**Мастер-класс по теме «Программа внеурочной деятельности «Музыка и движение (детский фитнес). Танцевальная азбука как условие современного песенного творчества». (10.01.2017 г.)**

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, что подтверждается результатами мониторинга уровня здоровья младших школьников. По данным статистики, почти 50% всех учащихся имеют проблемы со здоровьем. Это главная причина, побудившая наш педагогический коллектив искать пути сохранения здоровья школьников, учиться эффективно применять здоровьесберегающие технологии.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Использование элементов детского фитнеса на занятиях внеурочной деятельности, позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений под музыку, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, формирует здоровьесберегающие компетенции. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился.

Теперь двигательная активность детей в гимназии организована так, что занятия стали доступными, увлекательными, разнообразными и полезными. Каждый ребенок может выбрать занятия по интересам. Основная цель, которую ставит перед собой наш педагогический коллектив - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Эта программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику и игры.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

**ЦЕЛЬ** программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **ЗАДАЧ**:

* Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
* Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
* Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
* Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма; формировать интерес к движениям под музыку.
* Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
* Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
* Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения и предполагает проведение занятий со школьниками 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

**Теоретическая часть** занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

**Практическая часть** занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Содержание** программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

**Результатом** освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбию, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Раздел «**Танцевальная азбука»** включает в себя разучивание элементов русских танцев, вальса, польки, современных танцев, хип-хоп, латиноамериканских танцев, рок-н-ролла, танцев разных народов.

Учащиеся младших классов выступают на школьных мероприятиях.

Перехожу к занятию.

3 группы детей:

1-парные танцы (вальс, кадриль, полонез),

2-латина, рок-н-ролл, хип-хоп,

3-спортивные танцы (аэробные связки).

**ПЛАН УРОКА.**

1. Выход. Парад. Все группы.
2. Разминка. Все.
3. Фигурный вальс, кадриль (1 группа)
4. Латина, рок-н-ролл (2 группа)
5. Современный танец, хип-хоп (3 группа)
6. Заминка.