



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Северо-Восточный административный округ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
города Москвы
Средняя общеобразовательная школа № 2044
Структурное подразделение №1

Оздоровительная ритмическая гимнастика
как элемент здоровьесберегающей технологии



Музыкальный руководитель
Сидорова С.Л.
Москва 2015 год

Актуальность

Для многих не секрет, что нынешние дети не все обладают стопроцентным здоровьем. Наблюдая за детьми на протяжении 7 лет работы в дошкольном учреждении, с грустью замечаешь, что дети становятся физически слабыми, рыхлыми, большинство детей не умеет высоко поднимать колено, глубоко приседать, прыгать на месте, выполнять подскоки, выбрасывать ноги вперед и захлестывать назад. Причины этому всем известны: экология, питание, генетика, малоподвижный образ жизни.

Именно поэтому поиск технологий, сберегающих здоровье, их внедрение и распространение является одной из важнейших педагогических и воспитательных задач современного дошкольного учреждения. В настоящее время существует много подобных направлений, одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это оздоровительная ритмическая гимнастика.

Привлекательностью и популярностью ритмической гимнастики являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно - бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.
 2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.
 3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
 4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
 5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
 6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
 7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
 8. Конструктивный характер непосредственно образовательной деятельности.
- способ выполнения упражнений.



● **Оздоровительная ритмическая гимнастика способствует решению следующих задач:**

- ❖ Сохранению и укреплению здоровья детей;
- ❖ Развитию сенсорных и моторных функций;
- ❖ Формированию потребности в двигательной активности;
- ❖ Профилактике нарушений опорно –двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- ❖ Приобретению навыка правильного дыхания;
- ❖ Развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- ❖ Развитию эмоционально–волевой сферы и игровой деятельности;
- ❖ Формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Основная цель моей работы:

Содействовать физическому развитию дошкольника средствами ритмической гимнастики



Ожидаемые результаты:

- 1.** Овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений.
- 2.** Укрепление иммунной системы организма.
- 3.** Профилактика заболеваний.
- 4.** Укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата.
- 5.** Предупреждение нарушений осанки; стимулирование роста костей, мышц и связок.
- 6.** Овладение выразительностью и красотой движений.

Реализация поставленных задач и целей

В режимных моментах в работе над ритмической гимнастикой мной используются игровые методы, включающие ассоциативные и подражательные движения. Ребята не только просто повторяют упражнения за музыкальным руководителем, но и получают установку для решения таких заданий:

- Придумать гимнастические упражнения, изображающие предметы (холодильник, телевизор, чашку с ложкой...)
- Придумать гимнастические упражнения, изображающие буквы и цифры. (здесь интересна работа в парах).
- Придумать гимнастические упражнения, изображающие движения зверей и птиц. (крокодил, кенгуру, обезьяна, пингвин, рыбка...)
- Придумать гимнастические упражнения, изображающие сказочных героев. (Кощей, Баба Яга, Змей Горыныч...)
- Изобразить, как одно и то же движение может сделать молодой и старый человек, весёлый и грустный, деревянная и тряпичная кукла и т. д.
- Виды ходьбы: как идут военные, как идут спортсмены, как надо идти, когда все спят и т. д.
- Виды бега: как олень, как мышка, как лисичка и т. д.
- Элементы аэробики, акробатики и «партерной» гимнастики.





Музыка является важным элементом ритмической гимнастики, т.к.:

- ❖ Положительно воздействует на центральную нервную систему
- ❖ Оказывает эмоциональное воздействие на детей
- ❖ Вызывает радостные эмоции, содействует подъему настроения
- ❖ Активизирует движения по средствам метроритма и темпа, динамических оттенков, регистровых и ладовых особенностей
- ❖ Развивает художественное вкус

Составляя музыкальные фонограммы для комплекса ритмической гимнастики необходимо заботиться:

- ❖ О стилевом единстве и общности содержания музыки (ни в каком случае не следует смешивать в одном комплексе музыку различных направлений)
- ❖ О возрасте детей, физической подготовленности (доступности)
- ❖ О воспитательном моменте (художественной ценности, тематике, образности, выразительности)

Можно использовать музыку:

- ❖ Из любимых мультфильмов
- ❖ Песни современных детских композиторов, например Т.Морозовой (*видеопример*)
- ❖ Произведения известных композиторов классиков (И.С.Баха, Й.Гайдна, В.А.Моцарта, П.И.Чайковского, М.Мусоргского, К.Сен-Санса, Э.Грига, С.Прокофьева)
- ❖ Русскую народную (плясовую...)

На оздоровительной ритмической гимнастике важное значение имеет игра т.к.:

- ❖ Повышает активность и эмоциональный фон детей
- ❖ Облегчает процесс запоминания и освоения упражнений
- ❖ Способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Мной используются следующие виды игр:

- ❖ **Музыкально - подвижные:** «Мы – весёлые ребята», «Дразнилки», «Цапля и лягушки», «Повтори за мной».
- ❖ **Игры с элементами логоритмики:** «Что умеют наши ручки», «Подними ладоши выше»
- ❖ **Сюжетные:** «Путешествие в морское царство», «Путешествие на лесной опушке»
- ❖ **Ритмические:** «Петушок», «Самолетик», «Пяточка – носочек».
- ❖ **Игропластика:** «Змея», «Я корова»
- ❖ **Танцевальные этюды:** «Лиса и зайца», «Гномы», «Солнышко и дождик»

Занятия оздоровительной ритмической гимнастикой помогли нашим воспитанникам развить:

- ❖ Опорно – двигательный аппарат, осанку
- ❖ Мышечную силу, гибкость, выносливость
- ❖ Координационные способности
- ❖ Естественную непринужденность и уверенность в движениях
- ❖ Выразительность, пластичность, грациозность
- ❖ Внимание, самостоятельность, находчивость
- ❖ Сознательную дисциплину
- ❖ Нравственные качества (трудолюбие, доброжелательное отношение друг к другу)
- ❖ Умение эмоционального выражения и творчества в движениях



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**