



**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!**