Муниципальное Болоьшенагаткинское дошкольное образовательное учреждение — Центр развития ребёнка — детский сад «Сказка» МО «Цильнинский район» Ульяновской области

Консультация и мастер-класс инструктора по физической культуре

Шигирдановой С.Г.

**Оздоровление и развитие дошкольников посредством**

**танцевально-ритмической гимнастики**

**Консультация для родителей**

**Тема: «Оздоровление и развитие дошкольников посредством танцевально-ритмической гимнастики».**

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)

Вынужденная статическая поза и длительная умственная работа во время занятий ведут к утомлению детей. Это проявляется в ухудшении внимания и работоспособности, нарастает общее мышечное утомление. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к подвижному образу жизни, физической культуре и спорту. 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.

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.

Суть танцевально-ритмической гимнастики состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребенка ***движений, музыки и сюжета***, как основы, которая представляет интегрированную систему активной двигательной деятельности детей, направленную на формирование физической культуры личности, как значительной части общечеловеческой культуры.

Каждый из этих компонентов несет в себе огромные возможности по творческому освоению детьми сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движения.

Поэтому, мы считаем, целесообразно включать в физкультурные занятия не только элементы *танцевально-ритмической гимнастики, но и периодически проводить занятия в плане ритмической гимнастики.*

**Основная цель**таких 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.

Поставленные задачи мы реализуем через:

* занятия по физической культуре;
* спортивные праздники и развлечения.

*В занятия по физическому воспитанию* можно включать такие разделы, как: игротанец, игропластику, пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия и креативную гимнастику.

*Спортивные праздники и развлечения* проводить с использованием комплексов танцевально-ритмической гимнастики, музыкально-подвижные игры и креативную гимнастику.

***«Креативная гимнастика»*** позволяет применять нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Направленные на развитие выдумки, творческой инициативы*(«Делай как я, делай лучше меня», «Танцевальный вечер»).*

Для повышения двигательной активности и сохранения здоровья дошкольников, используем разнообразные *оздоровительные упражнения.*

Внедряя в занятия по физической культуре танцевально-ритмическую гимнастику, можно прийти к выводу, что:

* У детей повышается интерес к таким занятиям.
* Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: увеличение мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
* Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
* Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* Создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.
* Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

**Мастер – класс с родителями**

**Танец в кругу «Веселые ритмы»**

Музыка «Hands up»

Участвует любое количество человек. Все стоят в кругу.

**Вступление.**

1 – 2 такты: хлопки у правого и левого уха (8 хлопков);

3 такт: обходят вокруг себя (4 шага);

4 такт: хлопки у правого и левого уха (4 хлопка);

5 – 6 такты: повтор 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: «волна» правой рукой и хлопок, тоже с левой руки;

8 такт: обходят вокруг себя (4 шага).

Движения припева и запева повторяются до конца музыки.