

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

---

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28



« Т Е Р Е М О К »

РИТМОПЛАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С  
ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(мастер-класс для воспитателей)

Составила Баженова В.Д  
музыкальный руководитель

### **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.

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 начинают 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 ритмичного характера 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 ритмопластике 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 ритмопластике, 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.

Здравствуйтесь, 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!