**Мастер-класс для педагогов ДОУ УКМО**

**«Ритмопластика как инновационный метод**

**оздоровительной работы с детьми в рамках**

**здоровьесберегающих технологий**

Провела: Монакова Н.И.

воспитатель

МДОУ ДС№44 УКМО

**Сроки реализации:** 17.03.2022г -единый методический день

**Целевая аудитория:** Педагоги ДОУ Усть-Кутского муниципального образования

**Актуальность:**

Сегодня как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья детей. Проведенные исследования, установили, что современные дети подвержены гиподинамии. Долгое время проведенное за компьютером 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. Крепкое здоровье необходимо и педагогу, потому что от него зависит в огромной степени здоровье детей.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

**Новизна:** «Ритмопластика как инновационный метод работы с детьми дошкольного возраста в рамках здоровьесберегающих технологий»

**Цель:** 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.

**Ход мастер- класса:**

**1.Теоритическая часть:**

Уважаемые коллеги, представляю Вам семинар- практикум, который будет посвящен проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста и поможет нам вспомнить некоторые виды здоровьесберегающих технологий, используемых в детском саду.Предлагаем познакомиться, с одним из средств здоровьесберегающих технологий - **«Ритмопластика»**

***2-слайд***: Занятия ритмикой позволяют нам смотреть на музыкально-ритмическое воспитание как на важный процесс развития детей. Так что же такое ритмопластика? У нее много определений.

* Ритмопластика – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения.
* Ритмопластика - один из видов спорта, способствующий раскрытию и реализации внутреннего потенциала, его творческих способностей.

Однако их всех объединяет одно -это движение.

**3слайд:** Отсюда вытекает оздоровительная функция ритмопластики, которая заключается в следующем:

1. Создание условий, обеспечивающих эмоциональный комфорт детей;
2. Активизация и развитие защитных свойств детского организма;
3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
4. Предупреждение развития заболеваний

***4-5слайд:*** Отсюда вытекает **цель нашей работы** - психофизическое развитие ребенка, формирование средствами музыки ритмичных движений, разнообразных умений, способностей, коммуникативных качеств.

Наряду с развитием музыкальности и творческих способностей, ритмопластика решает **следующие задачи**:

1. Развитие двигательных качеств и умений:

-ловкость, точность, координация движений,

-гибкость и пластичность,

-правильная осанка, красивая походка,

-ориентировка в пространстве,

2. Развитие и тренировка психических процессов:

-умение выражать эмоции в мимике и пантомимике,

-воспитывать внимание, волю память, мышление

***6слайд:*** Занятия ритмопластикой мы начинаем проводить со среднего возраста. Цель комплекса занятий: (на слайде.) Занятия проводятся один раз в неделю, но элементы ритмопластики применяем на протяжении всей образовательной деятельности.

***7 слайд:*** Эти занятия имеют **четкую структуру**:

1.Подготовительная часть – 5 -10

-минут-строевые, порядковые, общеразвивающие упражнения;

-разновидности ходьбы, бега, прыжков;

-специальные упражнения на активизацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов,

танцевальные шаги и т.п.

2.Основная часть -15 -20минут.

-Изучение основных ритмических упражнений. Игры, танцы.

3.Заключительная часть 2-3 минуты.

***8слайд***: -Проводятся успокаивающие, дыхательные упражнения, простейшие координационные танцевальные движения, упражнения на расслабление, хороводы. Конечно, время учитывается от возраста воспитанников. На протяжении всего занятия и, особенно на его начальных этапах очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на различные пригибания и выгибания позвоночника. Полезные упражнения, способствующие укреплению мышц спины, главным образом тех, что прилегают к лопаткам.

***9 слайд***: В своей работе я использую следующие методы:

1. Метод показа.

2. Словесный метод.

3. Импровизационный метод.

4. Метод иллюстративной наглядности.

5. Игровой метод.

6. Метод драматизации

Для достижения задач я пользуюсь такими приемами, как:

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.

7. Пальчиковые игры

8. Музыкальные, подвижные игры

9. Имитация кого-либо. Чего-либо.

10. Творческие задания

**2.Практическая часть**:

Сейчас хочу предоставить вашему вниманию одно из занятий по ритмопластике с детьми средней группы. Этим показом я хочу показать педагогам структуру занятия по « Ритмопластике»

**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.

Спасибо за внимание!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 44» УКМО

Конспект открытого занятия по ритмопластике в средней группе

“Самое лучшее, что есть в жизни –

это свободное движение под музыку”

А.И. Буренина

**Тема занятия: «Мы маленькие звезды»**

**Цель**: содействие укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки, развитию пластичности, музыкальности и творческих способностей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

· Содействие укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости, силы, выносливости.

· Содействие развитию координации движений.

**Обучающие:**

· Осваивать новые танцевальные движения, несложные танцевально-хореографические композиции.

· Учить передавать в пластике музыкальный образ, используя при этом знакомые танцевальные движения.

**Развивающие:**

· Содействовать развитию чувства ритма.

· Способствовать развитию исполнительских навыков в танцах.

· Развитие выразительности движений.

**Воспитательные:**

· Содействие воспитанию художественного вкуса, желания двигаться под музыку.

· Воспитание умения радоваться успехам своих друзей.

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность воспитанников** | **Ожидаемый результат** |
| **Педагог**: Ребята, сегодня к нам на занятие пришли ваши мамы, папы, бабушки и дедушки. Они хотят посмотреть, чему вы научились на занятиях ритмопластикой. Надо поздороваться с гостями. Как мы всегда здороваемся на занятии? | Дети входят в зал друг за другом и строятся лицом к педагогу.  Дети выполняют поклон для девочек, для мальчиков. | Организационный момент. |
| **Педагог:** Сегодня мы покажем нашим гостям, что мы теперь не просто мальчики и девочки, а маленькие звездочки, которые все умеют делать лучше всех! Вы согласны? | Ответы детей | Создание мотивации. |
| **Разминка** |  |  |
| **Педагог:** Мы по городу пойдем солнечным зимним деньком!  Вы готовы? – тогда в путь!..  Мы по улице пойдем  Топ-топ-топ, топ-топ-топ.  Зимним солнечным деньком, Топ-топ-топ, топ-топ-топ. | Ходьба с носка. | Подготовка организма детей к физическим нагрузкам, создание положительного психологического и эмоционального настроя. |
| Посмотрите-ка, ребята, солнышко-то спряталось куда-то, тучки нам грозят и снежок послать хотят –  бом-бом-бом, бом-бом-бом. | Притопы ногами, продвигаясь по залу. |
| От страха мы не задрожим,  И от снега убежим… | Бег на носках. |
| По мостику пройти вам нужно.  Боком, боком, не спешите, друг за другом вы идите. | Ходьба приставным шагом. |
| Снова тучка – тра-та-та, тра-та-та, тра-та-та, тра-та-та. | Притопы ногами |
| Разбегайтесь поскорее, детвора… | Легкий бег врассыпную |
| Друга ты скорей найди, веселее с ним в пути! | дети перестраиваются и маршируют парами |
| **Основная часть** |  |  |
| **Педагог:** По дороге долго шли, проголодались мы в пути! Что нам делать? Как нам быть? | Дети предлагают свои варианты. |  |
| **Педагог**: Вокруг себя вы повернитесь и в поварят вы превратитесь.  **«Танец маленьких поварят»** | Дети исполняют знакомый танец по показу взрослого. | Выразительное исполнение несложной танцевально-хореографической композиции. |
| **Педагог:** Ну а теперь вы повернитесь, в звездочки опять превратитесь! Сейчас мы нашим гостям покажем свой любимый танец, который так и называется «Мы маленькие звезды».  **Танец «Мы маленькие звезды».** | Дети самостоятельно исполняют танец. | Самостоятельное исполнение танцевальной композиции. |
| **Педагог**: Наши звездочки очень веселые, любят не только танцевать, но и играть!  **Танец-игра «Ку-ку»** | Дети самостоятельно вспоминают  танец-игру «Ку-ку» | Умение перевоплощаться, проявлять свои художественно-творческие способности. |
| **Заключительная часть** |  |  |
| **Партерная гимнастика:**  **Педагог:** Гимнастику сегодня мы начнем с упражнения, которое называется -  «Звёздочка».  - «Ночь, звёздочки появились на небе»! | Дети выполняют упражнение 8 раз. | Дети лежат на спине, ноги врозь, руки в стороны. |
| **Педаго**г: Утро наступило, звёздочки погасли! | Дети лежат на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. |
| **Педагог:** Наши маленькие звездочки легко отгадывают загадки, а отгадки могут показать!  Мы не мухи, мы не пташечки, А мы маленькие …(букашечки) | Дети выполняют упражнение «Букашечка» | Дети лежат на спине, обхватив руками ноги.  Катаются из стороны в сторону. |
| Пузом по земле ползет,  Хвостик за собой везет.  (Змея) | Дети выполняют упражнение «Кобра». | Дети лежат на животе.  «Кобра приподнимает капюшон». Приподнять верхнюю часть туловища и пошипеть «ш...», выполнить упражнение три раза. |
| Она зеленая, как трава,  А кричит она: «Ква-ква-ква!»  (Лягушка) | Дети выполняют упражнение «Лягушка». | Дети сидят на корточках, колени разводят в стороны, руки между ног упираются в пол.  Изображают слегка подпрыгивающего лягушонка. |
| **Педагог:** Какие вы молодцы, все загадки не только разгадали, но и правильно показали!  Я думаю, что ни у кого теперь нет сомнения, что вы у нас настоящие маленькие звездочки! | Дети выстраиваются в линию для поклона. | Подведение итога занятия. |

**Литература:**

1. Фирилева Ж.Е., Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика». - С.-Пб: Познание, 2001.
2. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»/ Сост. Е.П. Раевская – М.: Просвещение, 1991г.
3. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» М.А. Михайлова, Н.В. Воронина – Ярославль: Академия Холдинг, 2000г.
4. «Са-Фи-Дансе» (танцевально-игровая гимнастика для детей) – Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2007г.
5. Журнал «Музыкальный руководитель» №3,4 2006г. Л.И. Гераскина «От этюда к спектаклю».

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. Песня (минусовка) “Метро” из сборника Е. Железновой “10 мышек”.
2. Песня «Кашка» муз. Егора Шашина, слова Натальи Кузьминых.
3. Детский хор Великан – песня « Просто, просто мы маленькие звезды».