

Объединение «Данс-фит»

Шibaева Анастасия Павловна,

педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории. Многократная чемпионка мира по спортивным танцам. Действующая чемпионка России по современному танцевальному спорту.

Занятия в объединении проводятся по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе, рассчитанной на 5 лет обучения, для детей 10-18 лет, направленной на создание условий для развития физических и творческих способностей детей и подростков посредством обучения фитнесу и современному танцу.

Dance-Fit – это современное направление, которое базируется на различных танцевальных стилях. Особенность данной программы заключается в том, что она объединила в себе две интереснейшие для современной молодежи формы двигательной активности: фитнес и современные танцевальные стили (дансхолл, хип-хоп и т.п.).

На занятиях большое внимание уделяется развитию чувства ритма и координации, без которых невозможны танцевальные действия; разучиванию танцевальных движений разных стилей; импровизации.

Для развития силы и выносливости ребята изучают технику выполнения упражнений на все группы мышц, делают растяжку.

На занятиях используется соответствующий музыкальный материал, в котором присутствует контрастность темпа и динамики, определенные ритмические рисунки.

Занятия в объединении помогают обучающимся стать увереннее в себе, развивают самоуважение, учат с пониманием относиться к своим и чужим успехам и недостаткам.

Обучающиеся объединения «Данс-фит» принимают активное участие в конкурсах, фестивалях и флэшмобах.

