

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение – детский
сад пристра и оздоровления № 143

**«Ритмическая
гимнастика как
средство развития
физических качеств
дошкольников»**



**Киселева
Татьяна Дмитриевна
инструктор по физической
культуре МБДОУ № 143**

Цель: Внедрение и апробация программы по ритмической гимнастики в физкультурно-оздоровительную работу для развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Задачи:

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и нормативно-правовую литературу по данной проблеме;
- разработать систему комплексов ритмической гимнастики для развития физических качеств часто болеющих детей дошкольного возраста;
- создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- разработать методические рекомендации для педагогов и родителей по применению комплексов ритмической гимнастики.

Основные
направления
работы



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:

Развитие физических качеств
(скоростных, силовых,
гибкости, выносливости и
координации)

**Формирование потребности в
двигательной активности и
физическом
совершенствовании**

**Накопление и обогащение
двигательного опыта детей**
(овладение основными
движениями)



Ритмическая гимнастика

Доступность
(простые
общеразвивающие
упражнения)

Эффективность
(воздействие на опорно-
двигательный аппарат,
сердечно-сосудистую,
дыхательную, нервную
системы)

Эмоциональность
(музыкальное
сопровождение,
элементы танца,
сюжетные композиции)



Формы работы с детьми

- Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения акробатики, художественной гимнастики, танца, хореографии, упражнения с использованием спортивных снарядов, тренажеров, предметов.
- В каждом комплексе условно выделяется подготовительная, основная и заключительная части в соответствии с закономерностями распределения физиологической нагрузки в течение физкультурно-тренировочного занятия.

Предметно-развивающая среда



Основные средства ритмической гимнастики:

- Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие)
- - Общеразвивающие упражнения (построения)
- Элементы акробатики (кувырки, «мостик», «рыбка» и др.)
- - Элементы художественной гимнастики (упражнения с мячом, обручем, лентой и др.)
- - Элементы современного танца (диско)
- Пальчиковая и дыхательные гимнастика
- Музыкально-подвижные игры.



Элементы художественной гимнастики



Ритмическая гимнастика



Физкультурные занятия



Получая радость от занятий ритмической гимнастикой и возможность самовыражения в движении под музыку, дети стали более раскрепощенными, уверенными в собствен-

ных силах, они с удовольствием выступают на праздниках, спортивных мероприятиях, районных фестивалях, конкурсах.

Спартакиады,



Малая Олимпиада



Олимпиада



Веселые старты,



Лыжня зовет...,



Веселая «Зарница»,





праздники, досуги



Формы работы с педагогами

- Были проведены консультации для педагогов: «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ»; «Повышение двигательной активности детей 6-7 лет на физкультурных занятиях в ДОУ» и др.
- Проведены мастер-классы «Ритмическая гимнастика с малышами», «Формирование двигательной активности в старшем дошкольном возрасте» и др.
- Выступления на педагогических часах.

Мастер-класс



Районный семинар по теме «Использование тренажеров на занятиях по физической культуре»



Формы работы с родителями

- открытые занятия «Ритмическая гимнастика»;
- спортивные праздники «мама, папа, я- спортивная семья», «Зарница», «Малые Олимпийские игры» и т.д.;
- консультации «О пользе ритмической гимнастики в жизни детей дошкольного возраста»; «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» и т.д.



Для вас, родители

Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»



Детские презентации «Спорт в семье»



Вывод:

- физические качества в результате целенаправленного и систематического педагогического воздействия могут развиваться;
- развитие физических качеств протекает неравномерно у разных детей дошкольного возраста;
- развитие физических качеств протекает у часто болеющих детей в более медленном темпе;
- движение под музыку благотворно влияет на развитие двигательных качеств;
- модернизация материально-технической базы способствует более высоким результатам повышения уровня физических качеств;
- данный опыт показал, что дети с низким уровнем физических качеств могут участвовать в соревнованиях и добиться высоких результатов.

План дальнейших действий

На основании полученных результатов автор наметил себе *задачи:*

- организовать целенаправленную просветительскую работу с родителями с целью привлечения их к активному участию в физическом воспитании детей;
- создать клуб «Здоровый малыш», на занятиях которого родители будут получать теоретические и практические советы, демонстрировать оборудование, необходимое для работы дома, просматривать видеофильмы с формами физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня.

Желаем всем здоровья

и счастья!

