Утренняя ритмическая гимнастика в ДОУ.

Выполнила воспитатель высшей категории МБДОУ «Детский сад «Колобок» ст. Зеленчукской КЧР Шерстюкова Ирина Михайловна.

Ритмическая гимнастика – **это синтез элементов физических упражнений, танца и музыки.**

Цель: 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, музыкальный слух, память, внимание;

* способствовать развитию грациозности и элегантности;

* формировать навыки выразительности и пластичности танцевальных движений;

* исправлять недостатки осанки.

Комплекс упражнений условно делится на три части:

Подготовительная часть предназначена для разогревания и подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Сюда включаются разные виды ходьбы, танцевальные шаги, бег. До 7-8 упражнений.

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.

Заключительная часть должна научить детей расслабляться и восстанавливать силы после продолжительной нагрузки. В конце комплекса выполняются упражнения на гибкость и растяжку, т.к. хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Как можно модифицировать движения?

- изменить ритм;
- увеличить темп;
- добавить движения одной части тела;
- добавить движения другой части тела;
- на шагах;
- на прыжках.

Методы обучения на занятиях ритмической гимнастикой:

* словесный метод – это рассказ, беседа, словестное сопровождение движений под музыку;

* наглядный метод – это показ упражнений, прослушивание ритма и усвоение темпа движений;

* практический метод – основан на активной двигательной деятельности самих детей.

Ритмическая гимнастика используется:

*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 праздниках.

ЗАЩИТНИКИ
ОТЕЧЕСТВА!

РОССИЯ

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. 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 (приседы, выпады) необходимо удерживать правильную осанку.
5. Упражнения лежа для мышц таза должны выполняться с напряжением ягодиц.
6. Во время бега нужно высоко поднимать ноги и сохранять темп движения. После бега необходимо выполнять упражнения на дыхание.

Желаю Вам и Вашим воспитанникам здоровья, процветания и новых побед!