

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию
детей Петродворцового района Санкт-Петербурга

Ритмопластика. Релаксация.



Подготовила воспитатель
3 средней группы ГБДОУ д/с
16
Васина Г. А.

Ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека.

Цель:

- ❖ содействие всестороннему развитию личности дошкольника,
- ❖ формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка,
- ❖ совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.



Задачи:

- выработка устойчивой правильной осанки;
- укрепление и развитие различных групп мышц;
- укрепление иммунитета;
- улучшение координации движений;
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе;
- развитие умения правильно и красиво двигаться;
- развитие творческих способностей, воображения;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и вкуса.

Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. А разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения.



Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Здесь используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.



«Как живешь?»

Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

Ход игры: Педагог говорит детям, дети показывают движения.

- Как живешь? - Вот так! С настроением показать большой палец.
- А плывешь? - Вот так! Любым стилем.
- Как бежишь? - Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.
- Вдаль глядишь? - Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.
- Ждешь обед? - Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.
- Машешь вслед? - Вот так! Жест понятен.
- Утром спишь? - Вот так! Ручки под щечку.
- А шалишь? - Вот так! Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.



«Самолеты и бабочки»

Цель: формировать у детей умение владеть мышцами шеи и рук;

ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры: Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены);

по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.





Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, переутомление на занятиях, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

- ❖ содействие всестороннему развитию личности дошкольника,
- ❖ формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка,
- ❖ совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.



Задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- психомышечная тренировка;
- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;
- развитие воображения, образного мышления;
- формирование положительных эмоций и чувств.

В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям дошкольного возраста гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если релаксация будет построена в игровой форме. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает одно и то же релаксационное упражнение, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.



Несколько советов по проведению релаксационных упражнений с детьми:

- Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
- В процессе выполнения релаксационных упражнений дети могут полежать, если им хочется.
- Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
- Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
- При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).
- Целесообразно проводить релаксацию в заключительной части занятия или после таких форм работы, которые требуют от ребенка достаточного умственного или мышечного напряжения.



Релаксация «Маленькое зёрнышко»

«Становимся в круг и внимательно слушаем мою инструкцию. По моему сигналу (хлопок в ладоши) садимся на корточки, сжимаемся в комочек, закрываем глаза, опускаем голову на руки. Представьте себе, что вы – маленькое зернышко, которое осенью спряталось в земле, чтобы не замерзнуть в зимнюю стужу. Но вот наступила весна, появилось солнышко, прогрело своими лучами землю, и зернышко стало прорастать.

Поднимаем голову, вытягиваем вверх руки! Греет солнышко – растёт наше зернышко, превращаясь в цветок! Потихоньку поднимаемся на ноги, потягиваемся. Расправляем воображаемые лепестки. Опускаем руки, ставим их на пояс. А теперь поворачиваемся к солнышку то левым, то правым боком, влево – вправо, чтобы наш воображаемый цветок подставил каждый лепесток под теплые лучи. Опускаем руки вниз, встаем ровно».



Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, головы, ног.

«Холодно – жарко»

«Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер «(повторить 2–3 раза).

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).







*Спасибо
за внимание!*

