

Мастер класс «Ритмическая гимнастика в детском саду»

*Николаенко Алеся Казимировна,
руководитель физического воспитания
государственного учреждения образования
«Детский сад № 1 г. Дзержинска»*

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, фитнеса, танцев, йоги, игровой самомассаж, хореография и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это ритмическая гимнастика.

Сегодня я предлагаю одно из средств, развивающих двигательную активность воспитанников - ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика — это система физических и танцевальных упражнений, построенная на связи движений и музыки.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

В содержание занятий следует включать знакомые детям упражнения, а также новые упражнения, рассчитанные на конкретную возрастную категорию. В содержание занятий входят: бег, прыжки, различные виды ходьбы, ритмичные упражнения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец.

Из упражнений составляются комплексы, которые включают в себя 3 части: вводную — это упражнения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Основная часть включает в себя упражнения, тренирующие крупные мышечные группы, упражнения, развивающие координацию движений, умения ритмично выполнять упражнения под музыку. Выполняются упражнения различного характера: упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Далее выполняются упражнения интенсивного характера: наклоны,

раскачивания туловища, приседания, выпады, упражнения, развивающие гибкость, стрейчинг (*упражнения на растяжку*). Заключительная часть включает: упражнения на расслабление. Цель таких упражнений обеспечить максимальное восстановление организма в короткий промежуток времени.

Ритмическая гимнастика параллельно решает и частные задачи:

- повышение эмоционального настроения детей;
- воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой;
- формирование двигательной культуры;
- способствовать формированию правильной осанки;
- повышение физической работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование чувства ритма, музыкальности.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую музыку.

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными.

Музыкально-ритмические движения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов танцев.

Методика проведения ритмической гимнастики.

Задача педагога – очаровать ребенка движениями, которые они должны усвоить и выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

При работе с детьми 3,5 – 4,5 лет необходимо учитывать следующее: Упражнения должны быть доступны детям этого возраста.

Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать их к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик.

Показ движений должен быть зеркальным.

Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве (например: из положения стоя

врассыпную собраться в стойку и вернуться на свои места; стоя на месте, поднять руки вверх, повернуть корпус вправо-влево).

Подбирать упражнения следует с учетом необходимости развивать произвольное внимание, учить распределять его и расширять объем внимания (например: принять основную стойку, поднимать и опускать плечи, держа руки книзу ладонями вперед; подниматься и опускаться на носки, не сгибая колени).

Развивать двигательную произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, следует помнить:

- Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми.
- Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.
- Дети уже могут заставить себя преодолеть трудности при выполнении сложных двигательных заданий, осознанно выполнять задания на перемещение в пространстве.
- В движениях дети познают свое тело, его возможности.
- Движения детей становятся более слаженными, уверенными, они достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями, сохраняют равновесие.

Педагог продолжает: развивать двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину; укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку, развивать мышцы стопы, гибкость, силу, выносливость и работоспособность; отрабатывать точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; вырабатывать стремление выполнять движения качественно, красиво; развивать предметную ловкость путем использования различных предметов (шляпы, ленточки, помпоны и т.д.); знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; развивать умение эмоционально выступать перед зрителями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы.

Музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным. При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:

- Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;
- Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;
- Нагрузка должна возрастать постепенно;
- Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями.

Наиболее широко используется хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху вниз»: в исходном положении стоя последовательно выполнять упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Системные занятия благотворно влияют на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания. Под влиянием упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила и эластичность. В процессе упражнений развивается и тренируется сердечная мышца.

Направленности ритмической гимнастики.

- Оздоровительная направленность ритмической гимнастики определяет психофизическое состояние ребенка и оказывает влияние на его растущий организм.
- Образовательная направленность формирует и совершенствует двигательные умения и навыки в основных видах движений.
- Воспитательная направленность воспитывает положительные, нравственно-волевые черты личности: инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, настойчивость, смелость.

На каждую возрастную группу предусмотрен отдельный комплекс, соответствующий данному возрасту.

Для детей 5-6 лет – составляются комплексы, в которые включаются движения на координацию рук и ног (сделать круг рукой одновременно с полуприседанием; бег на месте одновременно поднимая прямые руки вверх, добавляются больше танцевальных движений. Обращается внимание на выразительное исполнение движений, на мимику.

Для детей 6 и старше лет предусматриваются более сложные по строению комплексы. Используется смена темпа движений, движения на ориентировку в пространстве (*право, лево*). Включается больше прыжковых и беговых движений, а также движений со сложной координацией (поочередное поднятие левой и правой руки с одновременным движением ногами).

Необходимо подбирать песни, в которых присутствует куплет и припев, т. к. на припев движения обычно повторяются и дети чувствуют себя уверенней, а под музыку со словами легче запомнить то или иное движение.

Движения выполняются по показу педагога, а это для детей наглядный пример правильности их выполнения.

Когда дети запомнили комплекс движений, можно добавить небольшие перестроения и получается самостоятельный танец, который можно использовать на праздниках и развлечениях.

Комплексы с элементами ритмической гимнастики проводятся в различных формах двигательной деятельности.

- Как часть занятия по физической культуре;
- Вместо динамической паузы;
- На празднике или развлечении;
- При проведении утренней гимнастики.

Источник информации:

1. Фомина Н. А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е. Н., Чернякина С. С. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – Волгоград: Учитель, 2004. – 96 с.
2. Сказочный театр ритмической гимнастики. Дошкольное воспитание. – 2004. - № 5 – С. 36 – 37
3. Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10 – С. 47 – 49
4. Ритмическая гимнастика в детском саду. Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9 – С. 29
5. Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. – 2002. – № 10 – С. 64 – 65
6. Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста. Дошкольное воспитание. – 1996. - № 6 – С. 61 – 63.

Практическая часть

Участникам предлагается несколько вариантов комплексов ритмической гимнастики, которые они выполняют вместе с руководителем физического воспитания.

«Недетское время» *без атрибутов*
(флэш-моб)

«Герои спорта» *с помпонами*

«Беларусь моя» *с васильками*

«Я рисую» *с гимнастическими*
палками

«Современное диско» *стены*
(степ-аэробика)

Релаксация

Индивидуальные коврики



Рефлексия «Смайлик»

В завершении мастер-класса, участникам предлагается выразить их интерес к теме, отношение к мероприятию с помощью **смайликов**:

- **веселый** - *все понравилось, хочу использовать в своей практике, интересно, познавательно*
- **спокойный** – *понравилось, но некоторые идеи были спорными*
- **грустный** - *идеи не заинтересовали*



Памятка для педагогических работников «Ритмическая гимнастика в детском саду»

Комплекс ритмической гимнастики – это упражнения, которые проводятся под музыку и обычно очень нравятся малышам, находящих такое действо очень веселым. Не секрет, что движение – это одна из важнейших потребностей человека и тем более ребенка, которому для развития ловкости и координации просто необходимо постоянно тренироваться физически.

Музыка для ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика для детей может проводиться с самого раннего возраста. С учетом этого, необходимо подобрать музыку, которая придется по вкусу юным спортсменам: обычно это собрание веселых детских песенок, современная популярная музыка и, конечно же, классика, которая может использоваться для заключительной растяжки в виду того, что отнюдь не всех детей родители приучили любить и уважать такую музыку.

Программа по ритмической гимнастике

Ритмическая гимнастика в детском саду может проводиться в разных группах. Мы приведем пример гармонично составленного комплекса для детей, которые посещают старшую группу:

1. Исходное положение: кисти рук – в замок, ноги врозь. Нужно потянуться вверх, подняв руки и встав на цыпочки, затем присесть, вытянув руки вперед, развернув ладони наружу. Затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение: руки у плеч, локти – в стороны. Нужно присаживаться и поворачивать голову в сторону. После приема исходного положения присесть и посмотреть в другую сторону.
3. Исходное положение: руки согнуты, правая лежит на левой. Нужно быстро вращать руками от себя, затем – к себе, затем – три хлопка над головой, встав на цыпочки. Вернуться в исходное положение.
4. «**Матрёшка**». Исходное положение: локти вперёд, левый - поставить на правую ладонь, левую ладонь – под щеку. Присесть, выставив вперед пятку, вернуться в исходное. Затем покачать туловищем в стороны и снова присесть, поменяв положение рук, и вернуться в исходное положение.
5. «**Тик-так**». Руки на поясе, ноги врозь. Нужно покачивать бедрами в стороны.
6. *В течение 40-50 секунд бег и прыжки в различных вариантах.*
7. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. Нужно прогнуться, наклонить голову назад, локти отвести туда же. Вернуться в исходное и наклонить голову вперед, локти вперед, тело вперед.
8. Исходное положение: то же. Поворот головы в стороны, затем наклоны головы в стороны.

9. **«Буратино».** Исходное положение: то же. По очереди поднимать плечи, раскрыть ладони вперед – изобразить удивление. Продолжать поднимать и опускать плечи. Вернуться в исходное.
10. Исходное положение: ноги врозь, руки за спиной. Наклоны вправо – в исходное – наклоны влево. Затем наклоны вперед-назад.
11. Исходное положение: сесть, ноги прямые руки в стороны. Сгибать и разгибать стопы.
12. **«Комочек».** Исходное положение: то же. Ноги согнуть, обхватить руками, голову опустить. Затем вернуться в исходное положение.
13. **«Арлекино».** Исходное положение: то же. Ноги развести в стороны, тело подать вперед, локти на пол, подбородок на ладони. Выполнять покачивание головой в стороны, затем вернуться в исходное.
14. **«Я на солнышке лежу».** Лечь на живот, поддерживать подбородок руками. Поочередно сгибать ноги и качать головой в стороны.



15. **«Лодочка».** Лежа на животе прогнуться, поднять прямые руки, затем вернуться в исходное.
16. **«Кошечка».** Прогиб в пояснице стоя на четвереньках вверх и вниз.
17. *Встать ровно, вдохнуть, потянуться вверх, выдохнуть, опустить руки.*

Танцевально-ритмическая гимнастика во многом зависит от музыки, поэтому к ее подбору необходимо относиться очень тщательно. Если детям понравится мелодия, то и упражнения они будут выполнять с энтузиазмом.