

Управление образования
администрации Белгородского района

**«Физическое развитие старших
дошкольников посредством ритмопластики»**

Авторы опыта:
Селюкова Оксана Викторовна,
инструктор по физической культуре,
Шемякина Виктория Николаевна,
музыкальный руководитель.
Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного
вида № 28 п. Разумное Белгородского
района Белгородской области»

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|-----------|
| Раздел 1. Информация об опыте..... | 3 |
| Раздел 2. Технология опыта..... | 9 |
| Раздел 3. Результативность опыта..... | 12 |
| Библиографический список..... | 13 |
| Приложение к опыту..... | 14 |

РАЗДЕЛ I ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения, становления опыта

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 28 п. Разумное» находится в посёлке Разумное Белгородского района Белгородской области.

Дошкольное учреждение работает в тесном контакте с учреждениями – социальными партнерами в деле воспитания и развития дошкольников, это МОУ РОСШ №1, МБУ ДО «Разуменская детская школа искусств Белгородского района Белгородской области имени В.Тарасова», Разуменский Центр культурного развития им.И.Д.Елисеева, Центр оздоровительного плавания «Разуменский», физкультурно-оздоровительный комплекс «Парус».

В настоящее время в детском саду функционируют 6 групп, из них - 2 комбинированной направленности. В дошкольном учреждении созданы все условия для всестороннего развития детей: спортивный и музыкальный зал; функционируют кабинеты логопеда и психолога, на территории детского сада оборудована спортивная площадка.

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни» (глава 4, статья 41)

Усилия работников нашего детского сада, также направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, пропаганды и обучению здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада, при тесном взаимодействии детей, педагогов и родителей.

Опыт в области физического развития детей дошкольного возраста является важным фактором для их полноценного развития. Однако, для его формирования необходимо иметь данные предварительной диагностики. В данном случае, использовалась методика А.И. Бурениной «Диагностика выявления развития ритмо-двигательных способностей ребёнка».

По результатам диагностики детей старшей группы (в первичной диагностике приняли участие 26 воспитанников) было выявлено, что только 19% детей имеют высокий уровень развития физических качеств, в то время как 60% находятся на среднем уровне: гибкость и пластичность (танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны), музыкальность

(передают общий характер и темп музыки), координация движений (затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей), а 21% имеют низкий уровень развития: гибкость и пластичность (в движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения), музыкальность (движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога), координация движений (движения неуверенные, раскоординированные). Это говорит о том, что большинство детей нуждаются в дополнительной поддержке и развитии в области физического развития. **(Приложение № 1, №2)**

Проведенный опрос среди родителей в форме анкетирования показал, что только 15% родителей занимаются физическими упражнениями с ребёнком ежедневно; 75% родителей считают, что у их детей есть некоторые проблемы с физическим развитием и только 5% родителей оценивают физическое развитие своего ребёнка как хорошее или отличное. Анкетирование также показало, что у родителей недостаточно знаний и компетенций в области физической активности, несмотря на то, что они осознают ее важность для здоровья и развития своих детей. **(Приложение № 10)**

Таким образом, условием возникновения опыта являются данные предварительной диагностики, которые позволяют выявить проблемные зоны и определить направления для дальнейшего развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Это важный шаг для обеспечения полноценного и гармоничного развития детей в будущем.

Актуальность

На современном этапе развития дошкольного образования педагоги работают в рамках реализации Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155). Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Родители хотят видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, активным и физически крепким. Поэтому крайне необходимо позаботиться об удовлетворении потребности ребенка в движении, которое является важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания окружающего мира и ориентировки в нем, а также средством его всестороннего развития.

Важным направлением физического воспитания детей в условиях современного детского сада является развитие двигательной сферы дошкольников. У детей на шестом году жизни интенсивно развиваются все виды движений и двигательные умения. Двигательная активность ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей, недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Поиск эффективных технологий физического развития детей дошкольного возраста привел к идее использования **технологии ритмопластики**.

Ритмопластика - это сочетание лечебной физкультуры и хореографии. Ритмопластика - это система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела. Движения, выполняющиеся под музыку с различным ритмом, дарят ребенку радость, духовное и физическое здоровье. Такой вид детской деятельности имеют глубокий смысл. Специфической особенностью ритмопластики является органическая связь языка движений с языком музыки, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными. С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Музыкально-ритмические упражнения помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как будучи еще дошкольниками, уже много времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, телефонами, компьютерами). И даже, несмотря на наличие разнообразного уличного оборудования, детских городков и тренажеров, далеко не все родители полноценно его используют, предпочитая опять же пассивный отдых для своих детей, считая его более безопасным. А это влечет за собой ряд проблем со здоровьем: задержку развития основных физических качеств (координации движений, быстроты реакции, ловкости, также нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие). В связи с этим перед нами возникла проблема поиска такой системы методов, которая повлияла бы на гармоничное развитие дошкольников, их физическое и нравственное воспитание.

Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Гармоничное соединение движения, музыки, игры, формирует атмосферу положительных эмоций, делают его поведение естественным и красивым.

Таким образом, возникли **противоречия**:

- между необходимостью укрепления физического здоровья ребенка, формирования основ его двигательной культуры и низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой, снижением объема двигательной активности дошкольников;

- между объективной потребностью в использовании новых технологий физического развития детей дошкольного возраста и их неадаптированностью для внедрения в образовательный процесс ДОУ.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании необходимых педагогических условий, содействующих развитию физической активности и двигательных навыков под музыку детей дошкольного возраста посредством использования технологии ритмопластика.

Длительность работы над опытом.

Работа над опытом велась в течение трех лет с сентября 2021 года по август 2024 года, и была разделена на несколько этапов.

I этап: *аналитико-диагностический* (сентябрь - ноябрь 2021 года) - обнаружение проблемы, анализ специальной литературы, разработка цели и задач работы с детьми в данном направлении, подбор диагностических методик, позволяющих выявить уровень развития двигательной активности, проведение диагностики по выбранным методикам.

II этап: *практический* (декабрь 2021 год - май 2024 год) – разработка, апробация и систематизация практических материалов по использованию элементов ритмопластики, направленных на развитие физической активности и двигательных навыков, корректировка используемых приемов и методов для достижения поставленных задач.

III этап: *аналитико-обобщающий* (июнь - август 2024 года) - проведение итогового мониторинга уровня сформированности двигательных навыков дошкольников, оценивание качества использования технологии ритмопластики в образовательной деятельности с целью развития физической активности и двигательных навыков дошкольников, обобщение актуального педагогического опыта.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен единой системой организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста по физическому и музыкальному развитию на основе использования технологии ритмопластики.

Теоретическая база опыта

В ходе обобщения опыта использовалась следующая теоретическая терминология:

Физическое развитие - динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Двигательные навыки формируются в процессе индивидуального двигательного опыта и представляют собой сложную систему условно-рефлекторных связей.

Двигательный навык - это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью» (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Д.В. Хухлаева).

Ритмопластика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении характер музыкального произведения.

Творческие проявления – умение импровизировать, придумывать собственные, оригинальные движения.

Подвижность – соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание.

Равновесие - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики. Многие исследователи (С.М. Шиловский, И.В. Евтушенко, Е.А. Медведева, Е.М. Матрюкова и др.) в своих работах показали, что занятия ритмопластикой имеют большое значение для всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Профессор И.П. Крестовников в своей книге «Очерки о физиологии физических упражнений» писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче [8].

Буренина А.И. констатировала, что, приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но и развивается всесторонне [1]. Современные программы, реализуемые в дошкольных учреждениях также ориентированы не только на приобретение знаний, но и на гармоничное развитие личности [11].

Исследуя проблему развития ритмопластики в дошкольный период детства, Т.Б. Нечаева вводит следующую трактовку понятия «ритмопластика» – интегративная способность, которая обеспечивает личности осознанное и свободное владение своим телом для воплощения в импровизированном движении эмоционального содержания музыкальных образов, эмоционального самовыражения, осуществления на основе эмпатии взаимодействия с участниками музыкально-ритмической деятельности. По ее мнению структура ритмопластики определяется ее функциями в музыкально-ритмической деятельности и включает следующие взаимосвязанные компоненты:

- моторно-двигательный компонент (координированность, ритмичность, свободу движений).

- эмоционально-образный (эмоциональная отзывчивость и свое внутреннее мир в движениях);

- креативный компонент (связанный с творческими проявлениями в музыкальном движении); - коммуникативный компонент (обеспечивающий взаимодействие участников музыкально-ритмической деятельности) [9].

Ритмопластика - это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку. Также существуют разновидности ритмопластики - театрализованная ритмопластика и нейродинамическая ритмопластика.

Модель внедрения ритмопластики в образовательный процесс может включать следующие компоненты:

Ценностно-целевой. Определяет ориентацию на социокультурные ценности в достижении образовательной цели: отношение к ребёнку как к ценности, объединяющей семью и учреждение дополнительного образования, и как к субъекту, самоопределяющемуся в мире культуры при поддержке педагогов и родителей.

Теоретико-методологический. Выдвигает в качестве базисного социокультурный подход, что обеспечивает на занятиях совместную с родителями деятельность детей под руководством педагога на принципах учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, природосообразности, культуросообразности, ценностной ориентации, педагогической поддержки детей со стороны значимых взрослых.

Организационно-деятельностный. Включает этапы развития ритмопластики у детей и соотносящиеся с ними методы, формы, дидактические и творческие задания.

Результативно-оценочный. Представляет диагностический инструментарий и анализ полученных результатов.

Новизна данного опыта

Новизна опыта заключается во внедрении в образовательный процесс технологии ритмопластики как эффективного средства физического развития и совершенствования двигательных умений и навыков дошкольников.

Характеристика условий, в которых возможна реализация данного опыта.

Данный опыт может представлять практический интерес для педагогических работников дошкольных образовательных организаций, для руководителей кружков физкультурно-оздоровительной направленности, музыкальных руководителей, родителей (законных представителей) воспитанников.

Раздел II

Технология описания опыта

Цель опыта: физическое развитие и совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.

Задачи, решаемые в работе педагога с детьми:

- повышение уровня физического развития детей дошкольного возраста (развитие выносливости, гибкости, ловкости, укрепление мышц ног, спины, пресса, контроль над выполнением движений, координации движений, ориентировка в пространстве);
- раскрепощение воспитанников эмоционально и психологически;
- воспитание самостоятельности в выполнении движений и побуждение к творчеству;
- развитие музыкальности (способность воспринимать музыку, чувствовать её характер; развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков);
- развитие творческих способностей (потребности самовыражения в движении под музыку, развитие фантазии и воображения).

Задачи, решаемые в работе педагога с родителями:

- привлечение внимания родителей к проблемам физического развития детей старшего дошкольного возраста посредством ритмопластики;
- организация с семьями воспитанников физкультурно-оздоровительных мероприятий, праздников, онлайн-марафонов, флэшмобов, акций с целью пропаганды ЗОЖ.

В основу опыта педагогической деятельности легли **принципы и методы обучения** и воспитания, направленные на личностно-ориентированный подход.

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии.

Принцип художественно-развивающего воздействия - предполагает использование музыкально-образовательных технологий, направленных на решение задач художественно-эстетического развития детей и одновременно на развитие пластической культуры.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий, в противном случае снижается достигнутый уровень умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип повторяемости материала. Занятия ритмопластики и ритмической гимнастики требуют повторения вырабатываемых навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.

Принцип наглядности в обучении ритмопластики и ритмической гимнастики понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Для решения поставленных задач были определены основные этапы работы по внедрению в образовательный процесс технологии ритмопластика:

1. Начальный этап – обучение детей выполнению упражнений (отдельных движений);
2. Этап углубленного разучивания выполнения упражнений;
3. Этап закрепления и совершенствования выполнения упражнений.

На 1-м этапе (начало использования в работе с детьми музыкально ритмических композиций) педагоги опираются на способность детей к подражанию, которая ярко выражена в дошкольном возрасте. Подражая взрослому, ребенок легко осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает их использовать в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях).

2-й этап обучения (после того, как дети уже приобрели некоторый опыт в исполнении по показу и запомнили несколько композиций) способствует развитию у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения (композиции в целом и отдельные движения).

На 3-м этапе работы - подведение обучающихся к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Реализация этих задач наиболее важна в данном опыте, так как именно в развитии творчества, способности к импровизации концентрируется основная идея - владение собственным телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода. **(Приложение № 3).**

Ритмопластика - это движения и упражнения, которые требуют музыкального сопровождения. Музыка на таких занятиях имеет большое значение, так как помогает представить образы, стимулирует фантазию,

помогает творчески использовать пластическую выразительность. Поэтому педагоги разработали картотеку музыкальных композиций. **(Приложение № 4)**

Главным мотивом дошкольников в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес. Поэтому, подбирая музыкальное сопровождение к занятиям, педагоги стремились к тому, чтобы репертуар будил фантазию и воображение, помогал развивать возможности тела и в тоже время был доступным для исполнения. Для детей старшего дошкольного возраста подбираются произведения как размеренного темпа, так и более ритмичные мелодии. Музыка способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха, повышает результативность.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также навыками творческого осмысления музыки, её эмоционально - телесного выражения. Сюжетно-образные движения включают имитацию повадок животных и птиц, передвижения разнообразного транспорта, действий, характерных для каких-либо профессий, и т. д. К этому виду педагог применял соответствующую музыку, например, «Танец лягушат», «Мишка косолапый», «Мы в автобусе сидим» и др.

Структура занятия по ритмопластике состоит из трех частей, включая в себя вводную часть, где проводится разминка под музыку по кругу, в рассыпную, с перестроениями, используя разные виды ходьбы, бега, с имитацией повадок животных (идем как «кошечки», как «лисички» и т.д.). Все занятия с использованием элементов ритмопластики выстраиваются в форме игры или игры-путешествия, которое сохраняется на протяжении всего занятия, где педагоги всегда являются примером для показа и подражания.

Основная часть содержит в себе комплекс упражнений, влияющих на непосредственное развитие физических качеств детей дошкольного возраста. В этой части занятия для повышения и поддержания интереса может использоваться мультимедийное оборудование, красочный и современный инвентарь. Это могут быть и гимнастические коврики и фитболы, и массажные мячи малого диаметра, а также мячи средних размеров, скакалки, шнуры, обручи.

Заключительная часть занимает немаловажное место в структуре ритмопластики, т.к. включает в себя упражнения для релаксации и дыхательные упражнения. Завершить занятие можно и разучиванием танца, также с использованием инвентаря или без него, используя соответствующие костюмы. Подобным номером можно порадовать родителей и детей на любом празднике в стенах ДОО. Все это в комплексе способствует решению всех поставленных задач и помогает добиться положительного отклика от детей и родителей. **(Приложение № 8).**

С целью оптимизации работы была разработана модель внедрения ритмопластики в образовательный процесс, которая включает следующие

формы работы: утренняя гимнастика, образовательная деятельность, досуги и развлечения, взаимодействие с родителями воспитанников. **(Приложение № 7)**

В практике педагоги используют танцевальные движения на утренней зарядке, а также в развлечениях и досугах в качестве разминки, используя нарезку для флешмобов и тематическую музыку. Например, на празднике, посвящённом Дню Российской Армии с морской тематикой была использована музыка «Бескозырка белая»; ко Дню Победы был подготовлен флешмоб с музыкальным сопровождением из песен военных лет. **(Приложение № 6)**

С целью популяризации данного направления работы, были организованы совместно с родителями воспитанников онлайн-марафоны, акции с целью пропаганды ЗОЖ:

- онлайн-марафон «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- акция «Я люблю спорт».

Наши родители также активно участвуют во флэшмобах «Бодрое утро с семьей» и «На зарядку становись!». Вместе с детьми они танцуют, поют и заряжаются позитивной энергией на весь день.

Музыкальная гостиная «Ритмическая мозаика» для детей и родителей. В процессе занятия выполнялись музыкально-ритмические композиции с использованием кукол-прыгунков «Ква-ква-ква» (муз., сл. Г. Ф. Вихаревой), упражнения «Гуси», общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными «Шарик», «Роза и одуванчик». **(Приложение № 5)**

Таким образом, углубленная, обогащенная по содержанию работа по формированию физического развития старших дошкольников посредством ритмопластики показала положительную динамику в исследуемой проблеме, что подтверждается на последнем этапе исследования педагогов.

Раздел III

Результативность опыта.

С целью выявления результативности проведенной работы по формированию физического развития старших дошкольников посредством ритмопластики использовалась диагностика по методика А.И. Бурениной. **(Приложение №1)**

Результаты диагностических срезов представлены на начало работы над опытом – сентябрь 2021 г., промежуточном этапе – май 2023 г. и заключительном (контрольном) этапе опыта – июнь 2024 г. в таблице 1.

Таблица 1.

| Сроки | Критерии | | | | |
|-------|---------------|-----------------------|----------------------|------------------------|-------|
| | Музыкальность | Творческие проявления | Координация движений | Пластичность, гибкость | Итого |
| | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Первоначальный мониторинг Сентябрь 2021 года | В | 17% | 12% | 15% | 13% | 14% |
| | С | 58% | 69% | 62% | 71% | 65% |
| | Н | 25% | 19% | 23% | 16% | 21% |
| Промежуточный мониторинг Май 2023 года | В | 20% | 17% | 20% | 19% | 18% |
| | С | 65% | 70% | 65% | 69% | 71% |
| | Н | 15% | 13% | 15% | 12% | 11% |
| Заключительный мониторинг Июнь 2024 года. | В | 26% | 18% | 23% | 24% | 26% |
| | С | 63% | 73% | 68% | 69% | 69% |
| | Н | 11% | 9% | 9% | 7% | 5% |

По результатам заключительной диагностики было выявлено, что у 26% (на начало опыта 14%) детей наблюдается значительное улучшение двигательных навыков, это включает в себя улучшение пластичности, гибкости и координации движений, а также развитие музыкальных и творческих способностей; 69 % (на начало опыта 65%) детей движения выполняют точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов; и только у 5 % (на начало опыта 21%) детей движения неуверенные, раскоординированные, не умеют технически точно выполнить имитационные движения, движения не соответствует характеру музыки.

Положительная динамика, наблюдаемая в ходе проводимой работы, является ярким подтверждением ее эффективности. Одним из ключевых факторов, способствующих достижению таких результатов, стало использование в практике работы технологии ритмопластики. Благодаря этому инновационному подходу удалось повысить эффективность процесса физического развития у детей. Кроме того, он оказал положительное влияние на динамику физической подготовленности и способствовал формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ходе итогового анкетирования родителей было выявлено, что большинство родителей заботятся о физическом развитии своих детей. Около 70% опрошенных заявили, что занимаются физическим воспитанием своего ребёнка: делают утреннюю гимнастику, вместе играют в подвижные игры, посещают спортивные секции; 75% родителей оценивают физическое развитие своего ребёнка как хорошее или отличное; около 70% родителей отметили, что их дети имеют хорошую координацию движений и гибкость.

Это говорит о том, что родители понимают важность физического воспитания для здоровья и развития своих детей и стараются уделять этому достаточно времени и внимания.

Таким образом, применение ритмопластики в работе с детьми дошкольного возраста имеет положительное влияние на формирование личности ребенка. В этом методе объединяются два важных фактора: с одной стороны, дети занимаются практической деятельностью, развивают свои двигательные навыки; с другой стороны, они получают эстетическое и моральное удовлетворение от этой деятельности. Ритмопластика способствует

развитию чувства ритма, творческих способностей и нравственно-эстетических качеств у детей. Гармоничное соединение движения, музыки, игры, формирует атмосферу положительных эмоций, делают его поведение естественным и красивым.

Библиографический список:

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2000.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. С-Пб., Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015 год.
3. Гаврюшина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2007.
4. Жукова Р. А. Танцы для детей. Подготовительная группа. ИТД «Корифей», 2010.
5. Зарецкая Н.В. «Танцы в детском саду», М, 2003.
6. Затымина Т. А., Стрептова Л. В. Музыкальная ритмика. М., Глобус, 2009
7. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М., 2000.
8. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1951. 250 с.
9. Нечаева, Т.Б. Развитие ритмопластики у дошкольников в условиях дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Б. Нечаева. – Екатеринбург, 2015. – 19 с.
10. Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. М., ЛИНКА – ПРЕСС, 2007.
11. Федеральная образовательная программа дошкольного... [Электронный ресурс] // dou.su - Режим доступа: <https://dou.su/files/docs/for.pdf>, свободный. - Загл. с экрана
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей», С-П, «Детство-пресс», 2003.
13. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СПб., ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.

Приложение

- Приложение 1 Мониторинг выявления развития ритмо-двигательных способностей ребёнка
- Приложение 2 Тестовые задания.
- Приложение 3 Театральная постановка музыкальной сказки «Репка»
- Приложение 4 Картотека музыкальных произведений для сопровождения ритмических движений
- Приложение 5 Музыкальная гостиная в старшей группе
- Приложение 6 Нарезка музыкального сопровождения для флешмоба
- Приложение 7 Комплекс упражнений с элементами нейродинамической ритмопластики.
- Приложение 8 Тематический план обучения старших дошкольников элементам ритмопластики.
- Приложение 9 Картотека подвижных игр на развитие ритмопластики
- Приложение 10 Анкетирование для родителей

Пояснительная записка: в данном приложении представлен мониторинг выявления развития ритмо-двигательных способностей ребёнка по методике Бурениной А.И.

Мониторинг выявления развития ритмо-двигательных способностей ребёнка по методике Бурениной А.И.

Цель диагностики: Выявление уровня ритмо-двигательных способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика уровня развития ритмо-двигательных способностей обучающегося

Карта диагностики уровня развития ритмо – двигательных способностей ребёнка.

| № | Фамилия, имя ребёнка | Музыкальность | Творческие проявления | Координация движений | Пластичность, гибкость |
|---|----------------------|---------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени. Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмо – двигательных способностей детей, где фиксируются критерии оценки и результативность каждого воспитанника.

В процессе оценки используется шкала: высокий, средний, низкий.

Критерии оценок (средний дошкольный возраст).

Координация движений

Высокий уровень – 3 балла.

Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно.

Средний уровень – 2 балла.

Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей.

Низкий уровень – 1 балл.

Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

Гибкость и пластичность.

Высокий уровень -3 балла.

Способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений.

Средний уровень – 2 балла.

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

Низкий уровень – 1 балл.

В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

Музыкальность

Высокий уровень – 3 – балла.

Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень 2 – балла.

Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень 1 – балл.

Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога.

Творческие проявления

Высокий уровень – 3 балла. Умение точно, выразительно и целостно передавать образы

Средний уровень – 2 балла. «Ухвачены» только некоторые элементы, показ достаточно выразительный.

Низкий уровень 1 – балл. Образ не воспринят, выразительность отсутствует.

Критерии оценок (старший дошкольный возраст)

Координация движений

Высокий уровень – 3 балла.

Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень – 2 балла.

Хорошо развиты пластичность, ловкость.

Не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

Низкий уровень 1 – балл.

Движения неуверенные, раскоординированные.

Пластичность и гибкость.

Высокий уровень 3 – балла.

Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и пластично в соответствии с характером музыки.

Средний уровень 2 – балла.

При выполнении движений допускает неточности движений.

Низкий уровень 1 – балл.

Испытывает затруднения при выполнении движений.

Музыкальность

Высокий уровень – 3 балла. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений, движения соответствуют характеру музыки, движения выразительны, воспроизводит ритмический рисунок без ошибок.

Средний уровень – 2 балла. Движения выполняются точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов, производит смену движений с запаздыванием, воспроизводит ритмический рисунок с 2-3 ошибками, использует стандартные ритмические рисунки в танце, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений.

Низкий уровень – 1 балл. Не умеют технически точно выполнить имитационные движения, не верно воспроизводит ритмический рисунок, движения не соответствуют характеру музыки, не чувствует характер музыки, отсутствие эмоций при движении.

Творческие проявления

Высокий уровень – 3 балла. Умение точно, выразительно и целостно передавать образы, действия сочетаются с музыкальным и словесным сопровождением.

Средний уровень – 2 балла. «Ухвачены» только некоторые элементы, показ достаточно выразительный.

Низкий уровень 1 – балл. Образ не воспринят, выразительность отсутствует, действия не сочетаются со словесным сопровождением.

Пояснительная записка: в данном приложении представлены тестовые задания определения развития музыкально-двигательных навыков ребёнка (музыкальности, творческих проявлений, пластичности и гибкости, координации движения).

Тестовые задания определения развития музыкально-двигательных навыков ребёнка.

Методы диагностики:

1. Тестовое задание на оценку музыкальности.
2. Тестовое задание на оценку творческих проявлений.
3. Тестовое задание на оценку пластичности и гибкости.
4. Тестовое задание на оценку координации движений.

1. Тестовое задание на оценку музыкальности.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития музыкальности как способности развития чувства темпо-ритма, тембра, динамического чувства, эмоциональной отзывчивости на музыку.

Процедура организации и проведения. Умение прохлопать под музыку предложенную мелодию (такт), повторить за педагогом хлопками ритмический рисунок, уметь передавать характер предложенной музыки (грустная-весёлая, быстрая-медленная).

2. Тестовое задание на оценку творческих проявлений.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития творческих проявлений как стремление творческого самовыражения, обладание богатой фантазией и воображением.

Процедура организации и проведения. Необходимо показать, как действует или двигается предложенный объект или предмет, озвучить предложенные фразы голосом какого-либо персонажа, умение показать под музыку характер персонажа.

3. Тестовое задание на оценку пластичности и гибкости.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития гибкости как морфо-функционального свойства опорно – двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Процедура организации и проведения. Выполнение упражнения: наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см.

Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

4. Тестовое задание на оценку координации движений.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: выявление особенностей координации движений как удовлетворенной потребности организма в движении.

Процедура организации и проведения. Педагог показывает упражнение всем детям в обычном темпе, затем дает словесное объяснение и замедленно демонстрирует образец, обращая внимание на цели действия.

Приложение №3

Пояснительная записка: в данном приложении представлена театральная постановка музыкальной сказки «Репка».

Театральная постановка музыкальной сказки «Репка»

Звучит музыка «В гостях у сказки».

Автор. Рады видеть вас, друзья

Вы пришли сюда не зря,

Солнце поднимается,

Сказка начинается.

(Дед просыпается, потягивается и идет сеять огород, копает, поливает под музыку «Барыня»).

Дедка репку посадил,

Дедка репке говорил.

Дед. Ты расти, расти большая,

Стань богатым урожаем,

Чтоб тобой я мог гордиться,

Принесу тебе водицы.

Удобрений ведер пять...

Ох, устал! Пора поспать. *(Уходит)*

Автор. Спит дедулька без забот,

Репка между тем растёт.

Вот уж осень на дворе.

Зябким утром в сентябре

Дед проснулся, испугался...

Дед. Ах я, старый, разоспался.

Репку уж пора тянуть,

Подросла, гляжу, чуть-чуть *(смотрит издали).*

(Подходит к репке)

Ай да репка уродилась,

Мне такая и не снилась,

Запасусь я репкой впрок!

Кто бы мне сейчас помог?

Знать, придется бабку звать.

Помоги мне, слышишь, мать!

Бабка. Слышу, слышу я, бегу,

И, конечно, помогу.

(Выходит под медленную русскую народную музыку, вытирая руки полотенцем, потирая спину).

Автор. Репку тянет с бабкой дед,

Ну а репке дела нет.

Бабка. Что ж ты старый натворил?

Ты ж её перекормил!

Так сидит в земле прочно!

Нам помощник нужен срочно.

Надо внучку нам позвать.

Маша, внучка, хватит спать!

Репку вытянуть невмочь,

Просим мы тебя помочь.

(Выход внучки под музыку с танцевальными движениями, после танца останавливается, удивляется, увидев репку).

Внучка. Ой, бабулечка! Ой, дед!

Знатным будет нам обед.

Друг за дружкой мы встанем,

Репку из земли достанем *(Тянут репку).*

Автор. Ну а репка, точно спит,

Не шелохнется сидит.

Внучка. Не управимся втроём,

Может Жучку позовём?

Жучка, быстренько беги!

Репку тянем, помоги!

(Выход Жучки под музыку «Собачий вальс» с танцевальными движениями и с гантелями).

Жучка. Тяф-тяф-тяф, привет, друзья!

Помощь вам моя нужна?

У меня силёнок много,

В миг приду к вам на подмогу.

Автор. Стали репку все тянуть.

Ну давай! Ещё чуть-чуть!

Ну а репка, словно спит,

Как сидела, так сидит.

Жучка. Да, у репки вес велик!

Нужен трактор или бык.

Эй, смотрите, на окошке

Свою шерстку моет кошка,

Всё мурлычет, всё поёт...

Эй, сюда! Хозяйка ждёт!

(Кошка «спрыгивает с окна», выходит, танцуя под музыку «Твист-твивет»).

Кошка. Кто тут спрашивает кошку?

Бабка. Дам тебе я молока

И сметаны. А пока

Просим мы тебя помочь –

Репку вытянуть невмочь.

Кошка. Я друзьям помочь готова.

Ну-ка, встанем к репке снова.

Автор. Репка, вроде бы, проснулась,
И немного покачнулась.

Дед. Ох, не стало больше сил...
Что же делать? (*Автор: «Дед спросил»*)

Кошка. Мяу! Идея! Мной вчера
Мышка поймана была.

Мы немножко порезвились,
Поигрались, подружились,
Есть её не стала я
И теперь мы с ней друзья.

Мышка-мышка, выручай!
Тянем репку, помогай!

Мышка. Эй, подружка, как живёшь?
Может быть чайку нальёшь?

Внучка. Чай потом, сначала овощ,
Репку тянем, ты нам в помощь!

Мышка. Потрудиться я не прочь,
Как подруге не помочь!

Автор. Снова встали все в рядок,
Поднатужились чуток,
Потянули дружно, крепко...
Вот и вытянули репку!

(Дети выстраиваются вокруг репки).

Дед. Мы отлично потрудились.

Бабка. И друг с другом подружились.

Внучка. Вместе мы всегда сильнее.

Жучка. И умней и веселее.

Кошка. Дружбы нашей нет важней.

Мышка. А теперь чайку налей!

(Дети выстраиваются и водят хоровод под музыку «Овощной хоровод».
Поклон).

Пояснительная записка: в данном приложении представлена картотека музыкальных произведений для сопровождения ритмических движений.

**Картотека музыкальных произведений
для сопровождения ритмических движений**

| № | Направление деятельности | Музыкальное сопровождение | Цели и задачи |
|---|--|---|--|
| 1 | Вводная часть Ходьба Бег | «Весёлая прогулка»; «Мы идем»; «Муравьишки и медвежата»; «Ходьба и бег с клоуном Плюхом»; «Насекомые» и др. | Пробуждение интереса к занятиям по ритмопластике. |
| 2 | Музыкальная зарядка | «Делайте зарядку» гр.Крем'Л; «Утренняя зарядка» В. Высоцкий; «Далеко от мамы»; «Солнышко лучистое»; «Самолет»; «Недетское время»; «Я рисую речку»; «Зайка серенький»; «Веселая зарядка с клоуном Плюхом»; «Машина зарядка»; «Виноватая тучка»; Зарядка «Капитана Краба»; «Зимняя зарядка»; «Сел комарик мне на нос...»; «Да,да,да – сказала голова» и др. | Развитие двигательных умений, чувства ритма, координации движений, пластической выразительности и музыкальности. |
| 3 | Самомассаж | «У жирафа пятна...»; «Ладонка»; «Ручку, ножку разотрем...»; «Рельсы-рельсы»; «Ходит ёжик»; «Пальчики»; | Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, помощь в снятии усталости; |

| | | | |
|---|---------------------------|--|--|
| | | «Капустка»; «Дятел»; «Туки-туки»; «Катится колючий ёжик»; «Листочки» и др. | повышение функциональных возможностей организма, работоспособности. |
| 4 | Релаксация | Музыка «Шум моря», «Пение птиц», «Одинокий пастух» Джеймс Ласт; Шопен «Природа. Весенний вальс»; Детский релакс: «Лунный блеск»; «Колыбельная»; «Мокрый лепесток»; «Влюбленный жук» и др. | Обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. |
| 5 | Музыкально-подвижные игры | «Мы пойдем налево»; «Банан»; «Клац-клац»; «Здравствуйте, ладошки!»; «Самолеты летят»; «Вот такой урожай!»; «Кутерьма»; «Согревалочка»; «Море волнуется»; «Пляска с дедом Морозом»; «Почесали ручкой ушки»; «Цирк»; «Валенки-танцевалки»; «Шел король по лесу»; «А на улице мороз»; «Двигайся – замри!»; «Троль-обнимашки»; «Веселые снежки»; «Сороконожка»; «Испечем пирожок»; «Жуки и пчелы»; «Четыре шага»; «Шел веселый дед Мороз»; «В зоопарк»; «Найди пару»; «Передай платочек»; игра-танец «Зеркало» и др. | Развитие координации движений, двигательных качеств: ходьбы, прыжков, подскоков. Создание эмоционального настроения. |

| | | | |
|---|-------------------|---|---|
| 6 | Имитация движений | <p>«Зайка серенький»; «Мишка косолапый»; «Танец белочек»; «Танец лягушат»; «Ленивый кот»; «Песня Лисы»; «Клоун Плюх. Велосипед»; «Звери под моим окошком»; «Лесная зарядка»; «Мы в автобусе сидим...»; «Паучок», и др.</p> | <p>Развитие творческого воображения детей, фантазии, способность передавать в движениях различные эмоциональные состояния и образы.</p> |
|---|-------------------|---|---|

Пояснительная записка: в данном приложении представлена музыкальная гостиная в старшей группе Тема «Мамино солнышко», с целью формирования детско-родительских отношений в процессе совместной музыкально-двигательной деятельности.

Музыкальная гостиная в старшей группе Тема «Мамино солнышко».

Цель: формирование детско-родительских отношений в процессе совместной музыкально-двигательной деятельности.

Задачи:

- обеспечить эмоционально-положительное взаимоотношение между участниками группы (детьми, родителями и педагогом);
- воспитывать у детей активность, уверенность к себе, доброжелательное отношение к окружающим.
- развивать творческие способности детей и родителей (музыкально-ритмические, изобразительные);

Ход мероприятия:

Звучит спокойная музыка (фон)

Здравствуйте, дорогие мамы и дети! Я рада встрече с вами в группе и тема у нас сегодня: «Мамино солнышко». Для того, чтобы нам всем было удобнее общаться, предлагаю вам сесть в кружок вместе со своими детьми.

Зачем же мы собрались сегодня? Во-первых, поближе познакомиться, узнать друг друга; во-вторых, научиться новым способам общения со своими детьми с помощью музыки, игры и творчества. А еще, я надеюсь, мы все вместе испытаем массу положительных эмоций.

Музыкально-двигательное приветствие «Здравствуйте ладошки».

А сейчас я попрошу вас представиться и представить своего ребенка. Передавая по кругу игрушку – солнышко, нужно назвать свое имя и отчество и имя своего ребенка. Можно сказать, о себе все, что вы хотите. Давайте, я начну первая.

Ведущий представляется, говорит о себе несколько слов, затем передает игрушку соседу слева. Так, переходя из рук в руки по кругу, солнышко возвращается к ведущему

Ведущий. У меня не зря в руках это солнышко. Именно так: «Мамино солнышко» мы часто называем своих малышей.

Ребенок – это солнышко,
Ребенок – это ветер
Ребенок – это главное,
Что есть у нас на свете.

Упражнение на телесное взаимодействие «Обнимашки».

Ведущий: Мамочки, обнимите своих деток, приласкайте, шепните им на ушко ласковое словечко. И вы, детки, крепко-крепко обнимите своих мам.

К маме прижимаемся. Вот так! Вот так!

Маме улыбаемся. Вот так! Вот так!

Здорово! Молодцы!

А теперь давайте поиграем, а то мы засиделись.

Имитационная игра «Солнышко и дождик».

Пока мы с вами играли, подул ветерок, листики с деревьев сорвал и к нам принес.

Сколько листьев расписных,

Красных, желтых, золотых!

Листик для (имя ребенка)

И для (имя ребенка) мамы

(ведущий раздает листочки всем детям, называя их имена, и родителям)

Листочками помашем,

С листочками попляшем.

Танец с листочками.

Ай да молодцы! Здорово поплясали!

Ну что, ребятки, понравилось вам танцевать? А играть? А теперь, дорогие родители, попрошу вас сесть вместе с детьми в круг и прислушаться к своим чувствам и мыслям. Постарайтесь выразить их в нескольких словах.

Родители делятся своими впечатлениями. Ведущий благодарит всех за участие и прощается:

До свиданья, до свиданья,

Приходите к нам опять!

До свиданья, до свиданья,

Будем вместе мы играть!

Общий танец «Мы с тобой дружок гуляем по дорожке»

Пояснительная записка: в данном приложении представлена нарезка музыкального сопровождения для флешмоба.

Нарезка музыкального сопровождения для флешмоба

1. «We Will Rock You» («Queen»)

Притопы поочередно правой и левой ногой: 1-правой, 2 – левой, 3 – хлопок руками над головой; 16 раз.

2. Гр. «Вирус» - «Где же наши ручки»

Прыжки на месте с махами над головой вправо-влево 32 раза; прыжки на месте, поочередно поднимая вверх то правую, то левую руку – 32 раза.

3. DJ Радиков «Я рисую»

Поднимание поочередно ног на носок (переминаемся) – 16 раз; затем подключаем руки: делаем круг руками вперёд-вверх и в стороны-вниз, поочередно работая кистями вверх-вниз.

После слова «зажигай»

Повороты в вправо-влево с хлопком – 8 раз.

4. Жанна Фриске «От винта»

Приставной шаг на 4 счета в правую (левую) сторону, руки в стороны – 8 раз.

5. «Улетай»

Вступление: Приседаем, набираем водички в ладони, медленно поднимаясь и разводя руки в стороны, представляя себя под водопадом – 3 раза. Выполняем медленно.

Куплет: слегка присев, рукой тянемся в левую сторону над головой на 4 счета, затем впереди круг перед собой на 4 счета; то же самое в правую сторону. Выполнить 4 раза (по 2 раза в каждую сторону).

6. Любая быстрая музыка

Шаги вперёд-назад V-образно – 8 раз;

Шаги в сторону вправо-влево 16 раз.

7. Лаурита «Новое поколение» (припев)

Прыжки на месте с выбросом правой руки вверх – 8 раз, левой - 8 раз упр-е «Прибиваем звёзды к небу» (повторить 2 раза);

Приставной широкий шаг в сторону (вправо-влево) 2 раза, выбрасывая руки вперёд, раскрывая кисти рук и прижав к себе, кисти в кулак; в другую сторону то же повторить. Выполнить 8 подходов.

8. «We Will Rock You» («Queen»)

Притопы поочередно правой и левой ногой: 1-правой, 2 – левой, 3 – хлопок руками над головой; 8 раз.

Приложение № 7

Пояснительная записка: в данном приложении представлен комплекс упражнений с элементами нейродинамической ритмопластики с целью учить согласовывать свои движения со словами, развивать мелкую моторику.

Комплекс упражнений с элементами нейродинамической ритмопластики.

Ракета

Цель: учить согласовывать свои движения со словами, развивать мелкую моторику.

Мы летели на ракете *(показывают руками «крылья» и купол ракеты)*

К неизведанной планете.

В небе она круглая *(руками показывают круг),*

А поверхность плоская *(разводят руками вниз ладонями),*

Нету здесь грибочков *(салятся на корточки, изображая грибы),*

Нету здесь берёзки *(встают на цыпочки, тянутся вверх),*

Нету здесь ромашек *(«нюхают» цветы – ладошки),*

Нету здесь букашек *(пальцы в замок, шевелят большими пальчиками),*

Заберём, что надо *(«забирают» ладонями с пола воображаемый груз),*

Полетим обратно *(показывают руками купол ракеты).*

Игра с лентами.

Цель: формировать двигательные навыки, развивать координацию движений, учить согласовывать свои действия со словами.

Подарила мне сестра ленты пёстрые с утра *(показывают детям ленты).*

Стала думать и гадать, как же с ними поиграть?

Ленту каждому даю *(раздаю детям по ленточке)*

И с собой играть зову.

Пошалить с котом решили

Их по полу повозили *(змейкой по полу повозить),*

В вертолете полетели, над собою повертели *(покрутить над головой).*

Покружились *(кружатся, зажав ленты между поднятыми прямыми руками),*

Показали *(показывают растянутые в кулаках ленты),*

Повязали как медали *(надеть на шею),*

Намотали на кулак –

Раз, два, три, вот так, вот так! *(наматывают ленту на кулачок).*

В карусель соединились *(ленты растянуты в руках, одним концом соединить их в шатер),*

В хороводе покружились (*кружатся в « карусели»*),
Как старушки походили (*в руке, как тросточку, согнув спины*)
И на палец накрутили (*накручивают на палец*).
Поясками повязали (*вокруг талии*),
Вверх подбросили, поймали.
Как лошадки поскакали (*скачут по кругу, развевая ленты в руке*)
И не капли не устали!

Ягодная

Цель: формировать навыки ходьбы, прыжков, имитируя действия согласно словам; развивать мелкую моторику, используя пальчиковую гимнастику.

Мы по ягоды пойдем (*шагают высоко, поднимая колени*),
И в корзинку соберем: (*ладошки перед собой сложили «корзинкой»*)
Ягодку-малинку (*«срывают с куста», полуприсев*),
Спелую рябинку (*тянутся, чтобы «сорвать с ветки дерева»*),
Ягодку-клубнику (*приседают, «срывая ягоду с кустика»*),
Вишню (*тянутся, чтобы «сорвать с ветки дерева»*),
Ежевике (*«срывают с куста», полуприсев*)...
Ох, устала спинка! (*прогибают спину назад, потирая поясницу*)
И полна корзинка: (*ладошки перед собой сложили «корзинкой»*)
Ягодка-малинка (*загибают по одному пальцу*),
Спелая рябинка (*загибают по одному пальцу*),
Ягодка-клубника (*загибают по одному пальцу*),
Вишня (*загибают по одному пальцу*),
Ежевика (*загибают по одному пальцу*),
И... румяный мухомор (*удивленно разводят руками*).
Быстро выбросим как сор! (*трясут кистями рук в направлении от себя*).
Чтобы ягоду найти
Надо нам присесть в пути (*приседают на корточки*),
Под листочки заглянуть (*наклоняются и «заглядывают под листочки»*)
И опять продолжить путь (*шагают, высоко поднимая колени*).

Приложение № 8

Пояснительная записка: в данном приложении представлен тематический план обучения старших дошкольников элементам ритмопластики.

Тематический план обучения старших дошкольников элементам ритмопластики

| Месяц | Наименование занятий | Цель |
|--------------|---|---|
| Сентябрь | «Волшебная ритмопластика» | Учить умению выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом) |
| | «Мальши – карандаши» (строевые упражнения, ориентация в пространстве) | Учить построению в шеренгу, в колонну, перестроению из одной шеренги в несколько; развивать ориентировку в пространстве). |
| | «Играя, танцуем» | Учить ориентации в пространстве, развивать координацию движений, двигательную память. |
| Октябрь | «Осенние подарки» | Учить слышать и отмечать в движении сильную долю такта (хлопками); разучивание танцевальных шагов на месте, по диагонали, приставной шаг в сторону. |
| | «Желтый коврик» | Побуждать детей к поиску выразительных движений и жестов, передающих «переход» из одного состояния в другое (образ смены погоды, дождя, ветра). Самостоятельно находить образ при помощи выразительной пластики и музыки. |
| Ноябрь | «Мир игрушек» | Учить детей чувствовать ритм муз. произведения, ощущать музыкальные фразы, учить выразительно передавать образы, развивать воображение. |

| | | |
|---------|---|--|
| | «Выразительная пластика» (имитационные движения и этюды) | Развивать плавность движений, учить чувствовать напряжение и расслабление корпуса, развивать ориентировку в пространстве, побуждать детей к поиску выразительных движений. |
| | «Волшебный сундучок» | Закреплять умения детей самостоятельно менять движения; улучшать качество танцевальных движений; учить различать силу звука, выделяя сильную долю. |
| Декабрь | «Зимние забавы» | Усложнять ритмические движения, передавая характер образов через различную ходьбу, характер музыки, темп и др. |
| | «Зимние узоры» | Развивать ритмичность и координацию движений в соответствии с музыкой. Развивать воображение и творческие способности. |
| | «Новый год у ворот» | Побуждать детей к поиску способов воплощения образов; способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце. |
| Январь | «Весёлый сапожок» (элементарные знания о народном танце, комбинации и этюдные формы) | Разучивание плясовых движений «ковырялочка», «каблучок», «весёлые ножки», «присядка». Развивать плавность хороводных движений. |
| | «Сказки гуляют по свету» | Развивать музыкально-ритмический слух, способность передавать простой ритмический рисунок, динамику. |
| Февраль | «Гибкие, сильные, выносливые» (общие и корригирующие упражнения) | Развивать умения самостоятельно начинать движения после вступления; свободно ориентироваться в |

| | | |
|--------|---|---|
| | | пространстве; повторить строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, из одной колонны в три по ориентирам. |
| | «Зимняя мозаика» | Развивать навыки выразительного исполнения знакомых танцевальных движений, пополнить запас плясовых движений. |
| | «Игры и забавы» | Развивать координацию движений, двигательную память. |
| Март | «Мамин праздник»» | Развивать слуховое и зрительное внимание, развивать эмоции, работать над разнообразием и выразительностью движений, учить ориентироваться в пространстве. |
| | «Разрешите пригласить» | Развивать навыки выразительного исполнения знакомых движений в паре. |
| | «Весенняя капель» | Улучшать качество ритмичных шагов, осваивать современные ритмы движений; развивать координацию движений и ориентацию в пространстве. |
| Апрель | «Музыкальные игры и этюды» | Развивать двигательную координацию движений, двигательную память. |
| | «На детском танцполе» (игровые формы современного детского танца) | Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы. Учить координации движений. Воспитывать коммуникативные навыки. |
| | «Прогулка в весенний лес» | Развивать слуховое и зрительное внимание. Работать над разнообразием и выразительностью движений. |
| Май | «Навстречу солнышку» | Развивать слуховое и зрительное внимание. Работать над разнообразием и |

| | | |
|--|--|---|
| | | выразительностью движений. Пальчиковая гимнастика. |
| | «Разноцветная игра» | Развивать воображение, поощрять творческие проявления детей в игре. Учить ориентироваться в пространстве. |
| | «Танцевальная планета» | Расширять запас плясовых движений. Развивать ритмичность, улучшать качество ритмичных шагов: приставного шага, поскоков, бокового галопа. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Работать над образностью. |
| | Итоговое занятие «Танцевальный марафон» | (по итогам выученного материала за год). |

Пояснительная записка: в данном приложении представлена картотека подвижных игр на развитие ритмопластики с целью (развивать воображение, выразительность жестов, учить детей чувствовать, понимать и сопоставлять характер музыки с образом животного, развивать двигательные способности, воспитывать доброжелательность, коммуникабельность в отношениях со сверстниками).

Картотека подвижных игр на развитие ритмопластики

Игра «Животные во дворе»

Цель: развивать воображение, выразительность жестов.

Педагог: Ребята, вспомните, какие домашние животные живут на деревенском дворе? У них разные характеры, повадки. Даже животные одного вида отличаются друг от друга.

На сцену вызывается несколько ребят, которые будут под музыку изображать домашних животных: ленивого кота, голодного поросёнка, крикливого щенка, наглуую ворону, юркого воробья.

Игра «Волшебное превращение»

Цель: учить детей чувствовать, понимать и сопоставлять характер музыки с образом животного.

Педагог: Ребята, в моём мешочке есть волшебная палочка. Стоит мне ею взмахнуть, и вы превратитесь в моих друзей – лесных обитателей, а я буду отгадывать. Раз, два, три. Четыре, пять, начинаем мы играть!

Педагог заранее подбирает музыку для каждого животного и дает детям некоторое время послушать её, чтобы животное соответствовало характеру музыки. Педагог помогает детям наводящими вопросами. Под музыку дети имитируют движения животных, Старичок-Лесовичок отгадывает и поощряет.

Игра «Вороны»

Цель: учить произносить тексты с различной силой голоса и интонацией, сочетать движения и речь.

Вот под ёлочкой зелёной

Скачут весело вороны

(дети разбегаются по залу и машут руками-«крыльями»)

Кар-кар-кар! (громко)

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали

(дети подпрыгивают на месте и машут руками)

Кар-кар-кар! (громко)

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают.

(дети приседают, сложив за спиной руки)

Кар-кар-кар! (тихо)

Игра проводится 2-3 раза с уточнениями движений и силы голоса.

Игра «Танец»

Цель: развивать двигательные способности.

Всем знаком «Танец утят». Придумайте на эту же мелодию, например:

1. Танец маленьких котят.
2. Танец лягушат.
3. Танец обезьянок.

В выполнении этого задания участвуют взрослые вместе с детьми. Так же можно заменить музыку и придумать других животных.

Игра «Семь сыновей»

Цель: развивать умение детей произвольно реагировать на команду, снимать зажатость, скованность, согласовывать свои действия с другими детьми.

Дети выбирают водящего, повязывают ему платком голову и ставят в середину круга. Все играющие двигаются по кругу, взявшись за руки и поют:

У одной бедной старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,

Все без бровей,

С большими ногами,

С длинными ушами,

Ничего не ели,

А всё только пели,

Скакали, да играли!

Как?

Все останавливаются и опускают руки на слова: «Делали все вместе так!»

Водящий, изображающий старушку, быстро делает какое-нибудь движение или принимает смешную позу. Все играющие должны повторить это движение или позу, какую принял водящий.

Того, кто зазевался или делает что-то не так, как следует, старушка наказывает: заставляет обежать круг или поскакать на одной ноге. Затем выбирается новый водящий на роль старушки, игра продолжается.

Вместо наказания можно сделать «провинившегося» водящим; а бывший водящий встаёт в круг. Каждый новый водящий получает от предыдущего, как эстафету, платочек на голову.

Игра проходит под мелодию русской песни «Во саду ли, в огороде». Игра повторяется 3-4 раза.

Игра «Птицы, на гнезда!»

Цель: воспитывать доброжелательность, коммуникабельность в отношениях со сверстниками. Совершенствовать внимание, память, наблюдательность.

Дети стоят в кругу; они — «птицы». Водящий (педагог) находится в середине круга. Он ходит мимо играющих и, обращаясь к кому-либо из ребят, говорит: «Птица улетает!» Ребенок, которому он сказал эти слова, идет за водящим. Так

Приложение № 10

Пояснительная записка: в данном приложении представлена анкета для родителей «Физическое развитие Вашего ребёнка».

Анкета для родителей «Физическое развитие Вашего ребёнка».

1. Каковы Ваши основные источники информации о физическом воспитании детей и приобщении их к здоровому образу жизни:

- а) советы родственников;
- б) советы друзей и знакомых;
- в) рекомендации воспитателей и специалистов дошкольного образовательного учреждения;
- г) передачи по телевидению;
- д) личный опыт

2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребёнок?

3. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:

- а) занимаюсь с ребёнком утренней гимнастикой;
- б) вместе играем в подвижные игры;
- в) другое (указать): _____

4. Как часто Вы занимаетесь физическим воспитанием своего ребёнка:

- а) систематически;-
- б) в выходные дни;
- в) во время отпуска;
- г) не занимаюсь;
- д) затрудняюсь ответить.

5. Что мешает Вам активно заниматься физическим воспитанием ребёнка:

- а) дефицит свободного времени;
- б) недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей;
- в) другая причина (указать): _____

6. Беседуете ли Вы с ребёнком о пользе занятий физическими упражнениями:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.