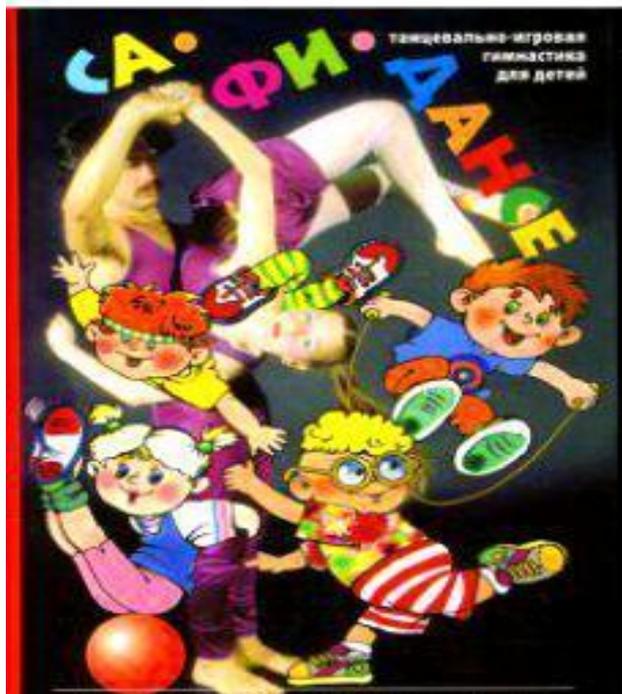


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида  
«Родничок» с. Верхопенье**

# **Влияние ритмической гимнастики на здоровье дошкольников**

**Нестерова Н.С  
Педагог дополнительного  
образования в области  
физического воспитания:.  
2013 год**



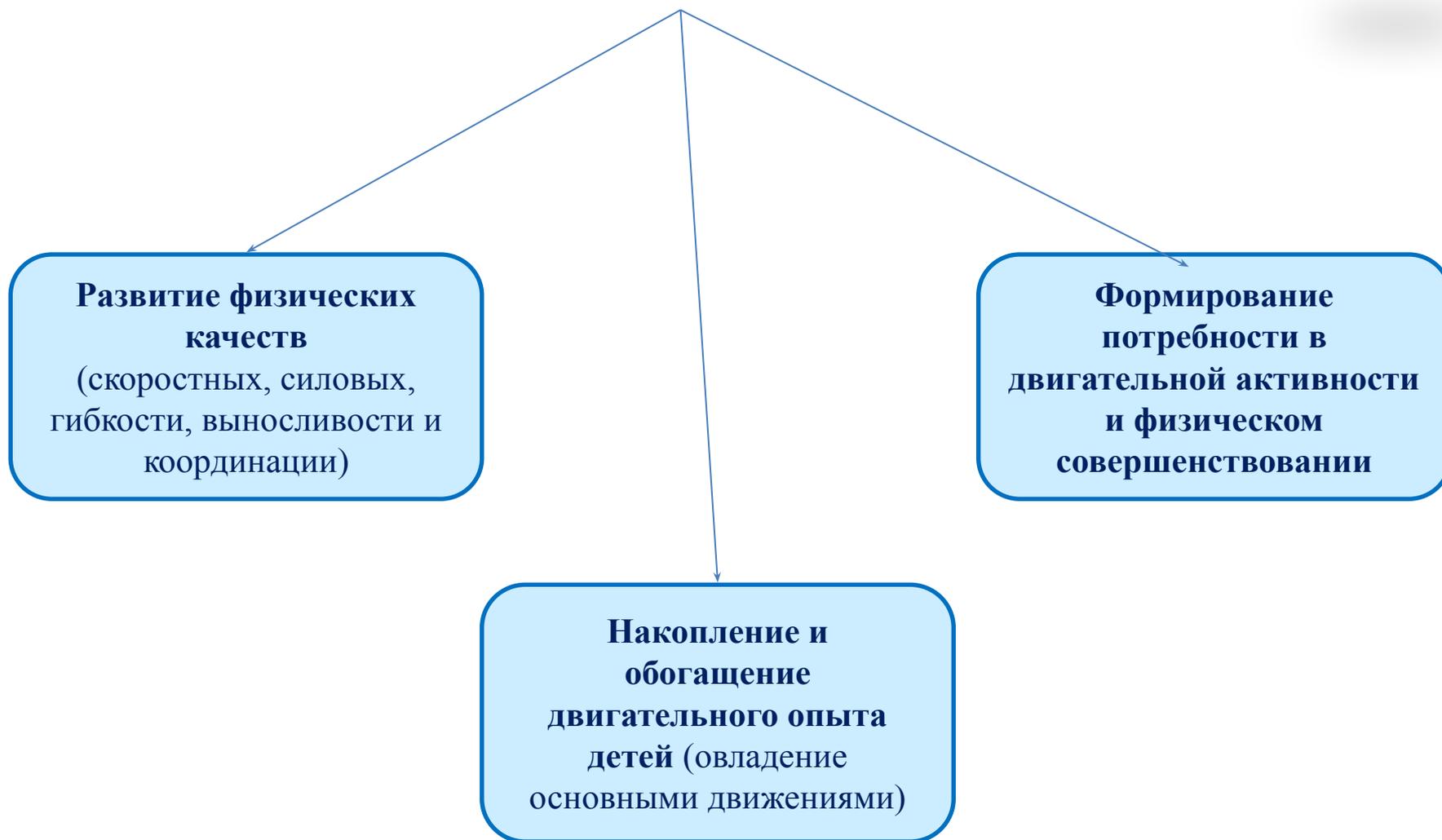
## **«Ритмическая гимнастика» осуществляется по основной образовательной программе МБДОУ**

**За основу взята  
оздоровительно –  
развивающая программа  
Фирилёвой Ж.Е.,  
Сайкиной Е.Г.  
«Са – фи – дансе»**





## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:



# Ритмическая гимнастика



**Доступность**  
(простые  
общеразвивающие  
упражнения)

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

**Эмоциональность**  
(музыкальное  
сопровождение,  
элементы танца,  
сюжетные композиции)





# 1 ЭТАП ПРОЕКТИРОВОЧНЫЙ

- Определение проблемы
- Определение цели и задач
- Ознакомление с теоретическими основами методик и технологий дополнительного образования

## Актуальные проблемы

Нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания

Детские стрессы, тревожность

Проблема развития эмоционально – двигательной сферы детей

# Цель физкультурного образования:



**Профилактика проблем нарушения здоровья детей.  
Развитие эмоциональности и выразительности движений.  
Развитие устойчивого положительного психо-эмоционального  
состояния детей.**

## Задачи:

**Воздействие ритмической  
гимнастики на укрепление  
опорно-двигательного  
аппарата**

**Развитие творческих  
способностей на ритмической  
гимнастики  
(воображение, фантазию)**

**Воспитание музыкально –  
художественного вкуса на  
ритмической гимнастики**

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:



- 1) «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей/Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.
- 2) «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике/Буренина А.И.
- 3) Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/Александрова Е.Ю.



# 2 ЭТАП ПРАКТИЧЕСКИЙ

- Создание условий для ритмической гимнастики



**Создание системы  
взаимодействия педагогов и  
специалистов**

**Координация действий  
педагогов и родителей по  
созданию предметно-  
развивающей среды**

**Разработка и экспертиза  
диагностического  
инструментария, оценка  
результативности**

**Изучение мнения родителей  
и получение семейной  
поддержки**

# Материально - техническое обеспечение:



-Физкультурный зал

- Оборудование: гимнастические палки, дуги, ленты, султанчики, флажки, обручи

-Музыкальный центр

- Фонотека



# 3 ЭТАП ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ

- Организация НОД с детьми
- Формирование устойчивого интереса, положительного отношения к ритмической гимнастике
- Развитие основных физических качеств дошкольников



## Основные характеристики «Ритмической гимнастики»:

- Подбор упражнений и продолжительность обусловлена возрастом занимающихся (5-6 лет -25мин, 6-7 лет -30мин)
- Упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение
- Основная структура занятия сохраняется (вводная, основная, заключительная)
- Упражнения включают разную направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости)
- В паузы отдыха выполняются дыхательные упражнения



# 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.



# Структура ритмической гимнастики



**Вводная часть:**  
подготовка ЦНС,  
эмоциональный настрой,  
повышение  
восприимчивости к  
музыкальному  
сопровождению

**Основная часть:**  
достижение  
оптимального уровня;  
формирование  
двигательных умений и  
навыков; развитие  
двигательных  
способностей

**Заключительная  
часть:** плавное  
снижение нагрузки,  
эмоциональной  
активности,  
расслабление



# Дети с раннего возраста испытывают постоянную потребность в движении и одним из путей соотношения двигательной и интеллектуальной деятельности дошкольников является процесс их интеграции



## Интеграция ритмической гимнастики с образовательными областями:

### Физическая культура:

- Формирование двигательных навыков и умений;
- Развитие физических качеств;
- Формирование правильной осанки

### Музыка:

Использование музыкальных произведений различных художественных характеров



## Интеграция ритмической гимнастики с образовательными областями:

### Познание (ознакомление с природой):

Создание образов окружающей среды с помощью танцевальных упражнений

### Социализация :

Создание танцевальных упражнений и ритмических жестов по впечатлениям просмотренных сказок

### Коммуникация:

Использование логоритмических упражнений

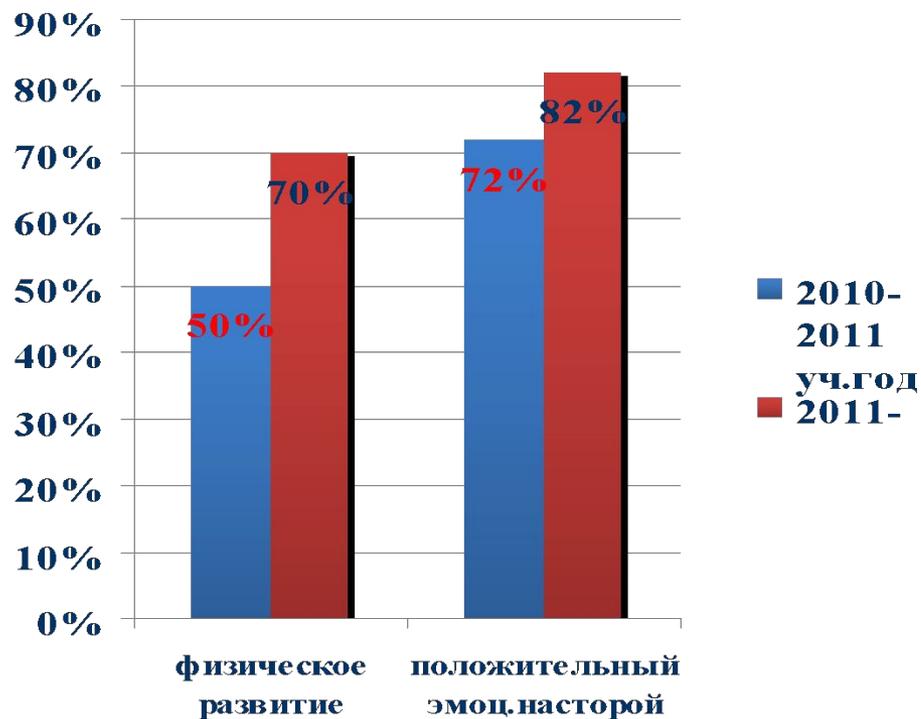


# 4 ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

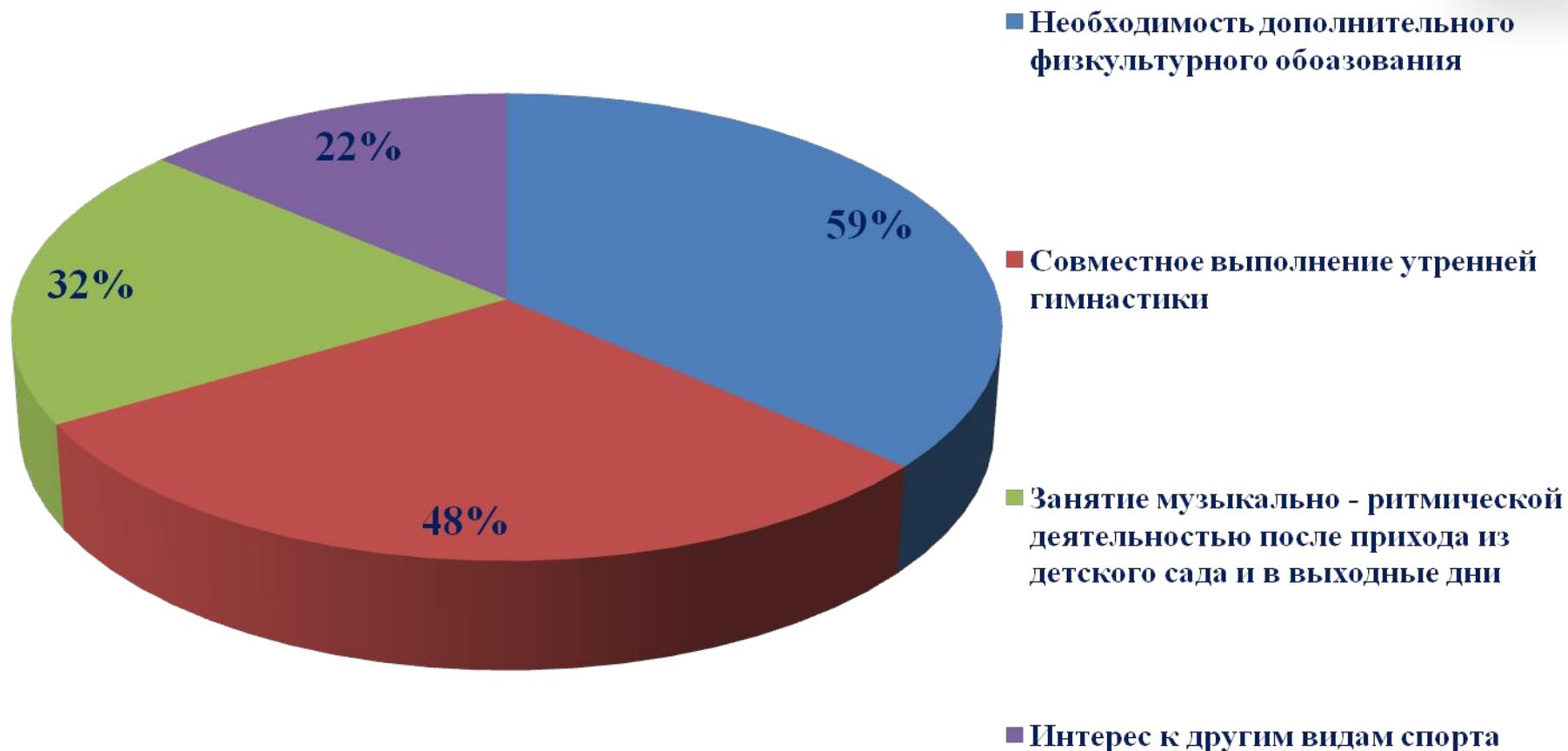


- Подведение итогов.
- Обобщение результатов работы

**Мониторинг компонентов физического развития детей, занимающихся ритмической гимнастикой (данные медицинского персонала)**



# Результаты анкетирования родителей





# Выступление на спортивных мероприятиях мероприятиях ДОУ





**Ритмическая гимнастика оказывает влияние на формирование основных физических качеств дошкольников**

**Уровень физической подготовленности детей, посещающих «ритмическая гимнастика» приближен к оптимальному**

**Отмечен оздоровительный эффект использования ритмической гимнастики**

## **Выводы**

**Повысился уровень взаимодействия с другими специалистами ДОУ: мед.сестрой, муз. руководителями, воспитателями, руководителем по изо деятельности**

**Ритмическая гимнастика востребована родителями**