**Мастер-класс для воспитателей «Ритмопластика»**

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

Актуальность:

Сегодня, как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья детей. Проведённые исследования установили, что современные дети сильно подвержены гиподинамии. Долгое проведение 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.

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**:

- Теоретическая часть

- Практическая часть

- Заключительная часть

Ход **мастер – класса**

1. Теоретическая часть

Добрый день, уважаемые коллеги! Наш **мастер**-класс будет посвящен инновационной здоровьесберегающей технологии - **ритмопластике**, которую можно использовать как средство физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников.

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 семи лет. Так, совсем крошечным малышам *(в возрасте до двух лет)* будет затруднительно **воспринять информацию**, которую преподносит педагог. Также двухгодовалым ребятам будет несколько трудно повторять слова и заучивать сценки. К семилетнему возрасту занятия по **ритмопластике** становятся неинтересными. В семь лет ребята отлично владеют своим телом и не имеют проблем с координацией движений.

Какие задачи выполняет **ритмическая пластика**?

**Ритмопластика** поможет раскрепостить малыша с психической стороны. Малыш 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:

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

-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 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. 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)*. Для занятий по гимнастике деткам 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.

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

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**.

2. 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 тыс…- приложить руки к голове, покачать головой;

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

Проигрыш – приставные шаги вправо-влево с хлопками.

2к и 3к – повтор движений, как в 1к.

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.

*«Ребята, давайте жить дружно!»*(муз из м\ф *«Кот Леопольд»*)

*«В доме8\16»*

Вступление

-Марш по кругу.

1к

И. П. стоя, руки к плечам;

1-16-8 шагов с наклонами в стороны, продвигаясь вперёд в круг и назад.

1-8- 8 таких шагов с выпрямлением поочерёдно рук вперёд (*«царапаемся»*)

Повтор 2р

8 прыжков на месте вокруг себя.

2к

И. п. стоя, руки к плечам

1-8-8 шагов с наклонами в стороны, продвигаясь вперёд и назад.

1-8- 8 шагов с выпрямлением поочерёдно рук вперёд-*«бокс»*

Повтор 2р

8 прыжков на месте вокруг себя.

3к

Повтор движений –см. 1к

4к

Повтор движений-см. 2к.

Музыкальный переход-ходьба с носка по кругу.

*«На крутом бережку»*

Вступление

И. п. стоя, руки на поясе.

1-16-8 полуприседаний с поворотами туловища вправо-влево

1к

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, лев. рукой выполнить волнообразные движения рукой.

5-8- то же др. рукой. Повтор 2р

2к

То же см. 1к.

*«Кручу, кручу, кручу педали…»*

И. П. сидя, мяч перед грудью.

И. п. -лёжа на спине, поочерёдные сгибания и разгибания ног (*«велосипед»*, мяч в руках, перекаты мяча между ладонями.

Припев

И. п. сидя, руки с мячом поднять вверх

1-наклон вперёд, положить мяч на стопы,

2-приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать на животе, руки во время переката поднять в стороны.

2к

Повтор упражнения *«велосипед»*

Припев

И. п. сидя, обхватив колени руками, мяч зажат между коленями,

1-перекаты на спину, удерживая мяч коленями. Перекаты вперёд-назад, вправо-влево. *(6р)*

3к

И. п. сидя, руки в упоре сзади, подъём прямых ног, мяч зажат между стоп. *(6р)*

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**. Удачи Вам и здоровья! Хочу поблагодарить участников **мастер**-класса за продуктивную работу. Спасибо за внимание!