

Рок-н-ролл в дошкольном учреждении

Рок-н-ролл (танец)

Относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей целиком из женщин (мужчин) или из пар.

Соревнования по характеру

Личные

Проводятся среди спортсменов, выступающих с сольным или парным танцем.



Групповые

Проводятся между «Формейшн», командами спортсменов, от 8 до 16 человек, исполняющих одновременно одну программу, включающую перестроения.



Актуальность рок-н-ролла

Заключается в специфике направления как альтернативе физическим занятиям в детском саду.

Программа направлена на формирование, укрепление и поддержание здоровья, развития двигательных навыков и музыкальности, сочетая в себе спорт и танец.

Практическая значимость

- Способствует развитию
кондиционных качеств
- Пространственному
ориентированию
- Систематичности
- Музыкальности

Цели и задачи

- Популяризировать рок-н-ролл среди населения с возможным продвижением его в олимпийский вид спорта
- Формировать потребность к занятию спортом
- Воспитывать волевые качества
- Укреплять здоровье

Обучение рок-н-роллу

На базе детского сада дети могут освоить основы рок-н-ролла, которые помогут в развитии навыков и способностей, направленных не только для занятий рок-н-роллом, но и любым другим видом спорта, а именно, развить:

1. Силу
2. Выносливость
3. Координацию
4. Гибкость
5. Хореографию

1. Сила

Развитие силы происходит за счет динамических упражнений и статических поз



Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.

За время проведения занятий по развитию силы было выявлено:

1. Прыжковые задания позволяют формировать силу мышц ног.
2. Разнообразие резких движений помогает формировать взрывную силу мышц рук и ног.

2. Выносливость

Развитие выносливости происходит за счет усложнения и увеличения длительности выполняемых упражнений



Тест: бег на 30 метров
5 секунд и менее – высокий балл
5-6 секунд - норма
6 и более – средний балл

За время проведения занятий по развитию выносливости было зафиксировано:

1. Формирование техники дыхания при выполнении упражнений
2. Развитие глубины вдоха и выдоха
3. Нормализация частоты дыхания

3. Координация

Развитие координации происходит путем разучивания сложных двигательных упражнений на месте и в движении с руками и без рук.



Тест : Бег на 10 м в упоре лежа сзади лицом к ориентиру на время:

10 секунд и менее – высокий балл

10-15 секунд – норма

Более 15 секунд – средний балл

За время проведения занятий по развитию координации было выявлено:

1. Появление осознанности при выполнении двигательных действий .
2. Развитие равновесия при выполнении сложнокоординационных движений
3. Развитие равновесия при выполнении статических поз

4. Гибкость

Развитие гибкости происходит за счет выполнения растяжки, амплитудных наклонов и махов

Тест: шпагат продольный:

Оба бедра касаются пола, носки натянуты – высокий балл

Бедра не касаются пола, но расстояние не большое или незначительное, носки натянуты – норма

Бедра не касаются пола, расстояние до бола большое, носки не натянуты – средний балл



За время проведения занятий по развитию гибкости было выявлено:

1. Увеличение амплитуды маха ногами
2. Уменьшение расстояния при наклоне назад между плечами и пятками
3. При выполнении «складки» сократилось расстояние от груди до колен

5. Хореография

Способствует
развитию
осмысленности
движений,
формированию
осанки,
развитию
музыкальности.



Тест: Танцевальная импровизация:
Раскрепощенность, осознанность – высокий балл
Небольшая скованность – норма
Зжатость, отсутствует осознанность – средний балл

За время проведения занятий по хореографии было выявлено:

1. Увеличение осмысленность движений
2. Улучшение музыкальности и чувства ритма
3. Улучшение осанки

Заключение

- У детей появился явный интерес к спортивным занятиям
- Появилась осознанность при выполнении упражнений
- Улучшились медицинские показатели
- Улучшились кондиционные качества
- Стали формироваться чувство ритма и музыкальность

Глоссарий

- Кондиционные качества - есть разновидность двигательного качества, представляет собой ту или иную определенность в проявлении преимущественно морфофункциональных свойств организма человека в процессе осуществления им двигательной деятельности;
- Статическая поза – фиксированное положение тела которое принимает занимающийся по распоряжению инструктора
- Упор – положение при котором плечи занимающегося находятся выше точки опоры

- Упор лежа – положение тела при котором занимающийся лежа на животе упирается в пол руками расставленными на ширину плеч удерживая тело на весу
- Упор сидя – положение при котором занимающийся сидя на согнутых ногах упирается в пол
- Взрывная сила - способность быстро преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц