

**Мастер-класс для  
педагогов МДОО Чкаловского района**

---

**Лечебно-профилактический  
танец «ФИТНЕС-ДАНС»**

# Лечебно-профилактический танец

---

это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно –двигательного аппарата и различных функций и систем организма.

# Задачи ЛПТ

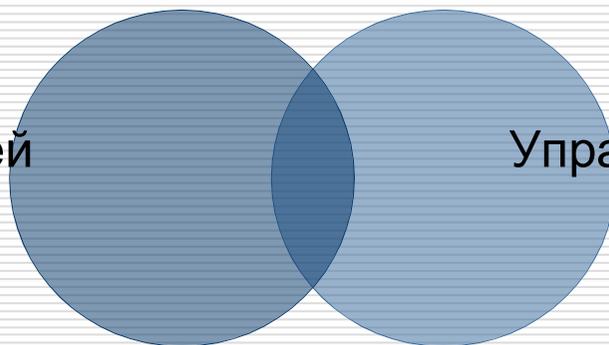
---

- ❑ Формирование правильной осанки.
  - ❑ Профилактика плоскостопия.
  - ❑ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
  - ❑ Коррекция зрения.
  - ❑ Развитие мышечной силы, подвижности суставов(гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей
  - ❑ Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
  - ❑ Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой.
-

# Основные средства ЛПТ

---

Упражнения общей  
направленности



Упражнения специальной  
направленности

---

---

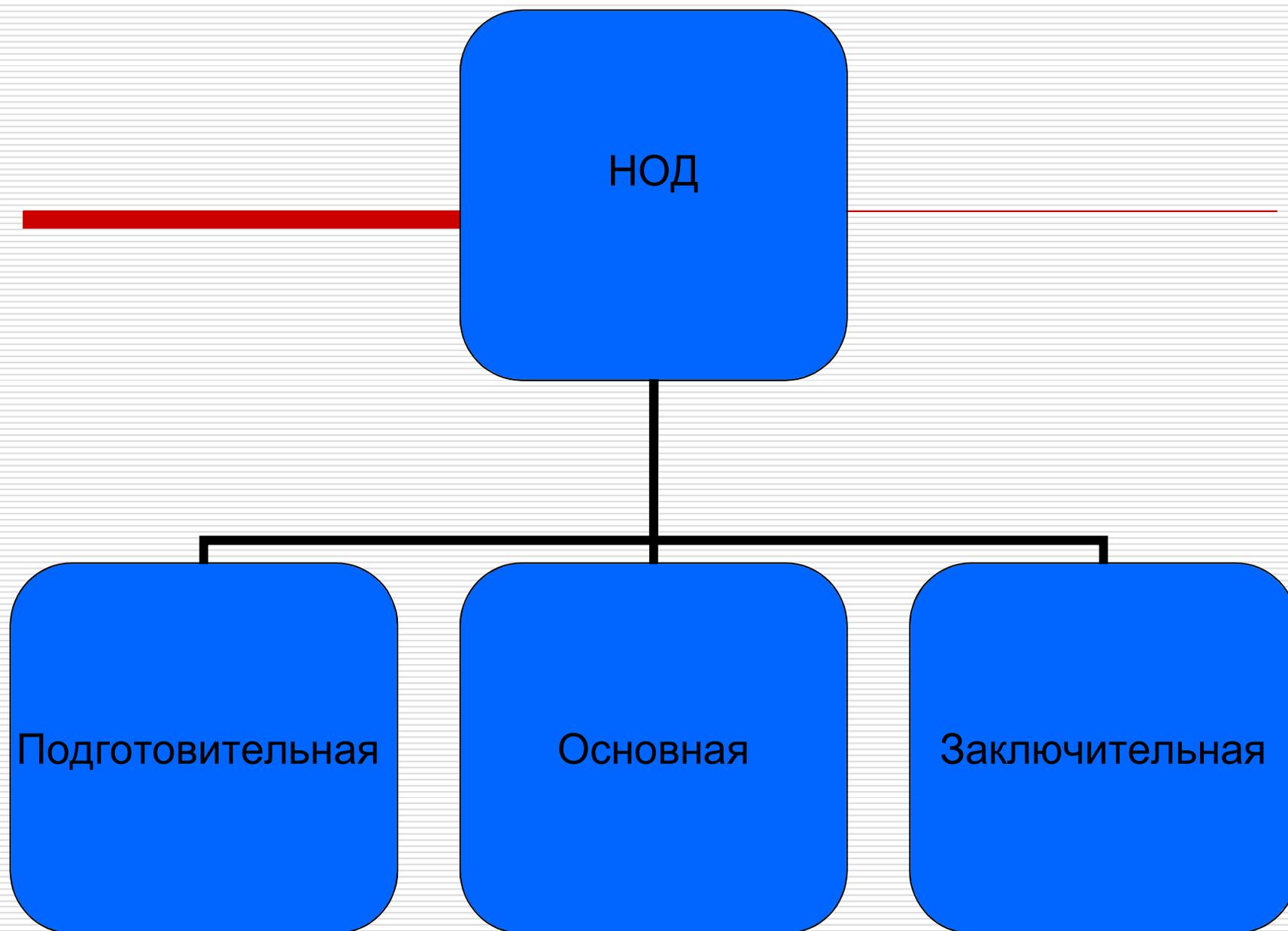
Физическая  
нагрузка  
во  
время проведения  
НОД

Малая

Средняя  
интенсивность

Большая  
интенсивность

---



# В подготовительной части используют:

---

- ❑ Строевые приемы (команды, строевая стойка, повороты на месте в движении).
  - ❑ Построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания,
  - ❑ Упражнения для формирования и закрепления осанки.
  - ❑ Упражнения для профилактики плоскостопия.
  - ❑ Игры-превращения.
  - ❑ Упражнения на развитие координации.
  - ❑ Все виды ходьбы с различными движениями руками и туловищем.
  - ❑ Бег и прыжки(учитывая физическое развитие, двигательную подготовленность и особенности здоровья детей).
-

# В основной части ИСПОЛЬЗУЮТ:

---

- ОРУ.
- Суставную гимнастику.
- Упражнения стретчинга.
- танцевальные упражнения и танцы( в том числе с элементами хореографии).
- Фитболгимнастику.
- Упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы.

## **Общеразвивающие упражнения могут быть:**

- с предметами и без предметов,
  - на гимнастических снарядах и со снарядами,
  - с взаимной помощью друг другу.
-

# В заключительной части используют:

---

- Спокойную ходьбу.
  - Упражнения на расслабление-напряжение мышц в положении стоя, лежа, сидя, в висе.
  - Самомассаж.
  - Музыкальные игры.
  - Творческие задания.
  - Танцевальные движения малой интенсивности.
  - Импровизации.
  - Дыхательную гимнастику.
  - Точечный массаж.
  - Пальчиковую гимнастику.
  - Стретчинг, упражнения для самовытяжения.
  - Гимнастику для глаз.
  - Игры малой подвижности.
  - Релаксацию.
  - Упражнения на развитие координации.
-

---

Спасибо за внимание!

---