

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15»

Танцевально-ритмическая гимнастика –

*как средство укрепления здоровья дошкольников,
обогащения их двигательных навыков и умений*



Подготовила:
Агафонова Галина Юрьевна
Музыкальный руководитель

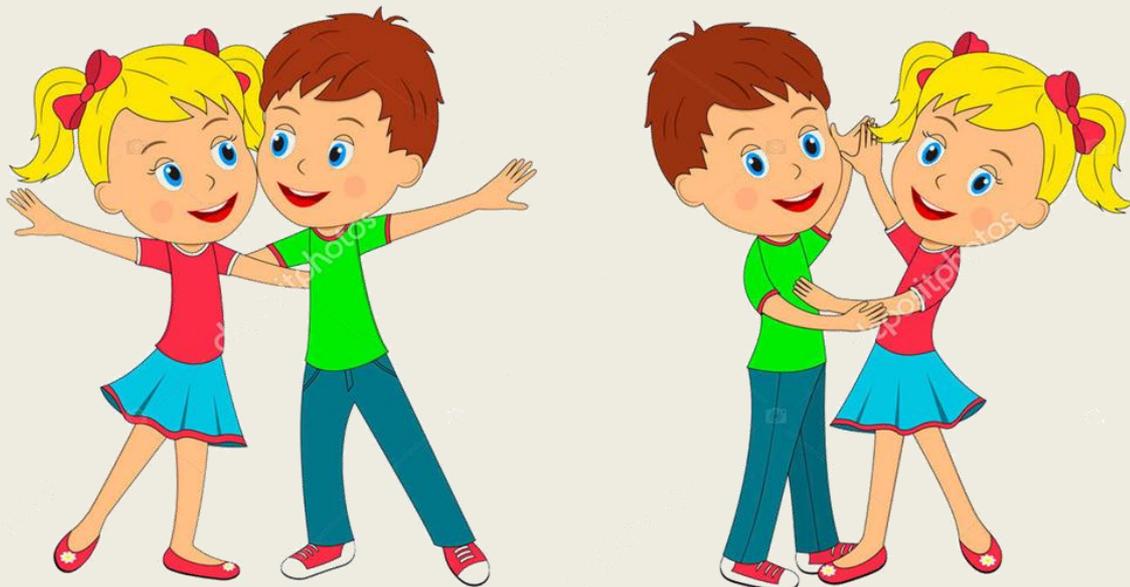
ГО Краснотурьинск
2021

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе *музыки и пластики*. Это не только возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

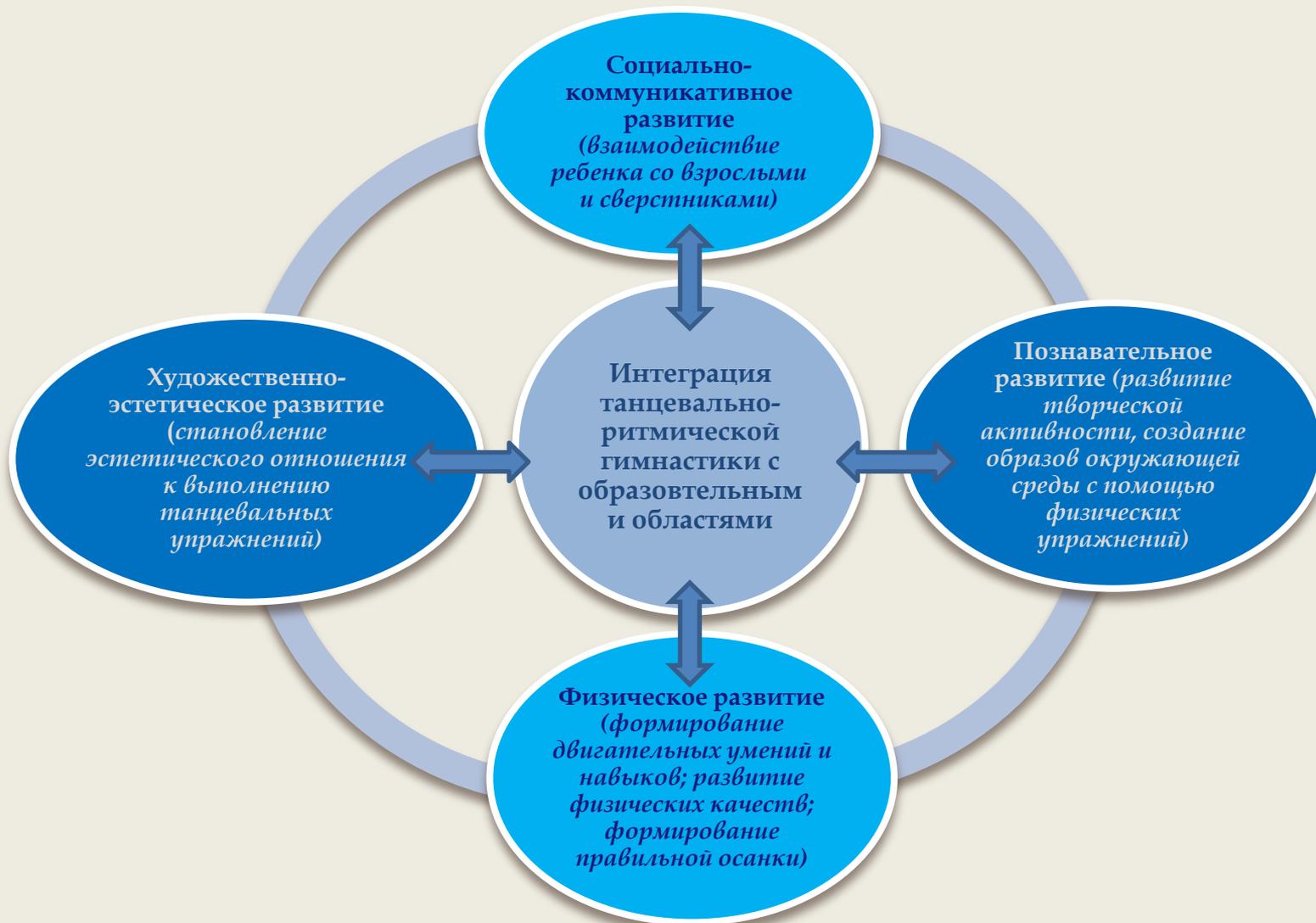
«Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который был открыт и испытан опытом минувших столетий; он может быть выражен двумя отправлениями: гимнастика для тела и музыка для души...»
Платон



Танцевально-ритмическая гимнастика – это
система физических и танцевальных упражнений, построенная на
связи движений и музыки. Танцевально-ритмическая гимнастика
эффективно и разносторонне воздействует на опорно-
двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и
нервную системы ребенка.



Интеграция танцевально-ритмической гимнастики с образовательными областями ФГОС



Разделы танцевально-ритмической гимнастики

«Игроритмика» –

является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу.



Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе;
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта и другие;

Разделы танцевально-ритмической гимнастики

«Игрогимнастика» –

служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.



Строевые упражнения

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях и другие.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;
- свободный вис на гимнастической стенке;
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

Разделы танцевально-ритмической гимнастики

«Игротанцы» –

направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

Хореографические упражнения

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- выставление ноги вперед и в сторону;
- перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- попеременный шаг;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с притопом.



Игровой метод проведения занятий –

объединяет все разделы. Он облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.



Направленности танцевально-ритмической гимнастики:

- **оздоровительная** - определяет психофизическое состояние ребенка и оказывает влияние на его растущий организм;
- **образовательная** - формирует и совершенствует двигательные умения и навыки в основных видах движений;
- **воспитательная** - воспитывает положительные, нравственно-волевые черты личности: инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, настойчивость, смелость.



Игры-миниатюры

«Любопытная Варвара»

(Совершенствование двигательных навыков)

Любопытная Варвара

Качание головой.

Смотрит влево,

Поворот корпуса влево.

Смотрит вправо,

Поворот корпуса вправо.

Смотрит вверх,

Поднять голову вверх.

Смотрит вниз.

Опустить голову вниз.

Чуть присела на карниз.

Полуприседание.

А с него свалилась вниз!

Резкое приседание



«Дождик»

(Совершенствование двигательных навыков, координации движений)

Скачет дождик длинноногий

Хлопки в ладоши.

По траве и по дороге,

Наклоны в стороны.

Льется он в пустые бочки,

Хлопки в ладоши.

И на лужах ставит точки,

Наклоны в стороны.

Барабанит громко в стекла-

Хлопки в ладоши.

Вся земля вокруг намокла.

Развести руки в стороны,

сесть, обхватив колени



Игры-миниатюры

«Смелый капитан»

(Совершенствование двигательных навыков,
координации движений)

Я на мостике стою

Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.

И бинокль в руках держу.

Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед.

Волны плещутся слегка,

Изобразить легкую волну.

Качка тихая пока.

Покачивание влево-право.

Волны сильными вдруг стали,

Изобразить волну.

И от качки все упали!

Приседание.

За канат держусь я крепко.

Изобразить перебирание каната.

Вдруг сорвало ветром кепку,

Руки поднять к голове и в стороны.

Я ловить рукою стал -

Поочередные махи руками.

Чуть с мосточка не упал.

Балансировать руками.



«Жаворонок»

(Совершенствование двигательных навыков)



В небе жаворонок пел.

Маховые движения руками.

Колокольчиком звенел,

Вращения кистями над головой.

Порезвился в вышине,

Помахивать руками, опустить через
стороны вниз.

Спрятал песенку в траве.

Присесть, обхватить колени.

Тот, кто песенку найдет,

Будет весел целый год.

Хлопки в ладоши.

Спасибо
за внимание

