

Семинар для воспитателей

Музыкально-ритмический комплекс как эффективный путь воздействия на двигательную сферу ребёнка в режимных моментах его двигательной активности в детском саду

Несмотря на растущую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека.

Однако, как мы знаем, исследования констатируют устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья населения, особенно детей и подростков.

Кому, как не нам с вами известно, с какими характеристиками здоровья поступают воспитанники ежегодно в дошкольное учреждение.

Так, например, среди детей, поступивших к нам в этом году,
1 группу здоровья имеют 10 детей;
2 группу здоровья имеют 137 детей;
3 группу здоровья имеют 18 детей.

То есть практически здоровых детей, посещающих наше дошкольное учреждение всего 6 %. Дети со второй группой здоровья составляют 84%. 10% воспитанников имеют 3 группу здоровья, относящуюся к группе риска.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и **увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.**

Этим задачам и способствуют предлагаемые вашему вниманию комплексы музыкально-ритмической гимнастики с целью использования их в режиме двигательной активности детей.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Содержанием её являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения. Это танцевальные упражнения при ходьбе, беге, строевые, общеразвивающие комплексы, суставная гимнастика, упражнения с целью снятия напряжения и раскрепощения мышц и связок, самомассажа, дающие возможность применить приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления, дыхательная, глагодвигательная и пальчиковая гимнастика, музыкальные игры-хороводы.

Предлагаемые комплексы музыкально-ритмической гимнастики являются одной из нетрадиционных форм физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Танцевально-ритмическая гимнастика среди других нетрадиционных средств отличается тремя особенностями (достоинствами): её упражнения доступны, эффективны и эмоциональны.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными

упражнениями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Использование комплексов танцевальных упражнений в режиме двигательной активности воспитанников способствует реализации **Федеральных Государственных Требований** в части

- формирования общей культуры;
- развития физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Музыкально-ритмические комплексы увязаны с лексическими темами, т.е. используются в соответствии с комплексно-тематическим построением образовательного процесса в нашем ДОУ, а также с учётом интеграции образовательных областей основной общеобразовательной программы дошкольного образования: «Физическая культура», «Здоровье», «Музыка», «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Чтение художественной литературы», «Безопасность».

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога-воспитателя могут быть использованы в различных моментах режима двигательной активности:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки (динамические паузы);
- гимнастика пробуждения после дневного сна;
- игры-хороводы в групповой;
- на прогулке (без музыкального сопровождения).

Музыкально-ритмические комплексы для проведения утренней гимнастики

1. «Часики» (песня «Тик-так», З.Петрова, А.Островский). Упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых), туловища и ног. Образовательная область «Познание».
2. «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский). Упражнение с мячами. Лексическая тема «Дикие животные».
3. «Упражнение с обручем» (песня «Неприятность эту мы переживём»; Б.Савельев, А.Хайт). Лексическая тема «Домашние животные».
4. «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле. (Пластинка «Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов.).
5. «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается»). Развитие предметной ловкости.
6. «Зарядка» (песня «День рождения» - В.Шаинский, А.Тимофеев). Лексическая тема «Игрушки», «Профессии» (магазин игрушек).
7. «Облака» - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов.) Образовательная область «Познание».
8. «Всадник» - упражнение, сидя на стуле. (Песня Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины.). Лексическая тема «Домашние животные».
9. «Ну, погоди!» (Песня «Расскажи, Снегурочка», Г.Гладков, Ю.Энтин.). Лексическая тема «Новый год».
10. «Три поросёнка» - упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора» (поёт Клара Румянова; И.Ефремов, Р.Сеф). Лексическая тема «Сказки».
11. «Марш» - упражнение носит торжественный, праздничный характер. («Военный марш», Г.Свиридов.). Лексическая тема «23 февраля – День защитников Отечества».

12. «Приходи, сказка»- танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах. (Пластинка «Девочка на шаре», песня «Приходи, сказка»).
Лексическая тема «Знакомство с народной культурой и русскими традициями».
13. «До чего дошёл прогресс» - лексическая тема «Профессии».
14. «Дождик» - упражнение с гимнастическими палками. Лексическая тема «Весна».
15. «Большая стирка» (музыка в стиле диско). Лексическая тема «8 марта».
16. «Песня Мурёнки» - упражнение в седах и упорах. (М.Пляцковский, Ю.Антонов, пластинка «Приключение кузнечика Кузи».) Лексическая тема «Домашние животные».
17. «Красная шапочка» - Лексическая тема «Знакомство с народной культурой и русскими традициями».
18. «Кузнечик» - («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского). Лексическая тема «Насекомые».

Рекомендуемый музыкальный материал для использования во время проведения утренней гимнастики

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1. Карнавал | 14. Танго у опоры |
| 2. Матрёшечки | 15. Горошинки цветные |
| 3. Песня о дружбе | 16. Модница |
| 4. Солдатики | 17. По ниточке |
| 5. Чунга-чанга | 18. Кручу педали |
| 6. Часики (вар. №1) | 19. Чарли Чаплин |
| 7. Песенка волшебника Сулеймана | 20. Жёлтые ботинки |
| 8. Рок-н-ролл лёжа | 21. Брови |
| 9. Рыба-пила | 22. Летка-енка |
| 10. Карусель | 23. Канкан |
| 11. Лезгинка | 24. Полкис |
| 12. Танго сидя (Вернер) | |
| 13. Танцуйте сидя (Буренина) | |

Музыкально-ритмические комплексы для использования во время физкультминуток

Комплексы дыхательных упражнений

1. «К Элизе». Музыка Л.В.Бетховена.
2. «Чудак» - аудиокассета «Спляшем, Пеги, спляшем!» В.Борковский (шотландская песенка).

Комплексы упражнений для глаз

1. «На море» - комплекс направлен для предупреждения миопии (близорукости). Упражнения рекомендованы В.Аветисовым, Ю.Манделем. Выполняется под любую спокойную мелодию.
2. «Вальс для глаз» - упражнение направлено на укрепление и развитие мышц глаз. И.Штраус. Вальс «Прекрасный голубой Дунай».

Пальчиковая гимнастика

1. Мухомор. Лексическая тема «Осень», «Грибы».
2. «Вот, я вижу...» Гр. Гладков («Пластилиновая ворона»). Лексическая тема «Транспорт».
3. «Ванечка-пастух», поют Т.и С. Никитины, Ю. Мориц, песня «Ваня-пастушок».
4. «Я леплю из пластилина», поют Т. и С. Никитины. Лексическая тема «Игрушки».
5. «Жонглирование мячом» - музыка в стиле кантри.
6. «Пианино»- упражнение способствует развитию чувства ритма и координации движений пальцев рук. Аудиокассета «Классическая музыка для детей» Танцы. Полька. Лексическая тема «Профессии».
7. «Полька пальчиками». Упражнение способствует развитию координации и укреплению пальцев рук. Аудиокассета «Танцевальные ритмы народов мира. От кадрили до кантри».
8. «Ах, вы, сени, мои сени» (русская народная песня) – упражнение образного характера, направлено на совершенствование пальчиковой гимнастики.

Комплексы упражнений на расслабление

1. «Сосулька» - упражнение направлено на расслабление мышц рук и ног. Песня «Сосулька». Музыка А. Островского, слова З. Петровой. Лексическая тема «Весна».
2. «Чебурашка» - упражнение направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания. Песня «Чебурашка». Музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского. Лексическая тема «Игрушки».
3. «Чайка» - упражнение направлено на расслабление мышц рук и туловища. Способствует развитию выразительности и плавности движений. Упражнение носит образный характер. Аудиокассета «Катерок». Музыка А. Варламова. Лексическая тема «Животный мир. Птицы».
4. «Жаворонок» - упражнение способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер. Paul Mauriat «Alouette». Сборник оркестровой музыки. Лексическая тема «Перелётные птицы».
5. «Менуэт» - упражнение направлено на снижение физической нагрузки. Хорошо формирует осанку, культуру движений, прививает навыки движений на расслабление рук и плечевого пояса. Характер упражнения спокойный, лирический. Аудиозапись «Оркестр Поля Мориа. «Менуэт»». Лексическая тема «Профессии».

Упражнения с элементами самомассажа

1. «Лягушка Кре-ке-ке» - упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног. Характер упражнения танцевально-игровой. Аудиокассета «Горошинки цветные». Музыка А. Варламова. Лексическая тема «Земноводные».
2. «Петухи запели» - танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа для развития выразительности и координации движений. Аудиокассета «Горошинки цветные». Музыка А. Варламова. Лексическая тема «

Комплексы упражнений ритмической гимнастики при ходьбе. Хороводы.

1. «Колобок и два жирафа» - упражнение направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма; выполняется с хлопками. Аудиокассета «Детский хит-парад», «Колобок и два жирафа». Музыка В. Цветкова. Лексическая тема «Дикие животные».
2. «В небе облака». Аудиокассета «Чудо-юдо», «В небе облака». Слова и музыка П.Ермолаева. Лексическая тема «Круговорот воды в природе».
3. «Яблоки-веники». Аудиокассета «Детский хит-парад». «Яблоки-веники», музыка В. Цветкова.
4. «Хоровод» - песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский.
5. «Мы пойдём сначала вправо»
6. «Танец утят» - французская народная песня.

При подготовке материала использованы следующие учебно-методические пособия:
Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ», СПб, «Детство-пресс», 2001 г.,
Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕСС-ДАНС», СПб, «Детство-пресс», 2007 г.