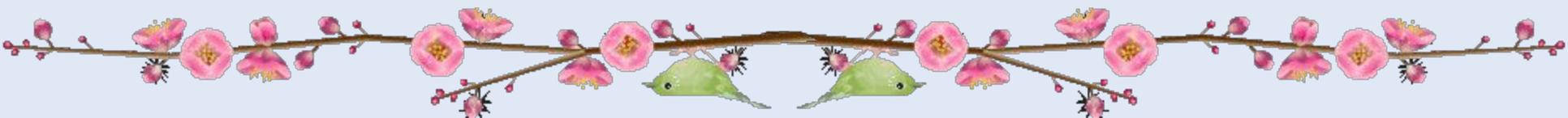




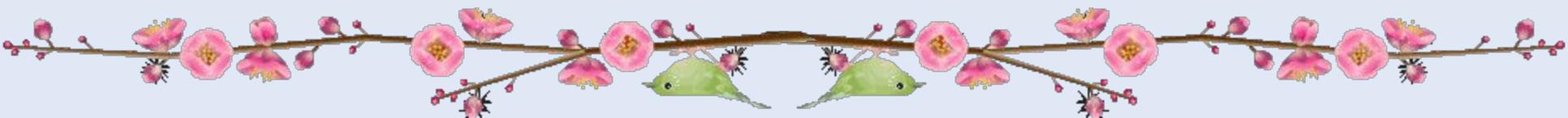
Утренняя ритмическая гимнастика в ДОУ.

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





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





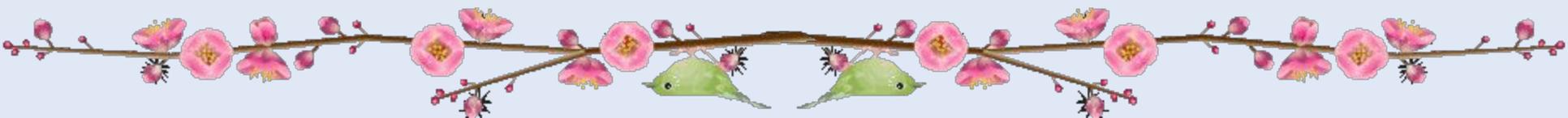
Цель: сохранение здоровья и повышения работоспособности дошкольников.





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.

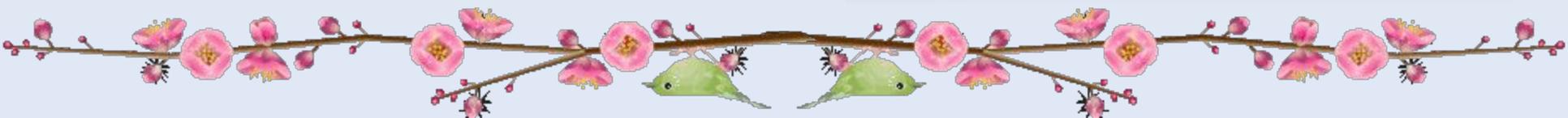






Как можно модифицировать движения?

- 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.

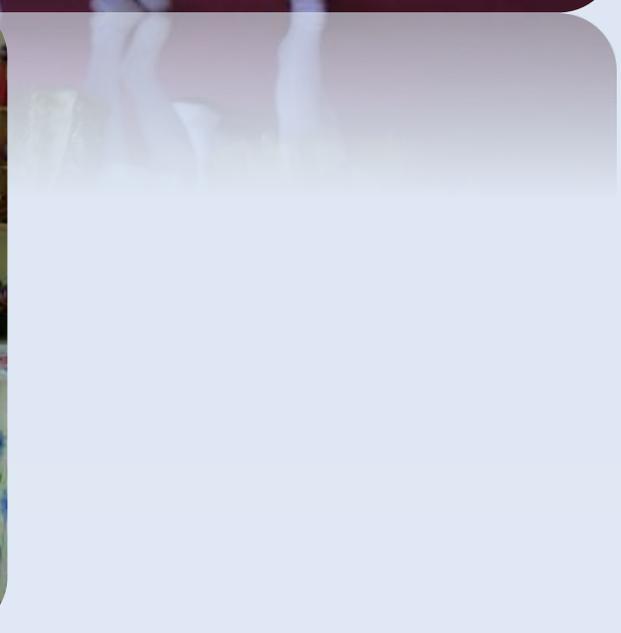




Ритмическая гимнастика используется:

- * 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.







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!**





