

## Доклад.

**Тема: «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика»**

**Программа по физическому развитию дошкольников**

**Пособие Н. А. Фоминой из УМК «Детский сад 2100»**

Ольга Яновна Капустина

воспитатель высшей квалификационной категории

В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание формированию у детей базы разнообразных движений; жизненно необходимых жестов; двигательного воображения, фантазии. Данное методическое пособие является составной частью УМК ООП «Детский сад 2100» и обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста, через содержательные компоненты соотносится с курсами «Синтез искусств», «Здравствуй, мир!» и «Познаю себя»

**Целью** занятий по физическому развитию является приобщение детей к ценностям физической культуры, рассматривать которую необходимо в единстве трёх составляющих её содержание компонентов – телесного, интеллектуального и духовно – мировоззренческого.

**Телесный компонент** – гармоническое развитие тела, функциональных возможностей организма, физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости).

**Интеллектуальный компонент** – развитие познавательных процессов средствами специально организованных физических упражнений, овладение элементарными знаниями анатомического строения тела, правил гигиены, закаливания и укрепления здоровья, создание разносторонней базы двигательных навыков, знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности.

**Духовно – мировоззренческий компонент** - целенаправленное формирование у детей навыков ЗОЖ, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, закаливании для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности на благо Родины

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Современная система гимнастики представляет совокупность различных видов оздоровительных гимнастик, первое место среди них принадлежит **ритмической гимнастике**.

**Ритмическая гимнастика** – это музыкально – педагогическая дисциплина, совокупность средств физического воспитания, музыки, игры драматизации,

обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

**Цель** - активизация музыкального восприятия через движение.

**Основу ритмической гимнастики** составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемых в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая её ритм, темп, характер с помощью движений. Комплексы упражнений выполняются, в основном, поточным способом, под ритмичную музыку, оформлены танцевальным характером, с большим количеством повторений, что дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба, плавание и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений.

**Сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика** для дошкольников решает как общие, так и частные задачи.

**Общие задачи** – оздоровительные, учебные, воспитательные.

К **частным** можно отнести следующие задачи:

- повышать эмоциональный настрой детей
- воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой
- формировать двигательную культуру
- способствовать формированию правильной осанки
- повышать физическую работоспособность
- развивать основные физические качества
- совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у детей желание заниматься физическими упражнениями

Основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз сказал по поводу проведения занятий с детьми: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветания всего организма, чем чувство радости... урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость», что вполне соответствует задачам ДОУ по созданию благоприятной психологической обстановки и здоровьесбережению воспитанников.

**Основой формирования программы «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика для дошкольников»** стали Движение, Музыка, Игра и Сюжет. Все комплексы разработаны по сюжетам различных сказок, мультфильмов, рассказов, под соответствующую музыку, учитывает возрастные особенности детей, и могут быть использованы в рамках физкультурных занятий, для кружковых занятий и как самостоятельная музыкально – игровая деятельность детей в группах.

Продолжительность комплексов:

- 3 – 4 года – 15 – 20 минут
- 4 – 5 лет – 20 – 25 минут
- 5 – 6 лет – 25 – 30 минут
- 6 – 7 лет – 30 – 35 минут.

Программное обучение проходит поэтапно:

1 этап (10 – 12 занятий) – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений.

2 этап (8 – 10 занятий) – закрепление.

3 этап (6 – 8 занятий) – совершенствование.

На освоение каждого программного комплекса отводится 24 – 30 занятий.

Итог: физкультурно – спортивный праздник в форме музыкально – театрализованного представления.