

Мастер-класс по теме:

РИТМОПЛАСТИКА, как здоровьесберегающая технология в ДОУ

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.
- закрепить знания участников мастер-класса об организации и проведении физических упражнений с элементами ритмопластики;
- повысить профессиональную компетентность участников мастер-класса.

Целевая аудитория: Педагоги, дети.

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность.

Упражнения **ритмопластики** формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Так же ритмопластика поможет раскрепостить дошкольника с психической стороны.

Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до семи лет.

Таким образом, занятия ритмопластикой способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка, но и улучшить его здоровье в целом

Практика:

- А сейчас я предлагаю просмотреть комплекс ритмопластики, который можно использовать при проведении утренней гимнастики, динамической паузы или в свободное время, а помогут мне в этом дети средней группы.

«Я на солнышке лежу»

И.п. Сидя в кругу, ноги прямые, руки- упор сзади.

Медленно- на раз, два, три, четыре согнули в коленях правая, левая нога.
Быстро - на раз, два, три, четыре согнули в коленях правая, левая нога.
И.п. Ноги прямые, руки согнуты в локтях.
Медленно – раз, два, три, четыре имитация шага вперед, назад.
Быстро - раз, два, три, четыре имитация шага вперед, назад.
И.п. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги прямые.
Медленно - на раз, два, три, четыре согнули в коленях правая, левая нога.
Быстро - на раз, два, три, четыре согнули в коленях правая, левая нога.
И.п. Стойка ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. Наклоны туловища до носочков.
Хлопки. Быстро , медленно.

«Тики-так» Фиксики

- Перекаты с пятки на носок
- Задержались на носках, три хлопка
- Волчок
- Выпады право – хлопок, влево – хлопок
- Рывки руками вверх правая, левая - три хлопка
- Выпады право-хлопок, влево –хлопок
- Задержались на носках, три хлопка
- Волчок
- Прыжки вперед -4, три хлопка.
- Прыжки назад – 4, три хлопка.

Вывод

Вашему вниманию была представлена современная здоровьесберегающая технология – ритмопластика.

В своей деятельности я включаю **ритмопластику** в комплексы утренней гимнастики и в образовательную деятельность по физической культуре, в спортивные развлечения и праздники. **Использование ритмопластики** позволило увеличить плотность ОД по физической культуре, физическую нагрузку, добиться качества и пластичности выполнения движений, развивать гибкость и выносливость, повысить интерес к ОД по физической культуре, эмоциональность и раскрепощённость у детей.

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. Спасибо за внимание!