

## Долгосрочный музыкально-оздоровительный проект «Танцуй пока молодой»

*«Да пропади пропадом день, когда мы  
не танцевали хоть раз»  
Фридрих Ницше*

*С целью пропаганды активного образа жизни разработала и  
осуществила социально-педагогический проект «Танцуй пока молодой!»*

Моя задача - преодолеть "двигательный дефицит" дошкольников - виновника задержки возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

И я нашла выход, соединив в проекте положительные качества инновационных технологий:



- Н.Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления», дарящая детям радость и приносящие пользу их физическому развитию;
- Н.А.Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». являющаяся прародительницей популярных сегодня современных систем: аэробики, шейпинга и т.д.;
- «Танцевально-двигательная терапия» Арлин Старк, базирующаяся на признании того, что тело и психика взаимосвязаны.

В рамках проекта была разработана система использования танцевальных упражнений в увлекательной игровой форме. А именно:

- *Апробирована модель организации музыкально-физкультурно-оздоровительной работы в течение дня*
- **Ежедневный утренний ритуал приветствия** повышающий психофизиологический тонус и трансформирующий движение в коммуникацию.
- **Утренняя музыкальная креативная гимнастика** с элементами ритмической пластики и танцевально-образных движений, нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы
- **Традиционные музыкальные занятия**, обогащённые разнообразными танцами, развивающие координацию движений, ориентацию в пространстве.
- **Оздоровительные танцевально – ритмические паузы в конце каждого часа** на различные группы мышц, точность и ловкость.
- **Танцевально-динамические минутки на прогулке** включающие асимметрию из современных ритмических танцев.
- **Музыкально-танцевальная бодрящая гимнастика после сна** состоящая из разнонаправленных движений для рук и ног.

- **Пластические танцевальные этюды** для освобождения от психо-мышечного напряжения, выражения двигательных творческих способностей.
- **Музыкально-подвижные игры** с приемами имитации, подражания, образного сравнения, ролевых ситуаций, соревнований.
- **Музыкально-игровой самомассаж** способствующий формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

➤ Организован оздоровительный «День танца» с музыкально-спортивным праздником **«Мама, папа, я – танцевальная семья»** участники которого много узнали об истории танца, выразили своё приветствие с помощью танцевальных «па», кружились как фарфоровые статуэтки, представили сложные танцевальные номера, и вместе с тем получили удовольствие от праздника. распространяя положительные флюиды на публику.



➤ Проведён досуг – «Танцевальный марафон», который стал источником творчества, стимулом для создания новых танцевальных композиций, выражения спортивной страсти, детского азарта, самоутверждения, праздником красоты, грации и спорта.

Жители страны «Детсадия» надолго получили заряд бодрости, радости, хорошего настроения. Наша «маленькая страна» живет весело, работает творчески! Она наполнена ручейками доверия, взаимопонимания и дружелюбия, которые вливаются в одну могучую, полноводную реку «Здоровье с музыкой»!

