

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»  
управление образования

Методическое объединение  
для инструкторов по физической культуре  
«Развитие физических качеств с помощью  
ритмической гимнастики в рамках  
образовательной программы  
«Детский сад – 2100»

28 января 2014г.

**Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами воспитания силы являются упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление массы собственного тела (подтягивания, приседания), массы партнера и др.

**Быстрота** — способность человека выполнять движения в минимально короткий срок. Средствами воспитания быстроты будут такие движения, которые можно выполнить с максимальной скоростью.

**Ловкость** — это способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость способствует совершенствованию функций вестибулярного аппарата. Эффективными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, акробатика и др.

**Выносливость** — это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставах всего тела.

Для воспитания гибкости используют: активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Ритмическая гимнастика – это традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему темп и ритм музыкальному сопровождению.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале движений, упражнения её направлены на работу, а, следовательно, и развитие физических качеств.

Занятия сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с дошкольниками могут быть организованы в рамках непосредственно организованной деятельности, специальных или дополнительных кружковых занятий, в режимных моментах, а также как самостоятельная музыкально-двигательная игровая деятельность детей в свободное время в группе

**Цель** занятий ритмической гимнастики: развитие целостной гармоничной личности ребёнка.

**ЗАДАЧИ:**

- Формирование основ культуры движений
- Развитие основных физических качеств
- Формирование красивой осанки
- Повышение физической работоспособности
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности
- Повышение эмоционального настроения
- Воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой

## Основные характеристики комплексов:

1. подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;
2. продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся;
3. упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение;
4. основная структура сохраняется;
5. упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки к основной части;
6. программы включают упражнения разной направленности;
7. для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения из положения лёжа и сидя на полу.

