

Зумба – как средство для повышения двигательной активности и улучшения психоэмоционального состояния детей и взрослых.

Королева О.В., воспитатель,
член федерации бодибилдинга и фитнеса Санкт-Петербурга

Работая воспитателем, я обратила внимание, что дети не реализовывают свой потенциал движений, отсюда проблемы в речевом развитии и др. проблемы. Детям нужно больше двигаться, больше смеяться, смех продлевает жизнь и делает нас счастливыми. А счастливый человек – это человек здоровый.

В используемые традиционные формы работы для поднятия настроения и увеличения двигательной активности я внесла элементы зумбы. Зумба – это латиноамериканский танец, в одном из переводов звучит как «колибри», так как некоторые движения напоминают движения этих птичек. Сама я занимаюсь этой фитнес-программой уже три года.

Это относительно новый вид движения в танцах, зародившееся в 2011 году. Основателем этого направления стал учитель танцев Альберто Перез из Колумбии. На основе придуманных им движений разработана универсальная фитнес-программа, которая собрала в себе элементы разных танцевальных жанров – танца живота, фламенко, сальсы, балета, самбы и хип-хопа. Благодаря такому уникальному сочетанию, танец зумба получил огромнейшую популярность более чем в ста восьмидесяти странах мира и в 2016 году завоевал первенство среди всевозможных спортивных программ.

Веселые, зажигательные и ритмичные движения, которые помогают подкорректировать фигуру и привести в тонус мышцы, покорили многих. Занимаясь таким фитнесом, ребенок прорабатывает практически все группы мышц, но при этом не устает и не выматывается. И в этом главное преимущество этой увлекательной и эффективной программы. Кроме этого, зумба-фитнес помогает снять стресс, раскрепоститься и стать ребенку более уверенным и позитивным.

Создатели зумбы прекрасно понимали, какой интерес она может вызвать у детей, поэтому специально для ребятшек разработали отдельные направления – Зумбини (для малышей от 0 до 3 лет) и Зумба кидс (для детей постарше 3-7 лет). В нем они учли все особенности детского поведения, привычки, интересы, и, конечно же, физические возможности. Зумба кидс – это способ оставаться в отличной физической форме и при этом заряжаться позитивным настроением.

Подвижные игры с элементами зумбы заряжают энергией и весельем. Как мы помним – веселый, счастливый ребенок – здоров, прямая взаимосвязь.

Я нашла поддержку своей идеи в Федеральном государственном образовательном стандарте, где говорится, что одной из 5 образовательных областей является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной активности - развитие координации движений и гибкости, равновесия.

Иногда в нашем детском саду проводятся вечера досуга с родителями, где мы для психологической разрядки танцуем зумбу. Детям очень нравится проводить время с родителями. Родители принимают активное участие, заряжаются позитивным настроением, дети берут пример с родителей, что способствует преодолению таких качеств как застенчивость, робость, неуверенность в себе.

Флешмобы с коллегами «Танцуют все!» помогают почувствовать себя членом команды, поднимают настроение. Зумба развивает наш личный творческий потенциал, память.

Все больше родителей склоняются к тому, что детям не так нужны занятия в спортивных секциях, как достаточно простые, но интересные занятия фитнесом. Профессиональным спортсменом суждено стать далеко не каждому. А вот научиться танцевать зумбу, владеть своим телом, слышать музыку и двигаться в такт – это может каждый, и каждому это когда-то пригодится в жизни.

Приучив ребенка с детства получать удовольствие от движения, можно уберечь от множества проблем, связанных с малоподвижным образом жизни.