-4 левой рукой.

II.

1-2 – разогнуть пальцы левой руки ладонью вверху.
3-4 – правый кулак резко разжать над левой ладонью и «подуть» на неё (как «факир»).

5-8 – повторить 1-4 другой рукой.

III.

1-4 – указательным и средним пальцами правой руки (остальные сжаты в кулак) проводим линию на уровне глаз слева направо(7).

5-8 – повторить 1-4 другой рукой.

IV.

1-2 – руки согнуты вперёд, предплечья вниз, ладони перед лицом («закрыть лицо»)(8).

3-4 – «выглянуть» справа от ладони.

5-6 – повторить 1-2.

7-8 – повторить 3-4 в другую сторону (пальцы можно раздвигать и смыкать).

ПРИПЕВ.

Повторить упражнение припева.

ТРЕТИЙ КУПЛЕТ.

I.

1-4 – с наклоном вперёд «брасс» руками перед собой.

5-8 – повторить 1-4.

II.

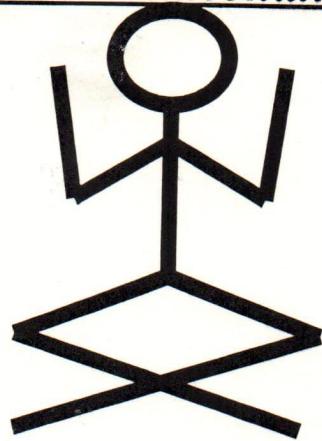
1-8 – четыре раза сжать в кулак и разжать пальцы, выполняя движения руками по дуге слева направо (9).

III - IV.

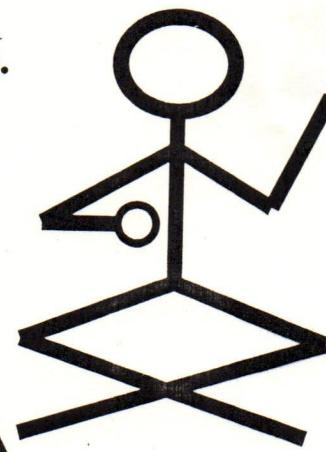
Повторить I – II в другую сторону.

«Песня волшебника Сулеймана»

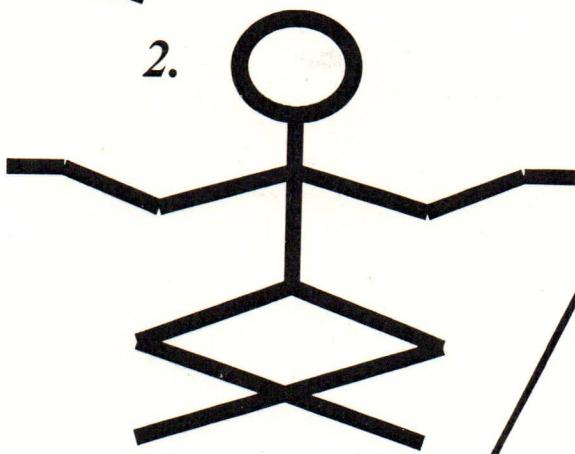
1.



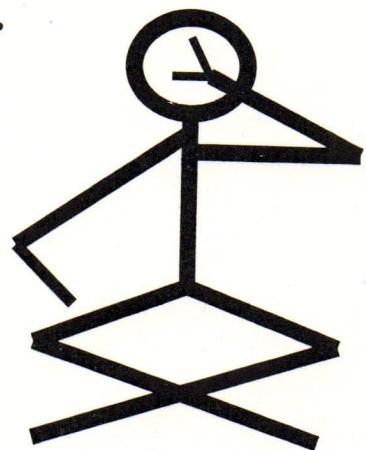
6.



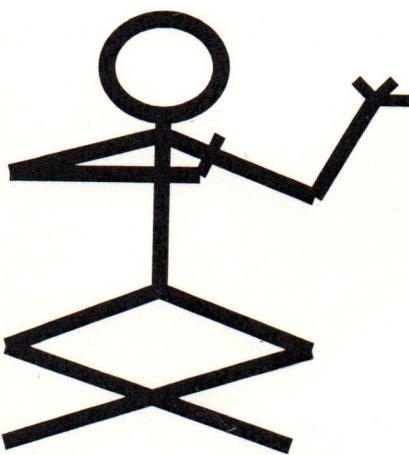
2.



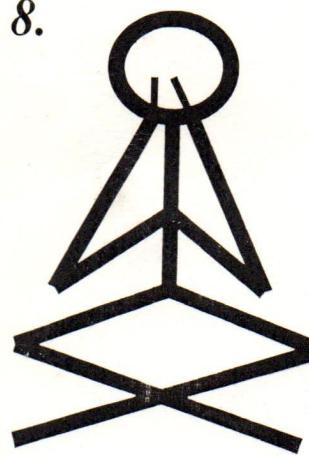
7.



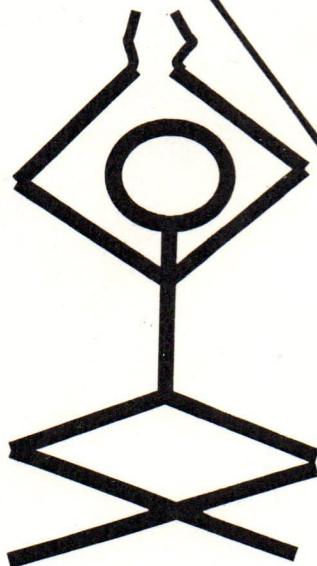
3.



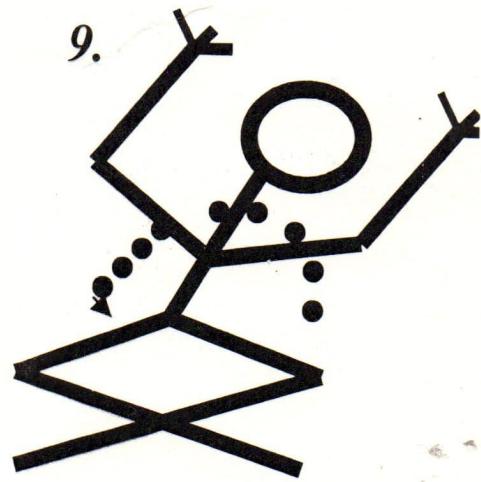
8.



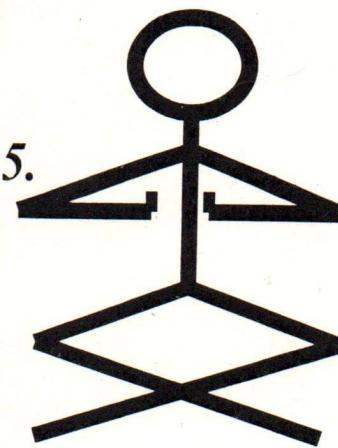
4.



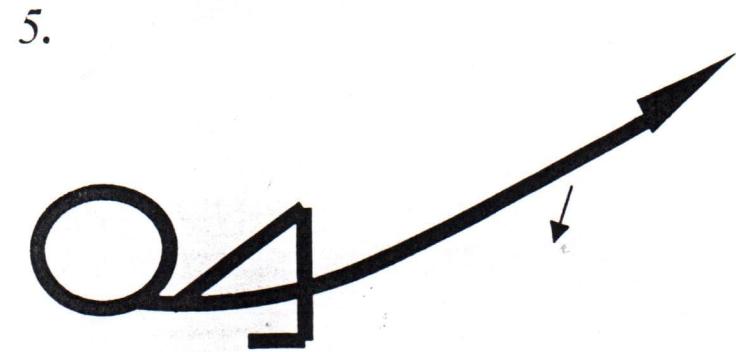
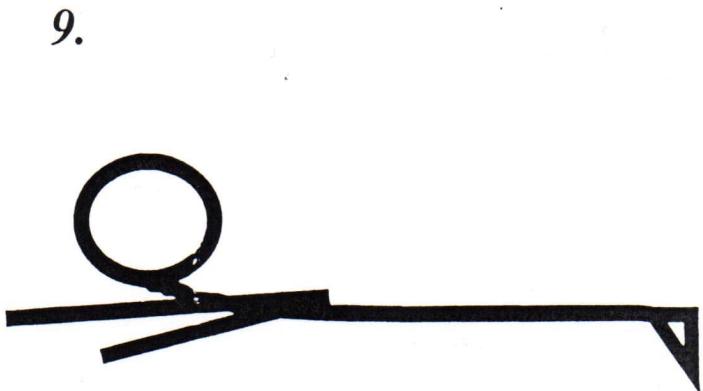
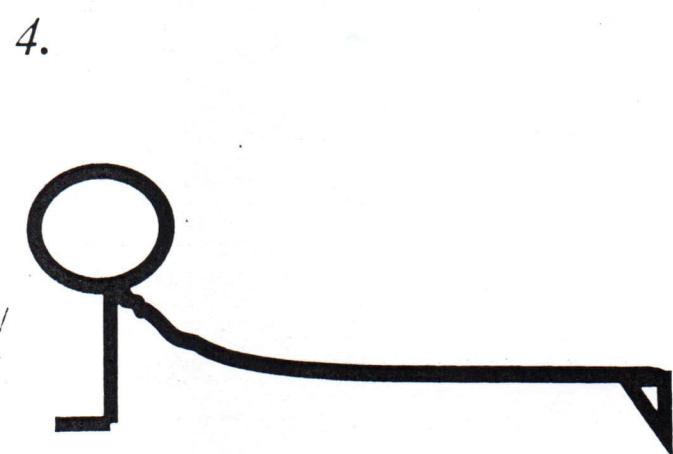
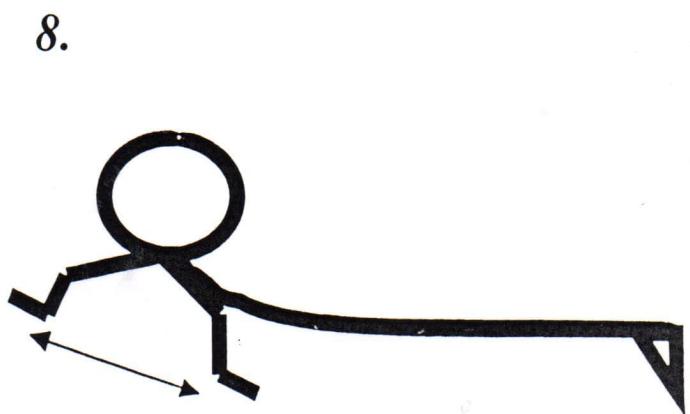
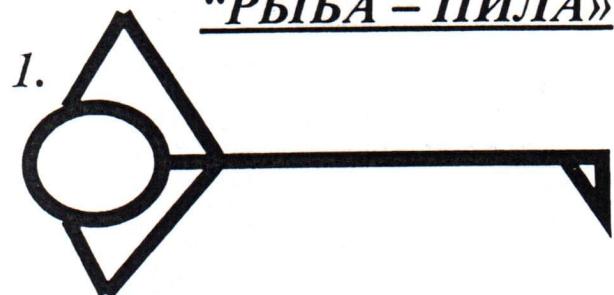
9.



5.



“РЫБА – ПИЛА»



"Рыба - пила"

Слова и музыка И. Войхановского

Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и направлено на профилактику сутулости.

ВСТУПЛЕНИЕ

Исходное положение (И.П.) - лёжа на животе, руки согнуты (на полу), правая рука над левой рукой (под головой), лоб упирается в ладони.

I.

1-6 - И.П. (1)

7-8 - правый локоть поднять вверх.

II.

Повторить I, поднимая другой локоть.

III.

1-6 - И.П.

7-8 - поднять голову.

IV.

1-2 - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперёд (2).

ПРОИГРЫШ.

И.П.

I.

1-8 - поднять ноги от пола и выполнить на каждый счёт смену положения ног (назад-вперёд) (3).

II.

Повторить I и на счёт 8 принять положение упора лёжа на бёдрах, согнув руки.

ПЕРВЫЙ КУПЛЕТ.

I.

1-2 - разогнуть руки, прогнуться назад (4).

3-4 - согнуть руки, перекат на грудь, ноги - вверх-назад (5).

5-8 - повторить 1-4.

II.

Повторить I.

III.

1-2 - руки вверх, голову вниз - вытянуться.(6)

3-4 - держать счёт 1-2

5-6 - руки в стороны.

7-8 - руки на пояс (7).

IV

1-2 - ноги врозь, прогнуться (вдох).

3-4 - ноги соединить, лёгк на пол (выдох)

5-8 - повторить 1-4, на счёт 8 - упор, лёжа на бёдрах, согнув руки.

ПРИПЕВ.

I.

1-2 - разогнуть руки, прогнуться назад (через нос вдох).

3-4 - согнуть руки, лёгк на пол(расслабиться - выдох)

5-8 - повторить 1-4.

II

1-4 - прогибаясь назад, два движения руками «брасс»(8).

5-8 - прогнуться назад и поочерёдно на каждый счёт сгибать и разгибать руки вперёд («пилить»)(9).

III - IV.

Повторить I - II.

ПРОИГРЫШ

Повторить упражнение проигрыша.

"Рыба - пила"

Слова и музыка И. Войхановского

Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и направлено на профилактику сутулости.

ВСТУПЛЕНИЕ

Исходное положение (И.П.) - лёжа на животе, руки согнуты (на полу), правая рука над левой рукой (под головой), лоб упирается в ладони.

I.

1-6 - И.П. (1)

7-8 - правый локоть поднять вверх.

II.

Повторить I, поднимая другой локоть.

III.

1-6 - И.П.

7-8 - поднять голову.

IV.

1-2 - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперёд (2).

ПРОИГРЫШ.

И.П.

I.

1-8 - поднять ноги от пола и выполнить на каждый счёт смену положения ног (назад-вперёд) (3).

II.

Повторить I и на счёт 8 принять положение упора лёжа на бёдрах, согнув руки.

ПЕРВЫЙ КУПЛЕТ.

I.

1-2 - разогнуть руки, прогнуться назад (4).

3-4 - согнуть руки, перекат на грудь, ноги - вверх-назад (5).

5-8 - повторить 1-4.

II.

Повторить I.

III.

1-2 - руки вверх, голову вниз - вытянуться.(6)

3-4 - держать счёт 1-2

5-6 - руки в стороны.

7-8 - руки на пояс (7).

IV

1-2 - ноги врозь, прогнуться (вдох).

3-4 - ноги соединить, лёгк на пол (выдох)

5-8 - повторить 1-4, на счёт 8 - упор, лёжа на бёдрах, согнув руки.

ПРИПЕВ.

I.

1-2 - разогнуть руки, прогнуться назад (через нос вдох).

3-4 - согнуть руки, лёгк на пол(расслабиться - выдох)

5-8 - повторить 1-4.

II

1-4 - прогибаясь назад, два движения руками «брасс»(8).

5-8 - прогнуться назад и поочерёдно на каждый счёт сгибать и разгибать руки вперёд («пилить»)(9).

III - IV.

Повторить I - II.

ПРОИГРЫШ

Повторить упражнение проигрыша.

В начальной стадии формирования двигательных навыков решающую роль играет предельно ясная формулировка словесного задания.

В процессе формирования представлений о движении важно следить за правильностью этих представлений. Об этом можно судить по словесному описанию двигательного действия и по конкретным действиям. Тренирующее действие представления выражается в проявлении у ребенка способности управлять своими движениями самостоятельно и в улучшении качества их выполнения.

Осознание содержания движения ребенком способствует правильному и более быстрому формированию его двигательных навыков, развитию творческой инициативы, умению удачно применять движения в новой ситуации.

Целостное сочетание наглядных, словесных, практических и других приёмов при обучении детей, их взаимосвязь обеспечивает, с одной стороны, конкретность и образность восприятия и воспроизведение движений, с другой – осознанность действиями последовательности всех элементов каждого двигательного действия.

Как видно при, обучении дошкольников двигательным навыкам необходимо опираться на сенсорное развитие детей. Целесообразность этого факта подтверждается в статье Г. А. Урунтаевой «Особенности сенсорного развития в дошкольном возрасте», в которой автор подчеркивает, что в дошкольном возрасте восприятие превращается в особую познавательную деятельность. Зрительное восприятие становится одним из ведущих. Оно позволяет охватить все детали, уловить их взаимосвязь и качество. Сначала дети знакомятся с движением в целом, а потом выделяют отдельные части. Активная разнообразная и развернутая ориентировка позволяет формировать адекватные, богатые, точные образы восприятия.

У дошкольников речь все больше включается в процессы восприятия. Дети все правильнее передают в речи то, что воспринимают. Речь помогает осмысливать важные качества как единое целое. Связь восприятия с мышлением и речью приводит к его интеллектуализации. Речь способствует освоению таких сложных видов восприятия, как пространство и время.

Формирование обобщенных представлений в пространстве обеспечивает способность ребенка определять направление не только относительно себя, но и в отношении к другим лицам и предметам. Движения и ориентировочные действия постоянно переходят в план представляемых действий. А речевые акты, освобождаясь от первоначальной связи с действиями тела и рук, приобретают ведущее значение.

Появляется иное соотношение умственной и практической деятельности, когда практические действия возникают на основе предварительного рассуждения, возрастает планомерность мышления. Такие педагогические технологии позволяют формировать технику основных движений, избегать отрицательного влияния на здоровье детей, добиваться высоких результатов.