**Методика, направленная на развитие двигательной активности. Ритмопластика.**

**Цель:** Поделиться с педагогами опытом работы использования методики, направленной на развитие двигательной активности – ритмопластики.

**Задачи:**

- систематизировать представления у педагогов о ритмопластике, как о средстве физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников.

- познакомить педагогов с некоторыми видами ритмопластики;

- закрепить знания педагогов об организации и проведении физических упражнений с элементами ритмопластики;

- повысить профессиональную компетентность педагогов.

**1. Теоретическая часть.**

***Добрый день, уважаемые коллеги!***

***Слайд1***  Необходимо с раннего возраста приобщать детей к заботе о своем здоровье, воспитывать у них заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

***Слайд2*** Я предлагаю вашему вниманию одну из методик, развивающих двигательную активность воспитанников -  ***ритмопластика.***

***Слайд3*** Само определение ритмопластики логично разделять на два отдельных понятия: ритм и пластика. Из названия можно понять, что под ритмопластикой подразумеваются физические упражнения, выполняемые под музыку. Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

***Слайд4*** Каким детям подойдет ритмопластика?

 3анятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений.

***Слайд5***  Детям, у которых есть некоторые нарушения в опорно-двигательном аппарате, ритмопластика в детском саду поможет устранить дефекты, освоиться в новом коллективе, догнать своих сверстников в развитии.

***Слайд6*** Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, рекомендуется заниматься ею детям от двух до семи лет.

***Слайд7*** Ритмопластика является одной из своеобразных форм активной терапии, средством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей, средствами музыкально – ритмической деятельности, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

 Ритмопластика поможет родителям раскрепостить своего малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции.

 Занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели:

***Слайд8*** укрепление здоровья детей,

 формирование правильной осанки,

развитие пластичности,

музыкальности и творческих способностей.

***Слайд9*** 3адачи ритмопластики вы видите на экране.

***Слайд10*** Для реализации поставленных задач могут быть использованы:

-пальчиковые игры;

-игровой массаж и самомассаж;

-речевые игры;

-танцы, игровые танцы, танцы – импровизации;

-музыкальные игры и упражнения с предметами;

-коммуникативные игры и т.д.

***Слайд11*** На занятиях ритмопластики, можно выделить четыре основных направления работы с детьми: оздоровительное,

 образовательное,

 воспитательное

 и коррекционно-развивающее.

 Занятия ритмопластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом.

 **Структура занятий:**

**1 часть – вводная.**Она включает в себя упражнения, воздействующие на весь организм ребёнка. Чаще всего это ходьба (на пятках, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием колен и т.д.).

**2 часть - основная.**Серия упражнений различного характера:

1. Упражнения по позициям рук и ног.

2. Ритмическая часть проходит в быстром динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии, упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

3. Упражнения на расслабление. Цель этих упражнений – обеспечить максимальный отдых детей. Чаще всего это плавные движения и упражнения на дыхание.

**3 часть заключительная**. В этой части используется хореографическая композиция, построенная на ранее изученных упражнениях, а так же обязательны дыхательные и релаксационные упражнения.

 **Как проводится занятие по ритмической пластике?**

 Одним из основных правил при занятиях ритмопластикой является атмосфера, в которой занятия проводятся. Воспитатель, который проводит ритмопластику, в первую очередь должен быть дошколятам товарищем, а лишь потом – педагогом. Запрещается любое насилие. Детей нельзя заставлять выполнять упражнения или настаивать на выполнении определенного вида действий. Занятия ритмопластикой должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Также у каждого занятия есть определенные временные рамки. Занятия по ритмопластике проводят 2 раза в неделю. Общая продолжительность занятий для детей 5 - 6 лет – 25 минут, для детей 6 -7 лет – 30 минут. Следует учитывать условия проведения занятий по ритмопластике:

- музыкальный зал с зеркалами

- для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движения, отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек – короткие юбочки, футболки или гимнастические купальники, белые носочки. Для мальчиков шорты, футболки.

 **В комплексах по ритмопластике используются следующие средства двигательного воздействия:**

1. Музыкально – ритмические движения.

2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)

3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).

4. Элементы спортивного танца.

5. Упражнения корригирующей гимнастики.

6. Дыхательные упражнения.

 Все эти средства объединяются в комплексы в определённой последовательности и используются в хореографических композициях.

Таким образом, занятия ритмопластикой способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка, но и улучшить его здоровье в целом. Ритмопластика важна, потому что она влияет на общее развитие ребенка, а эмоциональное состояние детей существенно улучшается после посещения занятий по ритмопластике.

**2. Практическая часть.**

 А сейчас я приглашаю воспитателей младшего дошкольного возраста выполнить хореографическую композицию «Улыбнись и обнимись»

 И педагогов старшего дошкольного возраста выполнить хореографическую композицию «Интересно всё вокруг»

**3. Заключительная часть**

 Сегодня мы познакомились с некоторыми видами ритмопластики, которые вы можете использовать при работе с детьми. Уважаемые коллеги, используйте упражнения по ритмопластике в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих воспитанников. Удачи Вам и здоровья! Хочу поблагодарить участников мастер-класса за продуктивную работу. Спасибо за внимание!