

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 60 «Огонек»
Пушкинского муниципального района**

**СООБЩЕНИЕ на тему:
«Ритмическая гимнастика в ДОУ»
на методическом объединении
для воспитателей: образовательная область
«Физическая культура»**

**Старший воспитатель высшей
квалификационной категории:
Фотченкова Т. П.**

Пушкино 2012г.

900igr.net

Ритмическая гимнастика –

это синтез элементов физических
упражнений,
танца и музыки.



Цел

сохранение здоровья и повышения работоспособности дошкольников.



Задачи :

- Обеспечить гармоничное и физическое развитие ребенка и на этой основе укреплять его здоровье.
- Развивать физические качества.
- Расширять функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- Развивать чувство ритма.
- Способствовать развитию грациозности, элегантности.
- Позволять более успешно совершенствоваться в других видах спорта и танцевального искусства.
- Исправлять недостатки осанки.



Структура построения комплекса ритмической гимнастики. Как же можно модифицировать движения?



- Изменить ритм.
- Увеличить темп.
- Добавить движение одной части тела.
- Добавить движение другой части тела.
- На шагах.
- На прыжках.

Комплекс упражнений условно делится на три части:

- I подготовительная часть предназначена для разогревания и подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Сюда включаются разные виды ходьбы, танцевальные шаги, бег. Около 7 – 8 упражнений.
- II основная часть направлена на развитие различных групп мышц и физических качеств. В основную часть входит «пиковая нагрузка» - это бег на месте с продвижением, с различными движениями рук, танцевальные движения высокой интенсивности. Это около 14 упражнений в исходном положении стоя и около 12 упражнений в исходных положениях сидя и лежа.
- III заключительная часть должна научить детей расслабляться и восстанавливать силы после продолжительной нагрузки. В конце каждого комплекса рекомендуется выполнять упражнения на гибкость и растяжку, т. к. хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Это часть комплекса включает 5 – 6 упражнений.



Методы обучения на занятиях

СКОЙ ГИМНАСТИКОЙ:

Словесный метод – это рассказ, беседа, словесное сопровождение движений под музыку.

- Наглядный метод – это показ упражнений, прослушивание ритма и усвоение темпа движений.
- Практический метод – основан на активной двигательной деятельности самих детей.



Место ритмической гимнастики

в двигательном режиме

- Как дополнительные занятия два раза в неделю.
- Как часть физкультурного занятия в виде ритм – блока.
- В виде утренней гимнастики.
- Как показательные выступления на физкультурных и музыкальных



Как разучивать движения?



В ритмической гимнастике применяются два метода обучения: целостный и расчлененный.

Простые движения осваиваются по показу педагога. Сложные движения разучиваются поэтапно .

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

- 1. Упражнения для мышц шеи нужно делать мягко, плавно, без рывков.*
- 2. Выполняя движения руками (вперед, в стороны, вверх вместе) нельзя их сгибать. Нужно постараться научить детей напрягать мышцы.*
- 3. Упражнения для туловища включают разнообразные варианты наклонов и поворотов. При наклонах вперед спина должна быть прямой, голова и подбородок подняты. При наклонах в сторону нельзя сутулиться и наклонять туловище вперед. Прогибаясь назад, сначала надо запрокинуть голову назад и соединить лопатки. При поворотах туловища важно сохранить вертикальное положение позвоночника, не следует прогибаться, сутулиться.*
- 4. В упражнениях для ног, будь то приседы, выпады или поднимания на носки, всегда необходимо удерживать правильную осанку. При поднимании на носки нужно выпрямлять ноги с максимальным напряжением мышц бедра. При выполнении махов можно слегка приседать на опорной ноге, но предельно вытягивать носок рабочей ноги, спину держать прямо. Постепенно амплитуду махов следует увеличивать.*
- 5. Упражнения лежа для мышц таза должны выполняться с напряжением ягодиц.*
- 6. Во время бега нужно высоко поднимать ноги и сохранять темп*

Влияние ритмической гимнастики на развитие

• **Психических функций на дошкольников.**

- развивается звуковая сторона речи;
- интенсивно растет словарный запас речи;
- развивается грамматический строй речи.
- **Восприятие:** становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим.
- **Мышление:** ребенок может логически правильно рассуждать при решении понятной и интересной для него задачи.
- **Память:** дошкольник легко запоминает самый разнообразный материал. Наиболее трудно для запоминания материал ребенок может воспроизвести играя и двигаясь.
- **Развитие личности:** дошкольный возраст, как писал А. Н. Леонтьев, - это «период первоначального фактического склада личности.» Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание.
- **Самосознание:** формируется к концу дошкольного возраста, благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию. Ребенок





**Желаю Вам и
вашим
воспитанникам
здоровья,
процветания
и побед
на всех
соревнованиях.**