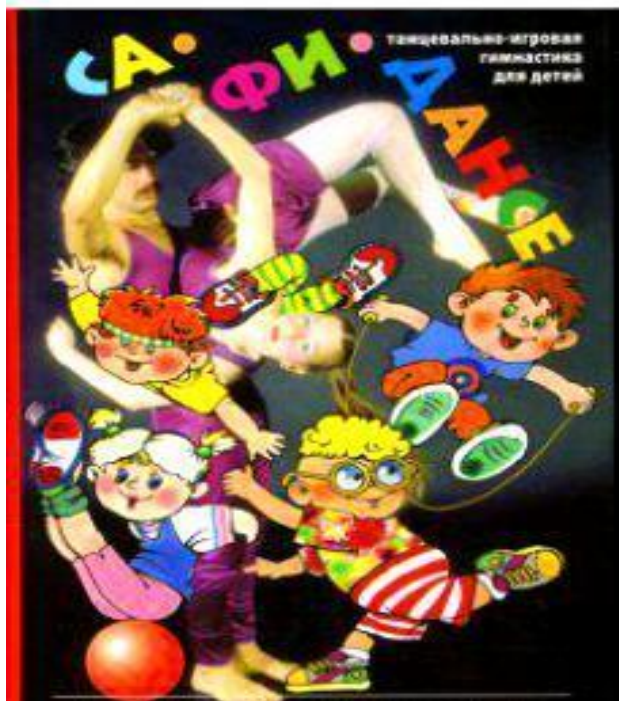


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида
«Родничок» с. Верхопенье**

Влияние ритмической гимнастики на здоровье дошкольников

**Нестерова Н.С
Педагог дополнительного
образования в области
физического воспитания:.
2013 год**



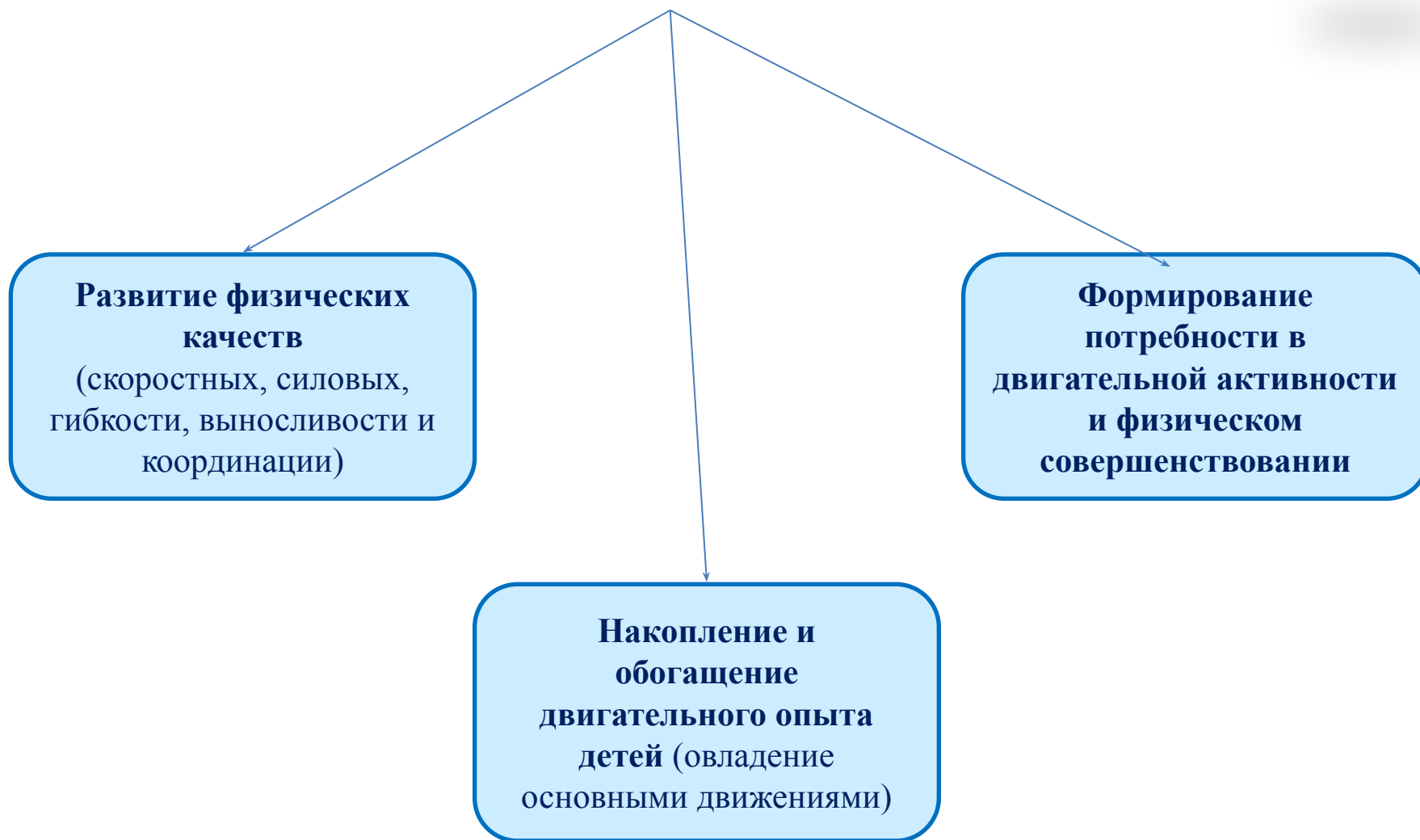
«Ритмическая гимнастика» осуществляется по основной образовательной программе МБДОУ

**За основу взята
оздоровительно –
развивающая программа
Фирилёвой Ж.Е.,
Сайкиной Е.Г.
«Са – фи – дансе»**





ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:



Ритмическая гимнастика



Доступность
(простые
общеразвивающие
упражнения)

Эффективность
(воздействие на опорно-
двигательный аппарат,
сердечно-сосудистую,
дыхательную, нервную
системы)

Эмоциональность
(музыкальное
сопровождение,
элементы танца,
сюжетные композиции)





1 ЭТАП ПРОЕКТИРОВОЧНЫЙ

- Определение проблемы
- Определение цели и задач
- Ознакомление с теоретическими основами методик и технологий дополнительного образования

Актуальные проблемы

Нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания

Детские стрессы, тревожность

Проблема развития эмоционально – двигательной сферы детей

Цель физкультурного образования:



**Профилактика проблем нарушения здоровья детей.
Развитие эмоциональности и выразительности движений.
Развитие устойчивого положительного психо-эмоционального
состояния детей.**

Задачи:

**Воздействие ритмической
гимнастики на укрепление
опорно-двигательного
аппарата**

**Развитие творческих
способностей на ритмической
гимнастики
(воображение, фантазию)**

**Воспитание музыкально –
художественного вкуса на
ритмической гимнастики**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:



- 1) «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей/Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.
- 2) «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике/Буренина А.И.
- 3) Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/Александрова Е.Ю.



2 ЭТАП ПРАКТИЧЕСКИЙ

- Создание условий для ритмической гимнастики



Создание системы взаимодействия педагогов и специалистов

Координация действий педагогов и родителей по созданию предметно-развивающей среды

Разработка и экспертиза диагностического инструментария, оценка результативности

Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Материально - техническое обеспечение:



-Физкультурный зал

- Оборудование: гимнастические палки, дуги, ленты, султанчики, флажки, обручи

-Музыкальный центр

- Фонотека



3 ЭТАП ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ

- Организация НОД с детьми
- Формирование устойчивого интереса, положительного отношения к ритмической гимнастике
- Развитие основных физических качеств дошкольников



Основные характеристики «Ритмической гимнастики»:

- Подбор упражнений и продолжительность обусловлена возрастом занимающихся (5-6 лет -25мин, 6-7 лет -30мин)
- Упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение
- Основная структура занятия сохраняется (вводная, основная, заключительная)
- Упражнения включают разную направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости)
- В паузы отдыха выполняются дыхательные упражнения



Основные средства ритмической гимнастики:



- Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие)
- Общеразвивающие упражнения (построения)
- Элементы акробатики (кувырки, «мостик», «рыбка» и др.)
- Элементы художественной гимнастики (упражнения с мячом, обручем, лентой и др.)
- Элементы современного танца (диско)
- Пальчиковая и дыхательные гимнастика
- Музыкально-подвижные игры.



Структура ритмической гимнастики



Вводная часть:
подготовка ЦНС,
эмоциональный настрой,
повышение
восприимчивости к
музыкальному
сопровождению

Основная часть:
достижение
оптимального уровня;
формирование
двигательных умений и
навыков; развитие
двигательных
способностей

**Заключительная
часть:** плавное
снижение нагрузки,
эмоциональной
активности,
расслабление



Дети с раннего возраста испытывают постоянную потребность в движении и одним из путей соотношения двигательной и интеллектуальной деятельности дошкольников является процесс их интеграции



Интеграция ритмической гимнастики с образовательными областями:

Физическая культура:

- Формирование двигательных навыков и умений;
- Развитие физических качеств;
- Формирование правильной осанки

Музыка:

Использование музыкальных произведений различных художественных характеров



Интеграция ритмической гимнастики с образовательными областями:

Познание (ознакомление с природой):

Создание образов окружающей среды с помощью танцевальных упражнений

Социализация :

Создание танцевальных упражнений и ритмических жестов по впечатлениям просмотренных сказок

Коммуникация:

Использование логоритмических упражнений

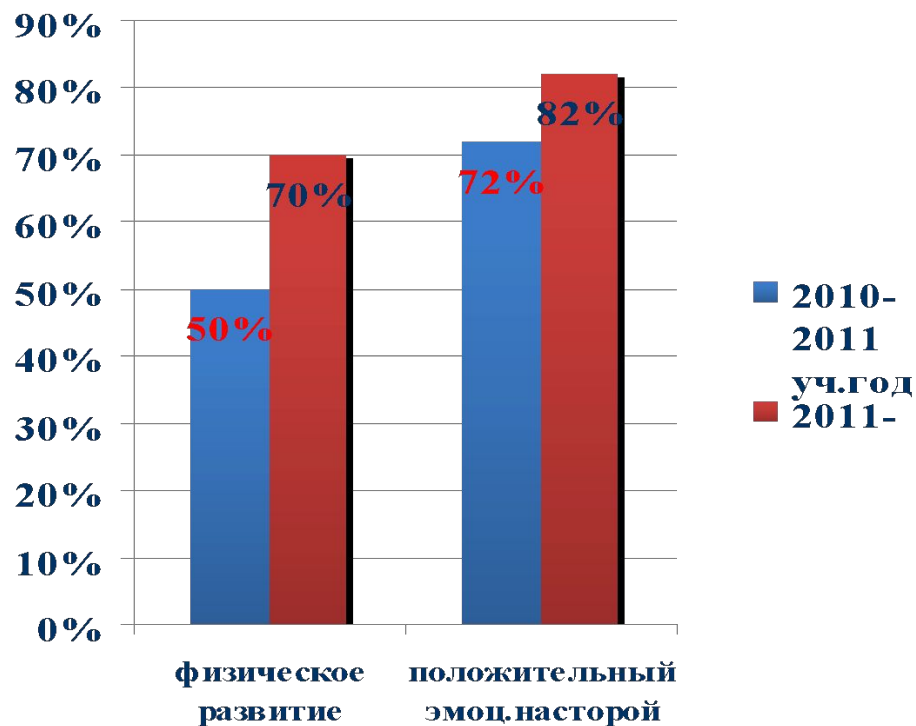


4 ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

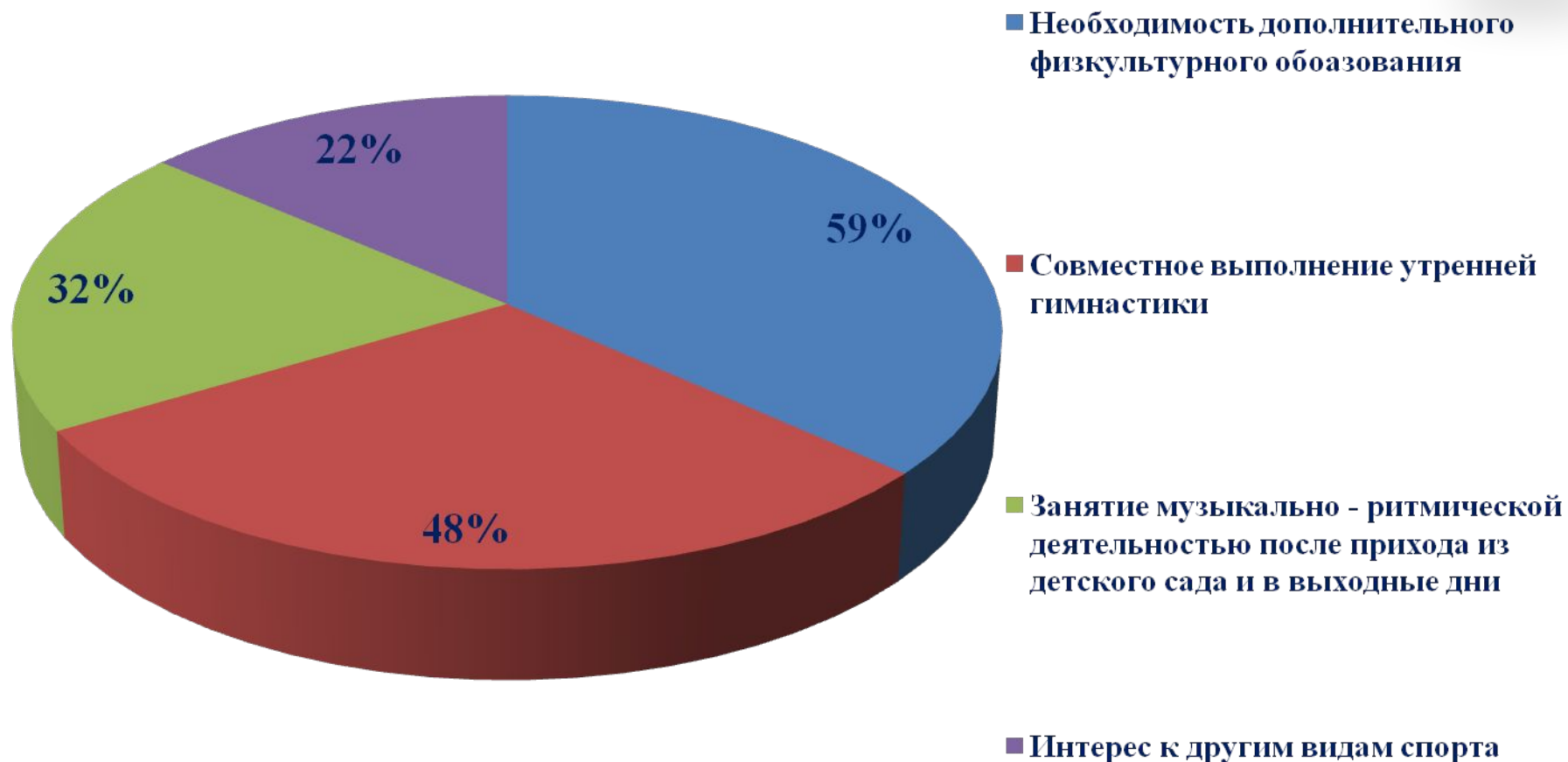


- Подведение итогов.
- Обобщение результатов работы

Мониторинг компонентов физического развития детей, занимающихся ритмической гимнастикой (данные медицинского персонала)



Результаты анкетирования родителей





Выступление на спортивных мероприятиях ДОУ





Ритмическая гимнастика оказывает влияние на формирование основных физических качеств дошкольников

Уровень физической подготовленности детей, посещающих «ритмическая гимнастика» приближен к оптимальному

Отмечен оздоровительный эффект использования ритмической гимнастики

Выводы

Повысился уровень взаимодействия с другими специалистами ДОУ: мед.сестрой, муз. руководителями, воспитателями, руководителем по изо деятельности

Ритмическая гимнастика востребована родителями