Структурное подразделение «Детский сад № 16 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

**«Ритмическая гимнастика как одна из нетрадиционных форм работы**

**с детьми дошкольного возраста»**

**Мастер – класс для педагогов**

Подготовила

инструктор по физической культуре:

Захарова Н.А

Рузаевка, 2019 год

**Цель:** Распространение педагогического опыта по применению ритмической гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.

**Оборудование:** электронная презентация, разрезные части листа А4, сотовый телефон, ноутбук, музыкальный центр с музыкальными композициями, экран, видео ролик, флажки.

Ход мероприятия.

**Физинструктор:** Вчера в наш детский сад обратилась девочка по имени Лена с просьбой разработать комплекс ритмической гимнастики с помпонами для выступления её команды на конкурсе.

(На экране изображение девочки)

Уважаемые физинструкторы, я прошу вас помочь мне составить комплекс ритмической гимнастики с помпонами. Вы согласны?

(Ответы физинструкторов)

**Физинструктор:** Прекрасно. Для начала вспомним, что такое ритмическая гимнастика.

Еще на заре ХХ века князь С. М. Волконский сказал: «Ритмическая гимнастика - это «Королева физического воспитания и средство всестороннего развития будущего поколения».

Современная ритмическая гимнастика – это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Основным средством такой гимнастики являются комплексы гимнастических упражнений, выполняемые под ритмическую музыку и оформленные танцевальными движениями. Систематические занятия повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность выразить свои индивидуальные особенности.

(На экране фотографии детей)

**Физинструктор:** Уважаемые коллеги, я предлагаю приступить к разработке комплекса ритмической гимнастики. А с чего же мы начнем?

(Ответы физинструкторов)

**Физинструктор:** Правильно, с подбора музыкального сопровождения.

**Физинструктор:** А каким должен быть музыкальный материал?

(Ответы физинструкторов)

**Физинструктор:** Верно**.**  Он должен быть динамичным, ритмичным, вызывать эмоциональный отклик у детей. Сейчас мы прослушаем три музыкальных произведения и выберем наиболее подходящую композицию.

(Все слушают музыку и выбирают произведение)

**Физинструктор:** Хороший выбор. На электронную почту девочке я отправлю выбранный вами музыкальный материал.

(Звучит сигнал)

**Физинструктор:** Музыка отправлена. А мы продолжаем разработку комплекса гимнастики. Что мы делаем дальше?

(Ответы инструкторов)

**Физинструктор:** Правильно.Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому подбор упражнений мы начнем по принципу «Сверху вниз».

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

-упражнения для мышц туловища;

-упражнения для ног и мышц всего тела.

У вас на столе лежат разрезные листочки с упражнениями, вам необходимо прочитать и составить комплекс ритмической гимнастики.

(Педагоги составляют комплекс гимнастики)

**Физинструктор:** Спасибо. Сейчас я его сфотографирую и отправлю фотографию девочкам.

(Звучит сигнал)

**Физинструктор:** Отправлено. Я надеюсь, что результат себя не заставит ждать, и мы с вами сможем посмотреть выступления участниц конкурса. А пока мы вспомним, в какой форме проводится ритмическая гимнастика в дошкольном учреждении.

**Формы проведения ритмической гимнастики** в дошкольном учреждении:

- занятие, оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20 - 25 минут);

- ритмический блок на физкультурных занятиях (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 3 -10 минут);

- утренняя гимнастика, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- показательные выступления детей на физкультурных, спортивных праздниках.

**Физинструктор:** Уважаемые коллеги, проводите ли вы ритмическую гимнастику в своем детском саду? В какой форме?

(Ответы физинструкторов)

**Физинструктор:** Какие методические рекомендации по проведению гимнастики вы можете дать?

(Ответы физинструкторов)

**Физинструктор:** Я хочу лишь добавить еще несколько рекомендаций.

В содержание занятий ритмической гимнастикой следует включать знакомые дошкольникам упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полупри­седаниями, приставными шагами, выразительны­ми движениями рук.

Общеразвивающие упражнения должны выполняться из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах. Они должны соответствовать возрасту и физической подготовленности детей, а также разносторонне воздействовать на их организм.

Нагрузка должна возрастать постепенно. Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими.

Продолжительность использования комплекса ритмической гимнастики – 2-3 месяца.

Также следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. В связи с этим очень важен четкий показ и объяснение упражнений. Для создания правильного и правильного навыка необходимо многократное повторение движения. Поэтому целесообразно несколько раз выполнить каждое упражнение медленно, сначала без музыкального сопровождения.

Же­лательно упражнениям, комплексам давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения. («Кошкин дом», «В осеннем парке», «Веселая разминка» и др.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. А также, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения рука­ми и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно.

Проводить ритмическую гимнастику следует в зале, в котором предварительно выполнена влажная уборка и проветривание. Одежда детей — облегченная, на ногах чешки, носки, гетры, чтобы ноги ребенка не охлаждались.

**Физинструктор:** Уважаемые педагоги позвольте представить вашему вниманию комплекс ритмической гимнастики для детей старшей группы с флажками.

(Просматривают видео)

**Физинструктор:** А теперь я вам предлагаю провести физминутку и повторить этот комплекс. Для этого нам необходимо взять 2 флажка и построиться в три колонки.

(Инструкторы выполняют комплекс ритмической гимнастики с флажками)

(Звучит сигнал)

**Физинструктор:** Авот и получен ответ от конкурсанток. Посмотрим его**.**

(Все просматривают анимацию)

В заключении хочу сказать, что ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и снимает психическое напряжение, улучшает самочувствие, повышает умственную, физическую работоспособность, а также интерес к физкультуре и спорту.