

# Флешмоб как инновационная форма организации двигательной активности дошкольников.

Исследования показывают, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня ниже возрастной нормы. За последние 10-15 лет: на 8,1 % снизилось число здоровых детей; на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют лишь около 10 % (по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН); на 1 месте – болезни органов дыхания (44,8 %); на 2 – болезни органов пищеварения (6,0 %); в среднем по России, у 10 % детей (0-14 лет) снижены показатели физического развития; около 7 % дошкольников и младших школьников страдают ожирением.

Малоподвижный образ жизни или как его называют - гиподинамия все больше становится актуальной проблемой. Для детей гиподинамия гораздо более опасна, чем для взрослых. Это обусловлено тем, что детский организм только формируется, и движение ему необходимо для правильного и гармоничного развития.

Что же делать? Как обезопасить своих детей от гиподинамии, и ее последствий?

Занимаясь с детьми понимаешь, что им не хватает той двигательной активности, которая прописана программой, и проанализировав литературу приходишь к выводу о том, что нужно что-то поменять. На просторах Интернета я нашла видеоролики с танцами флэш-моба детей и решила перенять этот опыт для своей работы со своими детьми.

Что же такое флэш-моб? **Флэш-моб** - это танец, который передает смысл и идею-сообщения для зрителей. Флешмоб должен сопровождаться музыкой.

Танцевать под ритмичную музыку в компании друзей, это весело и здорово, потому что желание двигаться под музыкальное или ритмическое сопровождение заложено в человеке природой. Наверное, все замечали, как, услышав определенную мелодию, мы начинаем двигаться в такт.

В возрасте 3-4 лет формируются представления о здоровом образе жизни. Потому что закладываются предпосылки для гармоничного развития ребенка. И потому что он является новой и привлекательной для детей формой активного времяпрепровождения, позволяет участвовать детям в любой танцевальной подготовке, а еще устраняет стеснение, помогает побороть свои комплексы, создает приподнятое настроение, побуждает к двигательной активности. Кто же откажется потанцевать под веселую музыку?

Подготовить деток к танцевальному флэш-мобу помогают различные фитнес направления, которые воспитатели могут организовать для дошкольников, самостоятельно или совместно с музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре.

- В течение учебного года воспитатели совместно с инструктором по физической культуре и музыкальным руководителем включают в занятия с детками элементы аэробики и ритмики
- Совершенствуют навыки основных движений, улучшают качество исполнения движений.
- Развивают такие качества как координация движений и гибкость. Сначала разучают простейшие движения для освоения предстоящего флэш-моба.

А сочетание перечисленных видов фитнес направлений только помогут в освоении предстоящего танцевального флэш-моба.

**Цель работы:** формирование у детей дошкольного возраста потребности к двигательной активности посредством танцевального флэш-моба.

#### **Задачи:**

- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- обучить простейшим танцевальным движениям;
- работать над координацией движений;
- помочь детям раскрепоститься, свободно двигаться;
- создать положительный настрой и благоприятную обстановку при проведении массовых мероприятий в детском саду.

#### **Что потребовалось, чтобы начать работу?**

необходимо подобрать фонотеку музыкальных произведений (Музыка должна быть:

- зажигательной;
- знакомой;
- если есть слова, то на русском языке;
- текст простой и доступный к восприятию.

Во-вторых, чтобы флэш-моб удался, нужно подготовиться самим для того чтобы составить ритмическую композицию и заинтересовать детей. Нужно выучить все движения и довести их до автоматизма. Движения нужно выбирать знакомые, разученные на занятиях в течение года. Это могут быть прыжки, повороты, пружинки, хлопки – главное, чтобы это было весело, и все участники могли их выполнить.

#### **3 этапа:**

- Начальный этап – разучивание основных движений.
- Основной – представление ритмической композиции в разных видах деятельности.
- Заключительный. Применение детьми дошкольного возраста ритмических композиций в самостоятельной деятельности.

**Начальный (подготовительный) этап** проходил в течение учебного года.

Базовые движения разучиваются всеми детьми группы в основной части физкультурного и музыкального занятия, так как ритмическую композицию составляют упражнения общеразвивающей направленности. Затем разученные движения объединяются в одну комбинацию, состоящую из 3-7 элементов для будущего флэш-моба.

**Основной (закрепительный) этап** реализуется в ритмических композициях в образовательной деятельности. Такой как:

- занятия по физической культуре,
- утренняя гимнастика,
- часть тематического праздника,
- самостоятельное событие.

На занятиях с детьми танцевальный флэш-моб используется повторение и закрепление, тем самым усиливая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

Разучивать движения для флэш-моба с детьми получается достаточно быстро. Для этого используются простые, доступные для каждого ребенка упражнения, учитывая его индивидуальные особенности, но при этом еще даются запоминающиеся название, например: «Солнышко», «Тучка».

Сложнее всего будет научить детей делать все движения синхронно, без опозданий, зато это разовьет их координацию движений и внимание.

#### **Заключительный этап.**

Овладев ритмическими композициями, воспитанники начинают исполнять их в своей самостоятельной деятельности в режимных моментах, например, в сюжетно-ролевой игре в группе и на прогулке. Главное создать необходимые условия которые бы стимулировали детей к активному танцевальному ритму, желанию выразить свои эмоции, а самое важное – к движению.

**Из всего вышесказанного можно сделать вывод** о том, что флэш-моб соответствует особенностям, потребностям и интересам детей 4 лет. Умеют находить свое место в ряду

- Держим султанчики (и они не выпадают во время танца)
- Улучшилось качество танцевальных движений и прыжков
- Детки с большей радостью откликаются на призыв воспитателя заняться двигательной активностью.