Консультация для родителей

Оздоровление и развитие дошкольников посредством танцевально-ритмической гимнастики.

*Шигирданова Светлана Геннадьевна-инструктор по физическому воспитанию МБДОУ ЦРР детский сад «Сказка» мо «Цильнинский район»*

Говоря о здоровье, в мире есть тысячи крылатых фраз и афоризмов:

*Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти в повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь.*

Гиппократ

Цель:Способствовать повышению компетенции родителей в создании условий для развития музыкально–ритмических способностей детей в домашних условиях.
Задачи для родителей:

Дать рекомендации и практический материал родителям по развитию чувства ритма ребенка;

Мотивировать родителей использовать практический материал в домашних условиях;
Представить участникам мастер-класса приемы развития чувства ритма у детей дошкольного возраста с помощью общеразвиващих упражнений и музыки;

 Раскрыть содержание мастер-класса посредством активного участия родителей в играх с использованием ритмопластики. упражнениях по развитию ритмического чувства.

На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к подвижному образу жизни, физической культуре. Потребность к двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период *возрастом двигательной расточительности.*

И именно занятия по танцевально-ритмической гимнастике помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение.

[**Ритмическая гимнастика**](https://www.maam.ru/obrazovanie/ritmicheskaya-gimnastika) **–** это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой является комплексы [гимнастических упражнений](https://www.maam.ru/obrazovanie/zaryadka), выполняемые под **ритмическую** музыку и оформленные танцевальными движениями.

Я поставила перед собой задачу через новые и приятные ребенку мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным. Другими словами, ребенка надо очаровать движениями, которые они должны усвоить выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

При этом в данных видах деятельности задачи физического воспитания детей эффективно реализуются за счет выполнения воспитанниками упражнений сюжетно-игрового характера, которые обеспечивают высокий эмоциональный фон деятельности и тем самым вызывают у ребенка стремление выполнять понравившееся упражнение снова и снова.

 Показ движений должен быть зеркальным.

 Дети должны заниматься без обуви, иначе невозможно укрепить мышечно- связочный аппарат стопы.

 В комплекс необходимо включать упражнения для укрепления мышц рук, прежде всего кисти и пальцев.

 Постепенно ввожу 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).

Основная цельтаких занятий является укрепление здоровья и содействие всестороннему физическому развитию, в особенности личности дошкольника средствами развивающих игр-занятий на основе танцевально-ритмической гимнастики, которая будет решаться через **задачи:**

1. Укрепление здоровья – главная задача, которая решается на занятиях по физическому воспитанию:способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы и нервной системы организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников - эта задача является основным направлением деятельности:формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, пропорциональную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Дополнительно появляется возможность осуществить еще одну задачу развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, развивать лидерство, инициативу, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При составлении комплекса я учитывала следующие положения:

Начинать разучивать комплекс необходимо с 1– 2, а затем 3-4 упражнений. Сначала упражнения разучиваются под счет, хлопки, слова , при использовании которых создаются благоприятные условия для замедления темпа выполнения упражнений, ускорения или его остановки при необходимости исправить типичные ошибки, допускаемые детьми. А затем выполняются одновременно с музыкой и со словами, задающими темп и направление движения (*влево*, *вправо*, *прямо*). Когда комплекс разучен по частям, он объединяется и проводится под музыку. Можно использовать показ движений успевающих детей. Музыкальный материал должен быть динамичным, **ритмичным**, желательно состоящий из произведений для детей. Не желательно брать шумную, грохочущую музыку. С текстом или без текста - особого значения не имеет; главное, чтобы подбор движений соответствовал характеру музыки.

Мастер – класс с родителями

Танец в кругу «Веселые ритмы»

Участвует любое количество человек.

Вводная часть:

1.Знакомство с элементами хореографии:хлопки у правого и левого уха, шаги вокруг себя, приставные шаги в разных направлениях; шаги в круг и из круга на 4 счета.руки в *замочек*, по 2 раза прикоснуться к правому плечу – к левому бедру - левому плечу – правому бедру, движение *моторчик,* упражнение  *волна* правой рукой и хлопок, тоже с левой рукой и хлопок.Комбинации хореографических упражнений.

*Все встают в круг и выполняют танцевальную композицию*

Вступление.

*1 – 2 такты* Выпад в правохлопки у правого уха -8 хлопков;

*3 такт О*бходят вокруг себя -4 шага;

*4 такт* Выпад в лево хлопки у левого уха -4 хлопка;

*5 – 6 такты П*овтор 3 – 4 тактов.

Припев.

*1 такт* ладошкой рисуем круги 2 раза, при этом делая 2 приставных шага вправо. То же влево;

*2 такт* хлопки у правого и левого уха -4 хлопка;

*3 – 4 такты* повтор 1 – 2 тактов.

Запев.

*1 такт* 4 шага в круг;

*2 такт* 4 шага из круга;

*3 – 4 такты* руки *в замочек*, по 2 раза прикоснуться к правому плечу – к левому бедру - левому плечу – правому бедру;

*5 такт* движение *моторчик;*

*6 – 7 такты* движение *волна* правой рукой и хлопок, тоже с левой руки;

*8 такт:* обходят вокруг себя -4 шага.

Движения припева и запева повторяются до конца музыки.

Ритмические движения, ритмизованная речь помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, развивают глазомер, равновесие, укрепляют основные системы организма, развивают физические качества.

Знакомство с Игропластикой

*Предлагаю всем взяться за руки.*

1-8 сходятся в малый круг;

1-8 расходятся в большой круг;

И.П. основная стойка:

1-8 выполнить равновесие на правой ноге, левую поднять назад, руки отвести в стороны. Тоже с другой ноги. Выполнить 3-4 раз на каждую ногу.

И.П. сед, ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса:

1-4-наклон корпуса вперед, руки тянутся к носкам (складка);

5-8 – вернуться в И.П., и поднять руки вверх. Выполнить 6-8 раз.

И.П. сед, руки в стороны:

1-4 сгруппироваться, обняв руки за голени;

5-8-вернуться в И.П. Выполнить 6-8 раз;

И.П.лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Выполнить упражнение *Лодочка*,

1-4-поднять руки и ноги от пола;

5-8- вернуться в И.П. Выполнить 6-8 раз.

И.П.-лежа на животе, обхватить руками голеностопы, прогнуться, выполнить -*Колечко*. Удержать положение 6-8 секунд, вернуться в И.П.

ИП. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища:

1-4-поднять корпус, подтянуть колени к груди, руками потянуться вперед;

5-8-вернуться в И.П..выполнить 6-8 раз.

И.П. полушпагат на правую ногу,на полу,руки упираются в пол вдоль туловища. Удержать положение 8-10 секунд, поменять ногу.

Дыхательная гимнастика

*Родители расходятся по залу, звучит спокойная мелодия.*

Выполняют упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:

* дыхание с задержкой;
* грудное дыхание;
* брюшное дыхание;

Подведение итогов занятия: Ответы на вопросы родителей.

Ссылки:

https://ok.ru/group/59817258975375/topic/158053328741775

https://vk.com/wall-204618148\_696

https://ds-skazka-nagatkino-r73.gosweb.gosuslugi.ru/programma-prosvescheniya-roditeley/