

# Развитие ритмических способностей дошкольников на физкультурных занятиях в ДОО: комплексы двигательных упражнений

**Ведущий вебинара:** Гуськова Наталья Владимировна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МДОУ «Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда»

*Начало:* **14 ноября 2018 г., 12:00 – 13:30 МСК**



- Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей: координации, ловкости, быстроты, гибкости. А также развития и совершенствования предметно – манипулятивной деятельности
- В процессе занятия физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей дошкольного возраста.
- Для развития двигательных способностей детей дошкольного возраста большое значение имеет освоение детьми широкого круга двигательных действий и навыков: чем богаче запас движений тем детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности.
- В процессе занятия физическими упражнениями происходит формирование личности ребенка.
- Одной из главных задач физического воспитания детей дошкольного возраста является оптимальное развитие двигательных способностей, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, необходимых для гармоничного развития физического, психического состояния детей.

# Физкультурное занятие – основная форма НОД в ДОО

## Задачи

- Развитие физических качеств, таких как координация и гибкость;
- Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- Правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни;
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## Виды физкультурных занятий

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Интегрированные
- Тематические
- Фитнес-занятия
- Танцевально-ритмические (ритмика)



# Ритмика

Ритмика — один из видов деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.



Под влиянием ритмической гимнастики у детей

- развивается внимание
- формируются способность к концентрации и собранность

Основанная на движениях под музыку, ритмическая гимнастика

- развивает музыкальный слух
- танцевальные способности
- психические процессы

*Выполнение движений под музыку, их темп, и интенсивность движений, правильное составление комплексов упражнений, повлияет на работу всех мышц и суставов, оздоравливая и всесторонне воздействуя весь организм детей.*

# Упражнения для развития ритмических способностей

## Подготовительная часть занятия

Строевые упражнения

Различные виды ходьбы и бега в соответствии с темпом и ритмом музыки музыкой, в сочетании с движениями рук

Различные виды танцевальных шагов

## Основная часть

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов

Упражнения без предмета в статике и в движении

Ритмические танцы

Фитнес - комплексы

## Заключительная часть

Музыкально-ритмические игры

Пальчиковая гимнастика

Игровой самомассаж

Дыхательная гимнастика

## Требования к подбору музыкальных произведений

- небольшой по объему (от 1,5 минут для детей младшего дошкольного возраста, до 3-4 старших дошкольников);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная для детей младшего возраста) и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями – для старших дошкольников);
- 2-х или 3-х частной (каждая часть музыки – контрастная по звучанию, с четкой ясной фразировкой, и разнообразной по форме - вариации, рондо и др. для старших дошкольников);
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям.

### **Необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров:**

- Детские песни современных российских композиторов;
- Народные мелодии;
- Эстрадные мелодии (и музыка из кинофильмов);
- Классические произведения.

## **Цель ритмики на физкультурных занятиях:**

**углубление и дифференциация восприятия музыки,  
ее образов и формирование навыков выразительного движения**

### **Задачи физической ритмики:**

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- учить определять музыкальные жанры, виды ритмики, различать простейшие музыкальные понятия
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

# Виды ритмики

## Музыкально-ритмические упражнения:

- *подготовительные*
- *самостоятельные.*

## Танцы, пляски, хороводы

- *зафиксированные*
- *свободные.*



# Совершенствование умений педагогов

## Задачи

- Совершенствование двигательных навыков и умений
- Совершенствование музыкальности
- Развитие творческих способностей
- Совершенствование психолого-педагогических знаний и умений

## Рекомендации

- Во время занятий ритмикой необходимо руководствоваться общей заповедью «Не навреди!»
- Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого — одно из основных условий полноценного развития детей.
- Помните, что дети — ваше "зеркало". Они очень точно копируют все ваши движения и мимику, поэтому будьте как можно выразительнее. Чаше улыбайтесь!

## Структура занятий

- Подготовительная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

## Основные принципы

Принцип научности

Принцип систематичности

Принцип постепенности

Принцип индивидуальности

Принцип доступности

Принцип учета возрастных особенностей развития движений

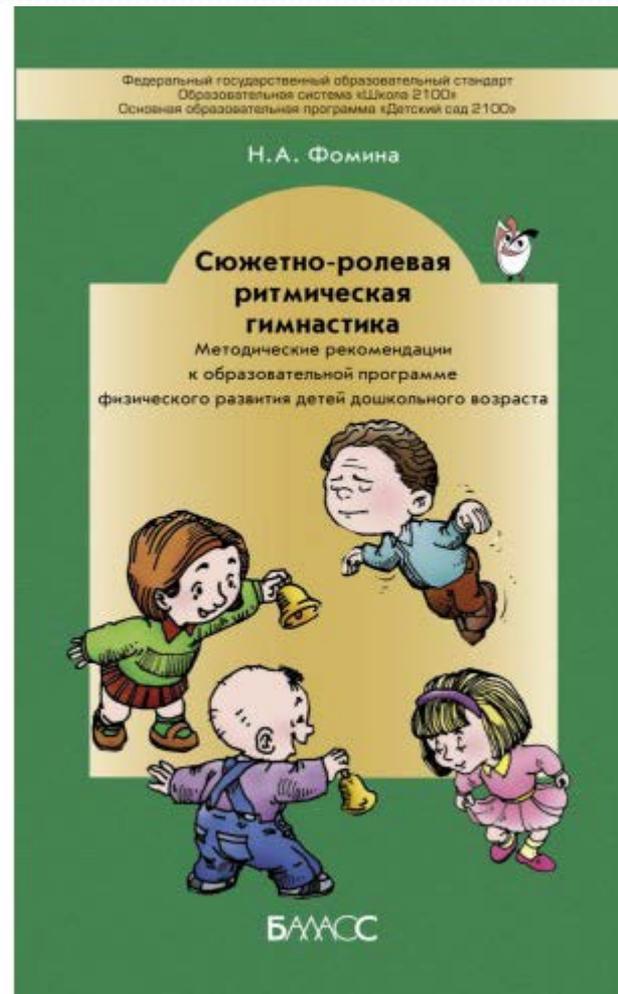
Принцип чередования нагрузки

Принцип наглядности

Принцип сознательности и активности

# Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика Н.А. Фомина

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры - драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольника.



## Главные компоненты сюжетно-ролевой ритмической гимнастики Движение, Музыка, Игра , Сюжет.

- Компонент **“Движение”** направлен на развитие физических качеств детей, координационных способностей.
- Компонент **“Музыка”** создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер.
- Компонент **“Игра”** является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста.
- Сюжетно - ролевые игры способствуют эмоциональному и интеллектуальному развитию детей-дошкольников.

# Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика «В ритме музыки дышать веселее» Н.А. Фомина



## **Здоровьесберегающая технология «В ритме музыки дышать веселее» основу которой составляет дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.**

- Чтобы повысить интерес детей и облегчить выполнение упражнений дыхательная гимнастика выполняется под специально подобранную музыку.
- Музыка должна быть энергичной, веселой, доступной по восприятию ребенком.
- Ритм и темп музыкального произведения должен соответствовать требованиям к построению серии дыхательных упражнений.
- Разучивать упражнения с детьми надо постепенно. Начиная с вводного комплекса. В последующем прибавляя по 1 – 2 упражнения. Но, в первую очередь, необходимо научить ребенка правильно дышать, выполняя упражнения. Разучивать их не спеша, сохраняя дозировку.

## Вводный оздоровительный комплекс упражнений

- 1. упражнение «Ладшки»
- 2. упражнение «Погонщики»
- 3. упражнение «Насос» (Накачивание шины)
- 4. упражнение «Кошка» (приседание с поворотом)

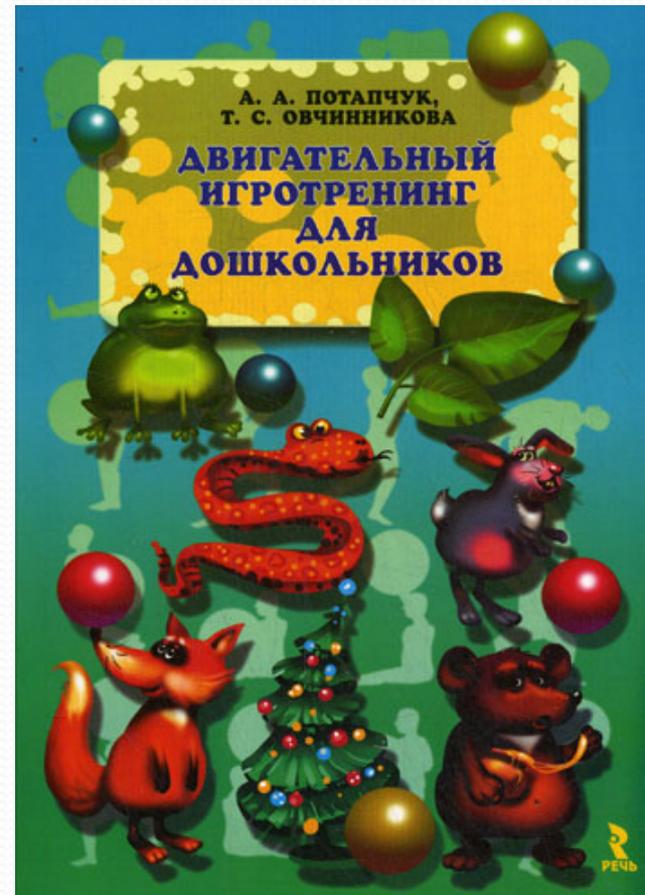
## Основные упражнения комплекса

- 5. упражнение «Обними плечи»
- 6. упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)
- 7. упражнение «Повороты головы» (направо - налево)
- 8. упражнение «Ушки» («Аи - аи - аи»)
- 9. упражнение «Маятник головой» (вниз - вверх)
- 10. упражнение «Перекаты» (на левую ногу)
- 11. упражнение «Перекаты» (на правую ногу)
- 12. упражнение «Шаг

# Двигательный игротренинг для дошкольников. А.А. Потапчук Т.С. Овчинникова

Авторы предлагают разработки по коррекции движений у дошкольников с проблемами в развитии.

В книге подробно описаны новые нестандартные методики занятий на фитболах. А также предложены музыкально – ритмические комплексы на мячах.



## Рекомендации к проведению занятий

- Занятия проводятся в игровой форме
- Длительность занятия соответствует возрасту детей
- Необходимо соблюдать «золотые правила» фитбол-гимнастики
- Необходимо осуществлять контроль за физическим состоянием детей, следить за чередованием нагрузки
- Не зависимо от возраста, с первых занятий необходимо дать представления о форме и физических свойствах мяча, учить правильной посадке на мяче, основным движениям и исходным положениям фитбол-гимнастики
- Ритмика на мячах имеет те же закономерности и методику проведения, что и обычные занятия по физкультуре.
- Основная структурная единица фитбол-ритмики – композиция. Все композиции объединены в комплекс.

# Детский фитнес

Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.



## *Задачи детского фитнеса:*

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям

## Направления детского фитнеса.

**«Зверобика»** — аэробика подражательного характера. Развивает воображение и фантазию.

**«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

**Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Baby top** – упражнения на укрепление свода стопы.

**Baby games.** – подвижные игры, конкурсы, эстафеты и упражнения на внимание и мелкой моторики.

**Детская йога** – оказывает влияние на психо-эмоциональное состояние ребенка.

**Степ – аэробика** – направлена на развитие навыков равновесия, координации.

***Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.***

Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

**Спасибо за внимание!**

