




# «Байлотерапия в ДОУ»

Воспитатель: Ружникова Е.В.,  
1 кв. категория



Байлотерапия - это направление фитнеса, в основе которого лежат танцевальные методики и движения аэробики.



## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия байлотерапией и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.



## **Особенность и новизна**

**программы:** использование

нетрадиционного оборудования (степ - платформ), мультимедийных

видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на

занятиях материал.

Детей, занимающихся в группе, не более

10-12 человек. Всего занятие идет 30


минут.





## Занятия байлотерапией помогут:

- укрепить здоровье;
- улучшить мышечный тонус;
- выровнять осанку;
- сделать движения более пластичными и грациозными;
- повысить работоспособность и выносливость;



## Психологический аспект тренировок :

- танцы снимают стресс и усталость,
- предупреждают неврозы,
- раскрепощают и заряжают человека энергией и хорошим настроением.



# Этапы тренировки:



# Разминка

Закljučается:

- в разогреве мышц,
- в подготовке сердечно-сосудистой системы к повышенным нагрузкам.

Минимальное время разминки – 5-10 минут, в течение которых минимизируются возможные негативные последствия для организма в будущем.







# Основной этап

Смесь привычных нам элементов аэробики (к примеру, махи ногой, повороты телом, базовые шаги, прыжки, подъём колена, выпады, наклоны и прочие) и движений, взятых из африканских, восточных и латиноамериканских танцев.





# Заключительный этап

Выполнение спокойных, плавных движений с целью восстановить дыхание и расслабиться под восточные мелодии.



# Утренняя зарядка





# Бодрящая гимнастика





# Байлотерапия в работе с родителями

# «Демонстрация степов родительскому комитету»





# Мастер-класс для родителей







