

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 60 «Огонек»
Пушкинского муниципального района**

**СООБЩЕНИЕ на тему:
«Ритмическая гимнастика в ДОУ»
на методическом объединении
для воспитателей: образовательная область
«Физическая культура»**

**Старший воспитатель высшей
квалификационной категории:
Фотченкова Т. П.**

Пушкино 2012г.

pptcloud.ru

Ритмическая гимнастика –

это синтез элементов физических
упражнений,
танца и музыки.



Цел

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.
- Способствовать развитию грациозности, элегантности.
- Позволять более успешно совершенствоваться в других видах спорта и танцевального искусства.
- Исправлять недостатки осанки.



Структура построения комплекса ритмической гимнастики. Как же можно модифицировать движения?



- Изменить ритм.
- Увеличить темп.
- Добавить движение одной части тела.
- Добавить движение другой части тела.
- На шагах.
- На прыжках.

Комплекс упражнений условно делится на три части:

- I подготовительная часть предназначена для разогревания и подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Сюда включаются разные виды ходьбы, танцевальные шаги, бег. Около 7 – 8 упражнений.
- II 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. Это около 14 упражнений в исходном положении стоя и около 12 упражнений в исходных положениях сидя и лежа.
- III заключительная часть должна научить детей расслабляться и восстанавливать силы после продолжительной нагрузки. В конце каждого комплекса рекомендуется выполнять упражнения на гибкость и растяжку, т. к. хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Это часть комплекса включает 5 – 6 упражнений.



Методы обучения на занятиях

ской гимнастикой:

Словесный метод – это рассказ, беседа, словесное сопровождение движений под музыку.

- Наглядный метод – это показ упражнений, прослушивание ритма и усвоение темпа движений.
- Практический метод – основан на активной двигательной деятельности самих детей.



Место ритмической гимнастики в двигательном режиме Ритмическая гимнастика использует

- 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



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. Упражнения для туловища включают разнообразные варианты наклонов и поворотов. 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, будь то приседы, выпады или поднимания на носки, всегда необходимо удерживать правильную осанку. При поднимании на носки нужно выпрямлять ноги с максимальным напряжением мышц бедра. При выполнении махов можно слегка приседать на опорной ноге, но предельно вытягивать носок рабочей ноги, спину держать прямо. Постепенно амплитуду махов следует увеличивать.
5. Упражнения лежа для мышц таза должны выполняться с напряжением ягодиц.
6. Во время бега нужно высоко поднимать ноги и сохранять темп

Влияние ритмической гимнастики на развитие

• Речь психических функций на дошкольников.

- развивается звуковая сторона речи;
- интенсивно растет словарный запас речи;
- развивается грамматический строй речи.
- Восприятие: становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим.
- Мышление: ребенок может логически правильно рассуждать при решении понятной и интересной для него задачи.
- Память: дошкольник легко запоминает самый разнообразный материал. Наиболее трудно для запоминания материал ребенок может воспроизвести играя и двигаясь.
- Развитие личности: дошкольный возраст, как писал А. Н. Леонтьев, - это «период первоначального фактического склада личности.» Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание.
- Самосознание: формируется к концу дошкольного возраста, благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию. Ребенок





**Желаю Вам и
вашим
воспитанникам
здоровья,
процветания
и побед
на всех
соревнованиях.**