

**Презентация**  
**работы по самообразованию**  
**в 2012 – 2013 учебном году**  
**руководителя физического воспитания**



**Зайнутдиновой**  
**Альфии**  
**Хурматулловны**



# **«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики»**

**Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.**



## Актуальность темы:

*В последнее время в ДООУ стало заметно, что дети не стремятся к двигательной активности. Одной из причин отсутствия интереса к движению является то, что детям на занятиях физической культурой зачастую предлагают одни и те же виды бега, ходьбы, обще развивающих упражнений.*



**Второй причиной отсутствия интереса к выполнению физических упражнений является низкая двигательная активность, недостаточно высокая физическая нагрузка, которая не позволяет дошкольникам удовлетворять свою потребность в движении. Сегодня нужна многофункциональная система, включающая в себя развитие всех физических качеств человека, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, уверенности в своих силах. Необходимо, чтобы эта система имела значительный оздоровительный потенциал, обеспечивающий гармоничное развитие личности. К такой многофункциональной системе относится ритмическая гимнастика**



# Цель работы

Построение системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, средствами ритмической гимнастики.



# Задачи:



- *Изучение авторских разработок и программ ;*
- *Создание предметно-развивающей среды (нестандартное оборудование).*
- *Разработать тематическое планирование и диагностический материал;*
- *Использование полученных знаний на практике;*
- *Ссовершенствовать все функции организма дошкольника, полноценное физическое развитие;*
- *Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать привычки к здоровому образу жизни;*
- *Распространить педагогические знания нетрадиционных методов оздоровления среди родителей и педагогов.*

Поиск информации  
В интернете

Изучение литературы

Повышение  
Квалификации

**План  
работы**

Ознакомление с  
опытом работы  
коллег

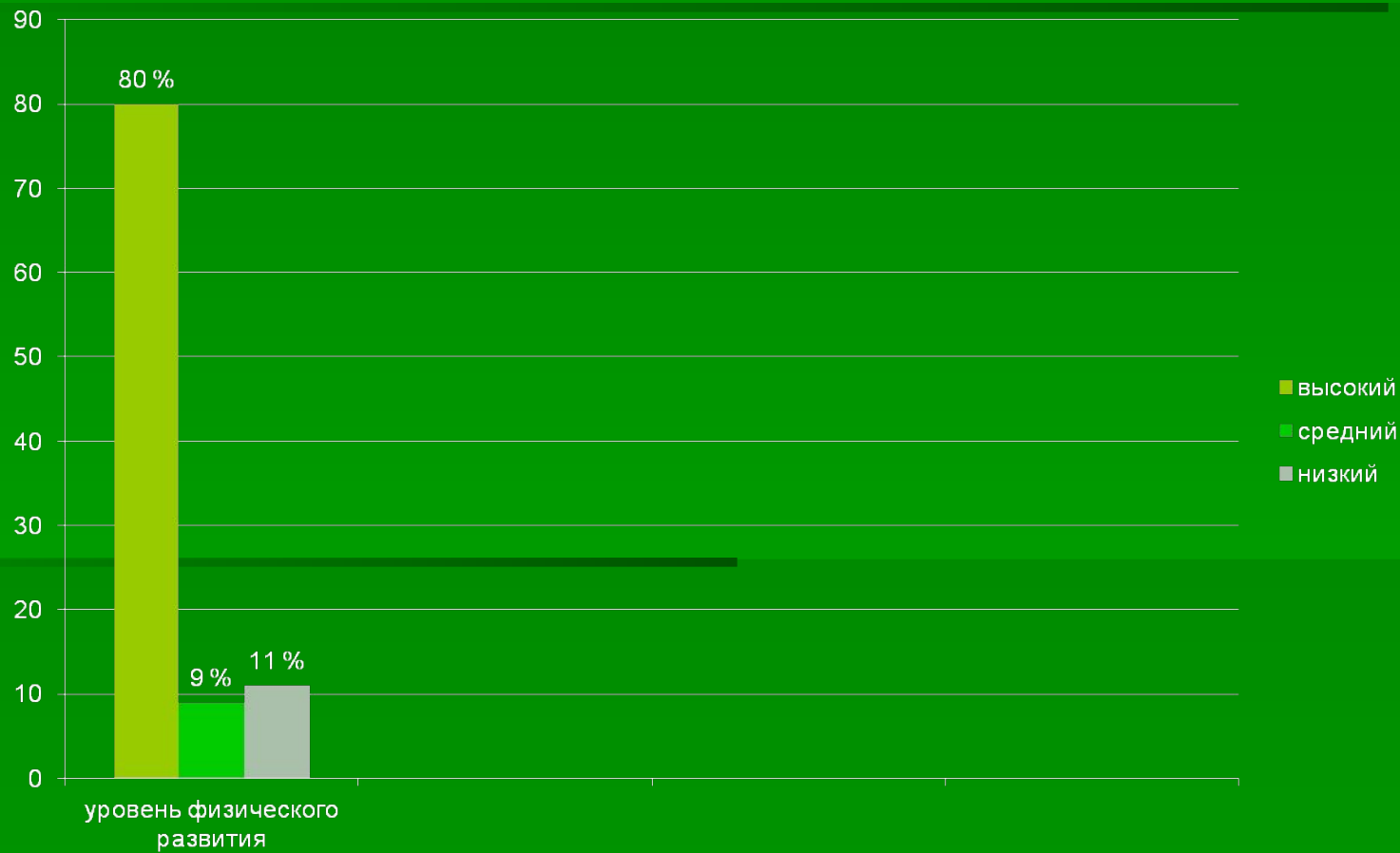
Использование  
полученного  
опыта в  
физкультурно-  
оздоровительной  
работе

Диагностика  
физических  
качеств детей

Разработка  
перспективного  
плана



# Диагностика физической подготовленности





# Перспективное планирование работы с детьми

## Сентябрь

*Познакомить детей с термином "Ритмическая гимнастика". Дать детям сведения о пользе занятий ритмической гимнастикой. Вызвать желание заниматься ритмической гимнастикой посредством просмотра видеокассет с выступлением детей на конкурсе ритмической гимнастики.*

*Проведение обследования уровня двигательной активности и физической*

*подготовленности каждого ребёнка.*

*Определить оценку подвижности каждого ребёнка через наблюдение за выполнением свободных танцевально-ритмических движений под музыку. Обследовать детей на чувство ритма с помощью различных движений под ритмичную музыку.*

## Октябрь

Проверить координацию движений ребёнка. Материалы: Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи по количеству детей.

Определить уровень развития физических качеств: ловкости, гибкости, статического равновесия с помощью игр-упражнений.

Дать детям представления о разном характере музыки в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Выбор подходящих фонограмм.

Разучивание упражнений разминки под счёт. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

## Ноябрь

*Закрепление упражнений разминки под музыку, учить сочетать движения с музыкой. Отобразить необходимую музыку в соответствии с движениями.*

*Познакомить детей с базовыми шагами. Показать правильное их выполнение. Придумать совместно с детьми название сложным шагам.*

*Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений.*

*Закрепление изученных базовых шагов, разучивание следующих. Предложить детям составить самостоятельно движения на основе изученных.*

## Декабрь

Дать детям представление о структуре комплекса, порядке выполнения упражнений, смены темпа выполнения упражнений ритмической гимнастикой

Предложить детям составить мини-комплекс под понравившуюся музыку, из 3 - 4х упражнений на разные группы

Выбрать совместно с детьми любимые упражнения из мини-комплекса для составления комплекса ритмической гимнастики.

Разучивание комплекса составленного совместно с детьми, дать ему название.

## Январь

Закрепление изученных движений комплекса, работа над трудными местами под счёт.

Предложить детям придумать движения, соответствующие их любимым героям сказок, мультфильмов, составление сюжетного комплекса по выбору детей.

Разучивание сюжетного комплекса, учить детей эмоционально показывать характер героя в комплексе.

## Февраль

Выступление детей на развлечении в младшей группе.

Совершенствовать выполнение базовых шагов, соединить движения ног и рук под счёт.

Предложить детям упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Выбрать подходящую фонограмму из предложенных.

Разучивание I части комплекса под счёт в медленном темпе. Работа над трудными местами.

<b>Март</b>	<p>Закрепление движений I части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Совершенствовать движения I части комплекса, разучивание II части комплекса в медленном темпе под счёт.</p> <p>Отработка движений I части комплекса ритмической гимнастики в быстром темпе. Закрепление движений II части под счёт.</p> <p>Соединение двух частей комплекса под счёт в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движения рук и ног.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Выступление детей на развлечении в младшей группе.</p> <p>Совершенствовать выполнение базовых шагов, соединить движения ног и рук под счёт.</p> <p>Предложить детям упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Выбрать подходящую фонограмму из предложенных.</p> <p>Разучивание I части комплекса под счёт в медленном темпе. Работа над трудными местами.</p>
<b>Май</b>	<p>Совершенствовать движения комплекса; учить детей выполнять движения эмоционально.</p> <p>Выполнение комплекса в темпе под музыку.</p> <p>Выступление на спортивном празднике, развлечениях с комплексом ритмической гимнастики.</p>

## **Планируемые результаты моей работы по данной теме:**

- 1. Организация предметно- развивающей среды, способствующей у детей основ ритмической гимнастики;**
- 2. Систематизация физкультурно-оздоровительной работы со старшими дошкольниками по формированию потребности в здоровом образе жизни;**
- 3. Повышение уровня физической подготовленности дошкольников;**
- 4. Снижение уровня заболеваемости детей;**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

