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

Послание президента РК Н. А Назарбаева народу Казахстана «Казахстанский путь – 2050» ставит цель: вхождение в число развитых стран по уровню здравоохранения, а одной из приоритетных задач: формирование здорового образа жизни. Здоровье нации – главный приоритет государства.

В государственном общеобязательном стандарте дошкольного воспитания и обучения записано, что «дошкольное воспитание и обучение обеспечивает охрану жизни и здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, формирование ценностей здорового образа жизни на основе национальных традиций Республики Казахстан».

Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели.

Известно, что почти каждый ребенок, посещающий детский сад, имеет те или иные проблемы со здоровьем. По исследованию специалистов современные дети основную часть дня (около 70% времени) проводят в статичном сидячем положении. Гиподинамия встречается уже у 10 – 3% дошкольников.

Двигательная активность детей с нарушением зрения, ориентировка в пространстве, координационные способности, равновесие - существенно ниже, чем у зрячих детей. **Актуальной** становится проблема поиска эффективных путей решения данной проблемы.

В связи с этим была проведена диагностика двигательной активности детей с нарушением зрения дошкольного возраста. Было выявлено, что 28% детей имеют низкий уровень развития двигательной активности. При этом 22% из них - мальчики, 6% девочки. Мальчики имеются проблемы в развитии динамического равновесия, в способности быстро ориентироваться в пространстве, а так же в дифференцировании пространственных и временных параметров движения, направленных к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения.

На современном этапе в дошкольных учреждениях уделяется 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:

I. Теоретическая часть

II. Практическая часть

I. 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.

Само определение ритмопластики логично разделять 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. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Деткам, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений.

Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до шести лет.

Какие задачи выполняет ритмическая пластика?

Ритмопластика поможет раскрепостить малыша с психической стороны. Ребенок начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции. По сути, занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как:

- развитие двигательной активности дошкольников с нарушениями зрения;

- развитие пространственной, социально-бытовой ориентировки;

- развитие зрительного и слухового восприятия;

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

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

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

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

- раскрепощение дошкольников с нарушениями зрения 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 с нарушением зрения нельзя заставлять выполнять упражнения или настаивать на выполнении определенного вида действий. У детей должна быть полная свобода. Дошколята должны почувствовать, что на них не оказывают никакого давления. Занятия ритмопластикой должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Также у каждого занятия есть определенные временные рамки. Продолжительность занятия не может занимать более получаса, ведь маленьким детям тяжело длительное время фокусировать внимание на одном и том же упражнении *(деле)*.

Подборка упражнений для занятий ритмопластикой.

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 деткам предлагается: изображать различных животных; повторять физические упражнения за педагогом; выполнять движения с атрибутикой *(кругами, лентами, мячами)*. Упражнения 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 «Хлопайте в ладоши»

Ритмопластика в детском саду выполняется в игровой форме и без принуждения.

Таким образом, занятия ритмопластикой способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка с нарушением зрения, но и улучшить его здоровье в целом. Ритмопластика важна, потому что она влияет на общее развитие ребенка, эмоциональное состояние детей существенно улучшается после посещения занятий по ритмопластике.

II. Практическая часть

- А сейчас я приглашаю всех выполнить комплекс с элементами ритмопластики, который можно использовать при проведении утренней гимнастики, динамической паузы. Данный комплекс можно использовать младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

*«Губки бантиком»* *(исп. К. Орбакайте)*

Вступление.

- Полуприседания (*«пружинка»*, махи руками вперёд-назад;

- *«Ой, а чьи это глазки…»* - протереть глаза *(имитации)*;

- Наклон вперёд, руки выпрямить вперёд, развести в стороны;

- …*ночью прыгало, скакало*….- прыжки на 2-х ногах вправо-влево;

Припев.

- *«Губки бантиком*…- показать на рот;

- *«Бровки домиком*…- показать на брови;

- *«Похож на маленького, сонного гномика*…- поворот вокруг себя переступающим шагом, покачиваясь, руки опущены вдоль туловища, ладони отвести в стороны;

- *«В голове 100 тысяч*…- приложить руки к голове, покачать головой;

- *«Объясните папа-мама*…- полуприсед, поднять-опустить плечи;

Проигрыш – приставные шаги вправо-влево с хлопками. 2 куплет и 3 куплет – повтор движений, как в 1куплете.

Также комплексы с элементами ритмопластики можно проводить в виде *«ритмических блоков»*. Блоки используются как часть физкультурного занятия.

Предлагаю выполнить часть занятия, которое можно проводить с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Музыкальный переход-ходьба с носка по кругу.

*«На крутом бережку»*

Вступление

И. п. стоя, руки на поясе.

-полуприседаний с поворотами туловища вправо-влево

1куплет

1-8-4 полуприседа:1-2-руки на пояс, 3-4-руки за спину, 5-6 руки к плечам, 7-8-руки вверх-в стороны. Повтор 2р.

Припев

1-4-шаг пр. ногой в сторону, пр. рукой прикрыть глаза, лев. руку за спину. 5-8- то же в др. сторону.

1-4- 2 полуприседа, левой рукой выполнить волнообразные движения рукой. 5-8- то же др. рукой. Повтор 2р

Список литературы:

1. «Типовая специальная программа воспитания и обучения детей с нарушением зрения» Р.А. Сулейменова. Алматы 2010.

2. Л.С.Сековец «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения» Москва. Школьная Пресса. 2008

3. Барышникова Т *«Азбука хореографии»* 1999 г.

4. Буренина А. И. *«Ритмическая мозаика»* - Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр и доп. - СПб.:ЛОИРО,2000.

5. В. Н. Малышева, Л. Ф. Меренкова «Коррекционно – развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» - М.: Школьная пресса, 2003.

6. Голицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкльном образовательном учреждении» -М.: изд-во Срипторий 2003, 2005