

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 63 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей»

---

660037 г. Красноярск, ул. Волгоградская, 33-а, тел/ факс 262-26-30

*E-mail* [mdou63@yandex.ru](mailto:mdou63@yandex.ru), *сайт*: <http://kras-dou.ru/63>

ИНН/КПП 2462023302/246201001

ОГРН 1022402061461/ОКПО 54496629

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Zumba - kids», как средство развития физических и коммуникативных  
качеств у детей дошкольного возраста**



**Выполнил: инструктор по физической культуре МБДОУ № 63  
Егорова Анастасия Александровна**

**Красноярск, 2020**

**Актуальность.** На сегодняшний день одно из приоритетных направлений работы ДОУ - профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей. В результате проведенного анкетирования родителей выяснилось, что более 50 % семей воспитанников ведут нездоровый малоподвижный образ жизни. Дошкольники не имеют устойчивого интереса к ежедневной двигательной деятельности, не смотря на то, что эта компетенция заложена в целевых ориентирах образовательной программы, на этапе завершения дошкольного образования. «Zumba - kids», как вид физической активности, стала одним из решений данной проблемы.

Zumba – это запатентованная танцевальная фитнес – программа, которая соединяет интернациональную музыку с танцевальными движениями. «Zumba – kids» - это эффективные, инновационные и увлекательные тренировки, которые подходят для всех. Главное преимущество «Zumba» - прорабатываются все группы мышц, улучшается кровообращение, и при этом ребенок не сильно утомляется. Дети становятся более раскрепощенными, позитивными и уверенными в себе. После занятий «Zumba – kids» они не говорят: «Мне нужно идти на занятие», а говорят: «Я не могу дождаться следующего занятия».

Базовая программа занятий «Zumba – kids» состоит из 4-х блоков:

1. Разминка – состоит из постепенно нарастающих по интенсивности физических упражнений, которые готовят тело к более тяжелым упражнениям.
2. Обучение новым танцевальным движениям.
3. Воспроизведение самого танца.
4. Заминка – позволяет телу постепенно перейти в состояние покоя или почти покоя, замедляется сердцебиение, снимается головокружение, которое может наблюдаться после упражнений, требующих усилий. Заминку можно завершить растяжкой и дыхательными упражнениями под спокойную/медленную музыку.

В «Zumba – kids» используются 3 вида сигналов и команд: визуальные, вербальные и тактильные.

Визуальные – использование физических движений для демонстрации новых танцевальных движений, смены направлений, вариации длительности.

Вербальные – использование специальной терминологии для объяснения особенностей работы ног и мышц, для исправления формы, подсчета повторений.

Тактильные – это кинетические или физические сигналы; этот метод подразумевает физический контакт с ребенком.

**Цель:** Создание условий для формирования ключевых компетенций в разных видах деятельности детей с использованием фитнес- направления «Zumba - kids»

**Задачи:**

1. Формировать устойчивый интерес у дошкольников к ежедневной двигательной деятельности.
2. Познакомить детей с новым фитнес – направлением.
3. Развивать координацию движения, чувство ритма, пластику.

Воспитывать уверенность в себе, раскрепощенность.

### **Пояснительная записка**

Представленный конспект является авторской разработкой, построенной в соответствие с дидактическими и общепедагогическими принципами: принцип активности (поддержание мотивации и интереса); принцип доступности (соответствие возрастным особенностям); -принцип психологической комфортности

### **Конспект фрагмента образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста**

**Тема: «Кругосветное путешествие»**

**Цель: создание условий для пополнения двигательного опыта у детей с использованием фитнес – направления «Zumba – kids».**

**Или Создание условий для удовлетворения естественных потребностей детей в движении с использованием фитнес – направления «Zumba – kids».**

#### **Задачи: 1. Образовательные:**

- познакомить детей с новыми танцевальными движениями;
- разучить танцевальную композицию;
- повысить мотивацию детей к формированию здорового образа жизни.

#### **2. Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, чувство ритма, выносливость;
- развивать память (зрительную, слуховую, двигательную) и мышление;
- укреплять сердечно – сосудистую систему и дыхательные пути.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать коммуникативные качества личности;
- воспитывать двигательную раскрепощенность, уверенность в себе;
- прививать интерес к двигательной активности.

#### **Образовательная среда:**

- **характер взаимодействия субъектов деятельности сотрудничество в позиции** взрослый – группа, ребенок – ребенок;
- **средства стимулирования:** слайдовая презентация, постановка проблемных игровых задач,
- предметно – практическая среда:** экран и проектор, магнитофон.

**Методы:** наглядный, словесный, поисковый, практический.

**Ведущая образовательная деятельность:** двигательная, познавательная, социально – коммуникативная.

**Интеграция образовательных областей:** физическое, художественно-эстетическое, социально – коммуникативное, познавательное развитие.

**Приемы:** проблемная ситуация, вопросы, беседа.

**Планируемый результат:** пополнение двигательного опыта у дошкольников.

<b>этапы</b>	<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>
--------------	--	---

<p>Мотивационно побудительный</p>	<p>- Инструктор по ФК находится в физкультурном зале. Дети входят в зал. В это время инструктор делает танцевальные движения под музыку. Увидев детей, она останавливается, здоровается с детьми и интересуется – какое у них настроение?          Инструктор спрашивает у детей, кто из них любит танцевать? (ответы детей).          В зале включается музыка и дети танцуют, выполняя при этом произвольные движения. После отключения музыкального сопровождения, инструктор сообщает детям, что собирается в кругосветное путешествие. Инструктор: ребята, а Вы знаете что такое кругосветное путешествие? (ответы детей) А хотите попутешествовать вместе со мной? (ответы детей). А в какую страну Вы бы хотели отправиться? (ответы детей)  <i>Проблемная ситуация: в какую страну и на каком транспорте мы отправимся?</i></p>	<p>ответы детей</p> <p>Выполнение произвольных танцевальных движений под музыку</p> <p>ответы детей</p>
<p>Основной</p>	<p>1. Дети предлагают страну, куда они хотели бы попасть и посоветовавшись друг с другом решают на каком транспорте они туда отправятся.          2. Если дети не могут выбрать страну, или затрудняются с названием, то инструктор включает им музыкальную композицию, и задает наводящие вопросы, чтобы помочь с выбором.          Перед «отправлением» в первую страну, инструктор предлагает детям сделать разминку для разогрева мышц.          Во время «посещения» первой страны, инструктор показывает детям 1-2 новых танцевальных</p>	<p>Обсуждают варианты, принимают решение</p> <p>Выполнение упражнений под музыку</p>

	<p>движения, под традиционную для этой страны музыку. Дети совместно с инструктором разучивают эти движения. После чего, все отправляются в следующую страну, которую выбирают дети либо самостоятельно либо с подсказкой инструктора. Во время «посещения» второй страны, инструктор показывает детям еще 1-2 новых танцевальных движения, под традиционную для <i>этой</i> страны музыку. Дети совместно с инструктором разучивают эти движения.</p> <p>Инструктор напоминает детям, что кругосветное путешествие всегда начинается и заканчивается в одном месте, поэтому им необходимо вернуться в свою страну – Россию.</p>	<p>Ответы детей</p> <p>Выполнение упражнений под музыку</p>
рефлексивный	<p>Инструктор включает музыкальную композицию, которая состоит из частей мелодий тех стран, куда они путешествовали и предлагает детям вспомнить и повторить танцевальные движения, которые они выучили во время путешествия. Свой «танец» дети с инструктором заканчивают растяжкой и дыхательными упражнениями. Все благодарят друг друга за интересное путешествие. Дети выходят из зала из под последнюю музыкальную композицию.</p>	<p>Дети вспоминают и самостоятельно выполняют новые танцевальные движения</p>