Мастер - класс для воспитателей

«Ритмопластика как инновационный метод работы

с детьми дошкольного возраста»

Подготовила:

Воспитатель

Давыдова Елена Семеновна

МДОУ «Детский сад № 104»,

2021 г

«Ритмопластика как инновационный метод работы

с детьми дошкольного возраста»

Актуальность:

Современные дети испытывают "двигательный дефицит", так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами).

Долгое проведение за компьютером, телефоном только усугубляет ухудшение здоровья: нарушается осанка, зрение; очень большая нагрузка накладывается на нервную систему. Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека - основой активной творческой жизни.

В своей работе я уделяю большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Цель мастер - класса:

Познакомить педагогов с новой современной здоровьесберегающей технологией – ритмопластикой.

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 участников мастер-класса об организации и проведении физических упражнений с элементами ритмопластики;

- повысить профессиональную компетентность участников мастер-класса.

Этапы мастер – класса:

- Теоретическая часть

- Практическая часть

- Заключительная часть

Ход мастер – класса

1. Теоретическая часть

Добрый день, уважаемые коллеги! Наш мастер-класс будет посвящен инновационной здоровьесберегающей технологии - ритмопластике, которую можно использовать как средство физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников. Двигательная активность ребенка способствует и речевому развитию. А координация речи с движениями позволяет повысить эффективность такой работы.

Само определение ритмопластики разделяется 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. Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений.

Какие задачи выполняет ритмическая пластика?

Ритмопластика поможет раскрепостить с психической стороны. Дети начнают себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научатся расслабляться, смогут без стеснения проявлять свои эмоции.

Занятия ритмопластикой преследуют определенные цели, такие как:

-улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми);

-повышение физических данных (дети научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения);

- формирование прямой осанки *(*научится правильно держать спину);

- исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость);

- повышение выносливости и силы воли (научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути);

- раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане;

- развитие дыхательного аппарата.

Как проводится занятие по ритмической пластике?

Одним из основных правил при занятиях пластикой 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. У детей должна быть полная свобода. Дети должны почувствовать, что на них не оказывают никакого давления. Занятия ритмопластикой должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Ритмопластика в детском саду выполняется в игровой форме и без принуждения.

У любого воспитателя возникают вопросы о том, как проводить занятие, когда он слышит впервые такое понятие, как ритмопластика. В детском саду упражнения при этом достаточно простые, и их довольно просто найти и взять себе за основу готовые. Для выполнения упражнений ритмичногохарактера детям предлагается: изображать различных животных; повторять физические упражнения за педагогом; выполнять движения с атрибутикой (кругами, лентами, мячами).

Для занятий по гимнастике детям необходимо выполнять упражнения с использованием логоритмики (стихов): разминка стоп; растяжка тела (в том числе позвоночника); развитие гибкости («мостик», «лодочка», «березка»).

Танцевальные упражнения: точный шаг по кругу; выбрасывание ног вперед перед собой на носок и пяточку; хоровод по кругу; «волна» руками; различные прыжки; танцы в парах.

Танцевальные постановки с сюжетом: «Кузнечик»; «Антошка».

Музыкальные занятия: «Ручеек»; «Горелки». Упражнения также могут выполняться под стихотворения, которые будет зачитывать воспитатель. Так, например, каждое короткое слово произведения может сопровождаться хлопком или шагом. Такие занятия помогают детям познакомиться с понятием чувства ритма. Музыка должна подбираться, исходя из движений, которые необходимо сделать. Так, например, для выполнения хлопков в ладоши прекрасно подойдет песня «Ладушки».

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.

Коллеги предлагаю вам встать и выполнить упражнения по ритмопластики и укрепить свое физическое и психическое здоровье ,поднять себе настроение.

«Мороженое»

Цели: развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

Все «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, мышцы напряжены.Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Все постепенно расслабляют мышцы.

«Кактус и ива»

Цель: та же, что и в игре «Мороженое».

По команде  «Кактус» педагоги  «превращаются в кактус» (напрягают мышцы, по команде  «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы).

«Штанга»

Цель:  Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Ход игры: поднять «тяжелую штангу». Потом бросить ее, отдых.

2. Практическая часть

 А сейчас я приглашаю детей для показа комплекса упражнений по **ритмопластики**, который можно использовать при проведении утренней гимнастики, динамической паузы, режимных моментов. Данный комплекс можно использовать младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. С помощью поэзии, театра, психогимнастики укрепляется физическое и психическое здоровье ребенка.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я предлагаю вам отправиться в зимнее путешествие, но сначала надо поприветствовать друг друга.

Собираемся в кружок - дети собираются в круг

Раз дружок и два дружок

Вместе дружно соберемся - берутся за руки

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся - улыбаются друг другу

Мы с тобой сейчас котята

(утята) - дети идут, как котята (утята)

Мы с тобой гулять пойдем - идут гулять

Друга мы себе найдем - ищут себе пару

Поздоровайся со мной - хлопают в ладоши друг другу

Самый лучший друг ты мой. - обнимают друг друга за плечи

Отправляемся в путешествие. Но сначала надо подкрепиться. Давайте сварим с вами кашку.

Варит мама кашу - мешаем кашу а одну сторону,

Кашу малашу - потом в другую сторону

Солью посолила - солим кашу

Сахар положила - сахар положить

Вкусная каша - показать какая вкусная каша

Каша малаша - хлопаем в ладоши

- Мы пришли с вами в зимний лес и наше путешествие продолжается. В лесу встретимся с пекарем Булочкой. Расскажем и покажем о нем сказку.

Мы поставим печь пирог - руки от себя

И доставим из печи. - руки к себе

Из трубы дымок идет - показываем рукой вверх

Так приятно

Там у леса, - руки вверх, раскачиваем

у реки - волна рукой

Пекарь Булочка живет - показываем на свой живот

По утрам печет пирог ароматный. - хлопаем в ладоши и вдыхаем аромат

Услышала лисичка эту сказку и захотела рассказать.( Дети рассказывают сказку, как лисички.)

Сказку услышал медведь и захотел рассказать свою сказку. Дети под песню «Раз морозною зимой шел медведь к себе домой…» выполняют ритмопластику.

**Заключение.**

 Сегодня мы познакомились с некоторыми видами **ритмопластики**, которые вы можете использовать при работе с детьми. В результате проводимой работы с использованием ритмопластики можно сделать вывод об эффективности моей работы. 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!