

**СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ**
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

МКУ ДО «НИЖНЕДЕВИЦКИЙ ДОМ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ»
НИЖНЕДЕВИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Дистанционный проект
«Фитнес Антистресс – Танцевальный фитнес для мам»
физкультурно-оздоровительной направленности
на период ограничений по эпидемиологической обстановке



РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:
ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ
ШАБАНОВА ЕЛЕНА
АЛЕКСАНДРОВНА
ВОЛОНТЁРЫ-АССИСТЕНТЫ:
БУЛГАКОВА ВАЛЕРИЯ
ПОЛЯНСКИХ ПОЛИНА



Введение

- ▶ Актуальность проекта - ухудшение здоровья работающих дистанционно женщин молодого и зрелого возраста.
- ▶ Объект исследования – процесс организации танцевального фитнеса с женщинами 50-70 лет, имеющих доступ к социальной сети ВК.
- ▶ Предмет исследования – методика проведения оздоровительных занятий с использованием дистанционных технологий.
- ▶ Гипотеза – позитивная мотивация к занятиям танцевальным фитнесом повысит заинтересованность женщин всех возрастов к другим видам двигательной активности.
- ▶ Новизна проекта заключается в смешанном формате танцевальных тренировок (очные и дистанционные) и во внедрении в их тело дыхательной гимнастики Стрельниковой.
- ▶ Социальная значимость проекта – привлечение большого количества людей к оздоровительной практике, снижение социальной напряжённости среди населения Нижнедевицкого района.

Цель и задачи проекта

- ▶ Цель – популяризация здорового образа жизни с использованием дистанционных технологий
- ▶ Задачи:
 1. Изучить литературу, интернет-источники, рекомендации специалистов в области физической культуры и спорта по использованию танцевального фитнеса для оздоровления женщин и других заинтересованных лиц.
 2. Сконструировать танцевальные комбинации и оздоровительные упражнения для танцевального фитнеса.
 3. Записать короткие видеоролики, лекции по здоровому образу жизни, разместить материалы на личной странице автора и руководителя проекта, в группе «МКУ ДО Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников» в социальной сети ВКонтакте.
 4. Распространить проект «ФитнесАнтистресс - Танцевальный фитнес для мам» (поделиться ссылками с друзьями, пригласить на проект заинтересованных лиц, подтверждая таким образом активную жизненную позицию различных возрастных и социальных групп).

Организация проекта

- ▶ География проекта: Воронежская область, Нижнедевицкий район.
- ▶ Целевая аудитория проекта: неограниченное количество женщин, заинтересовавшихся проектом «Танцевальный фитнес для мам», имеющих страницы в ВК.
- ▶ Сроки и период реализации: проект долгосрочный и может быть использован (тиражирован) несколько раз как в дистанционном формате, так и в очном при улучшении эпидемиологической обстановки. Запущен в ВК 13.11.2021 года
- ▶ Привлечённые партнёры проекта: Администрация Нижнедевицкого муниципального района, администрация Нижнедевицкого дома пионеров и школьников <https://vk.com/public195424155> , районная газета «Ленинский завет» <https://vk.com/club70031889> , Александр Семенихин – сертифицированный инструктор по дыхательной гимнастике Стрельниковой, наш земляк <https://vk.com/semenihin71> .

Этапы и механизм реализации проекта

► **Очный подготовительный этап** (изучение теоретически и практически материала по темам: дыхательная гимнастика Стрельниковой, разминочные и силовые упражнения для фитнеса, конструирование танцевальных тренировок; разучивание гимнастических упражнений, танцевальных связок с мамами в индивидуальном порядке или малыми группами в танцевальном зале, запись видеороликов)

► **дистанционный медийный этап** (последовательное размещение подготовленного материала в социальной сети ВК:

https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_131%2Fall

https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_140%2Fall,

https://vk.com/semenihin71?w=wall39193680_1757%2Fall,

https://vk.com/id599011254?w=wall599011254_139%2Fall;

привлечение внимания к проекту доступными средствами; присоединение заинтересовавшихся женщин к выполнению комплекса танцевального фитнеса в удобное для них время, в удобном месте; обратная связь с «мамами»).

Реализация проекта

11:45

← I_bylgakova

Валерия Булгакова
11 ноя 2021 в 20:18

Дорогие наши,родные любимые мамы!
Чтобы вы как можно реже болели и радовали нас, ваших детей, улыбками, прочитайте лекцию о дыхательной гимнастике Стрельниковой,выполняйте несложные и полезные упражнения и и присоединяйтесь к моему проекту "Танцевальный фитнес для мам". Будьте всегда здоровыми и красивыми!

<https://shopdon.ru/blog/dykhatel'naya-gim...>



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Комплекс упраж...
shopdon.ru

8 141



42 3 8 590

Елена Шабанова
25 окт 2021 в 22:08

Доброго времени суток. Воспитанницы Нижнедевицкого Дома пионеров и школьников Булгакова Валерия и Подвижных Подвижных чувствуют се...

Главная Сервисы Мессенджер Клипы Друзья

Посмотрите видеоролики Разминка, Силовая часть, Заминка и не забудьте выполнить оздоровительные упражнения в удобное для вас время.



0:11

Видео от Елены Шабановой
162 просмотра

Содержание танцевальной тренировки. Разминка

Содержание занятия	Время	Организационно-методические указания
Разминка. 1.Марш, марш с поворотами головы вправо, влево, с наклонами головы вперёд, назад, марш со взмахами и различными вращениями рук, круговыми движениями плечами.	1 мин	Спину держать прямо, колени мягкие, нерезкие движения головы.
2.Переход на основной шаг ча-ча-ча (линейное движение вправо, влево), постепенное усложнение (разнонаправленность) движений.	1 мин	Спину держать прямо, мягкие колени, произвольные движения руками.
3.Переход на движения мамбо с правой ноги вперёд, назад и с левой ноги вперёд, назад, шассе вправо, влево.	1 мин	Спину держать с небольшим наклоном, колени мягкие, произвольные движения руками.

Содержание танцевальной тренировки. Основная часть

Содержание занятия	Время	Рекомендации по выполнению заданий
Основная часть. 1. Танцевальная связка в стиле хип-хоп	1 мин	Танцевальный блок чередуется с маршем и повторяется 2 раза.
2. Аэробный пик. Танцевальная связка в смешанном стиле с элементами джайва, квик-степа, джаз-фанка (пять восьмёрок).	1 мин	Танцевальный блок чередуется с маршем и повторяется 2 раза.
4. Партер. Упражнения для косых мышц живота: а) «велосипед»; б) лёжа на левом боку, колени согнуты, руки за головой, поднимаем и скручиваем туловище; в) «велосипед»; г) лёжа на правом боку, колени согнуты, руки за головой, поднимаем и скручиваем туловище.	3 мин	Каждое упражнение на 8 счётов, блок упражнений за 2 подхода.
5. Партер. Упражнения для мышц спины: а) «пловец»; б) планка на локтях; в) «лодочка».	3 мин	Каждое упражнение на 8 счётов, блок упражнений за 2 подхода.

Содержание танцевальной тренировки. Заключительная часть

Содержание занятия	Время	Организационно-методические указания
<p>Заключительная часть.</p> <p>Партер. Упражнения на растяжку: а) складка», б) «лягушка», в) ноги за голову, коснуться пола носочками, г) одна нога вытянута, колено другой ноги тянуть к груди, д) сидя, ноги в стороны, перед собой локтями коснуться пола.</p>	3 мин	Блок упражнений на гибкость выполняется с задержкой.
<p>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: «ладошки», «погончики», «насос», «кошки».</p>	5 мин	8 вдохов-выдохов 8 повторений

Отзывы участниц проекта



Анастасия Попова

Дыхательная гимнастика Стрельниковой реально мне помогла подготовиться к "работе" легкие, укрепить иммунитет и избавиться от кашля и одышки. Несложные упражнения может освоить любой желающий. Спасибо за полезные размещённые материалы!

9 минут назад [Ответить](#) [Поделиться](#)



Алла Соболева

Молодцы!!!! 👍👍👍

13 ноя 2021 [Ответить](#) [Поделиться](#)

❤️ 1



Раиса Попова

Лерочка, спасибо за танцевальный фитнес. С большим удовольствием танцевала вместе с тобой после работы дома. Почувствовала прилив бодрости и новых сил. Столько домашних дел переделала!

1 дек 2021 [Ответить](#) [Поделиться](#)

❤️ 2



Наталья Карташова

Живу в Курске, но родом из Нижнедевицка. Очень обрадовалась предложению Валерии Булгаковой присоединиться к проекту "Танцевальный фитнес для мам". Танцевальные движения легко запоминаются, хорошо подобрана музыка - весёлая, зажигательная.

1 дек 2021 [Ответить](#) [Поделиться](#)

❤️ 1

Достигнутые результаты проекта

С 13 ноября 2021 года и на данный момент (28 марта 2023 года) года к проекту «ФитнесАнтистресс-Танцевальный фитнес для мам» присоединилось более 900 женщин района (данные выгрузки статистики), которые просмотрели опубликованные лекции по здоровому образу жизни, видеоролики с разминкой, танцевальными связками, упражнениями для рук, пресса, спины, занимались с удовольствием. Некоторые мамы решили попробовать свои силы в испытаниях ВФСК ГТО. Можно считать, что цели и задачи проекта достигнуты. «ФитнесАнтистресс-Танцевальный фитнес для мам» получил признание среди женщин (мам, бабушек, сестёр и подруг) Нижнедевицкого района и пользуется популярностью. Женщины отмечают положительное воздействие занятий: улучшение настроения, самочувствия, упругости мышц всего организма. Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает восстановлению нарушенного носового дыхания, улучшению дренажной функции бронхов.