**Ритмическая гимнастика, как одна из форм повышения двигательной активности детей.**

Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Дошкольники данной категории имеют ослабленное здоровье, отстают в психофизическом и речевом развитии. Для них характерны ослабленный мышечный тонус, нескоординированные движения, сниженная ориентация в пространстве, тревожность и неуверенность в своих действиях. У таких детей возникают трудности в освоении программы, они испытывают затруднения при взаимодействии со сверстниками в игровой деятельности, неточно выполняют двигательные задания.

В связи с этими факторами, для меня, как инструктора физической культуры, актуальной стала проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора развития ребенка.

Решать эти задачи помогает кружок дополнительного образования «Ритмическая гимнастика».

Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов. В зависимости от задач занятия возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение. Поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства “мышечной радости” через занятия танцем; привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни (организовать консультации, беседы с родителями; обеспечить согласованность и преемственность в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОУ, и пр.).

С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и в пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движении. Танцевальные упражнения – эффективное средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развитие ритмичности и координации движений. Танец может служить и как средство установления межличностных отношений в коллективе, проявления индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения.

Полное слияние музыки и движения стимулирует работу всех систем организма. С помощью средств музыкальной выразительности успешно решаются оздоровительные задачи: гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья; улучшение кровообращения и обмена веществ; совершенствование физических качеств; приобретается выразительность движений, улучшается осанка. Укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата и стопы, препятствующие образованию плоскостопия, движения приобретают легкость и законченность.

Предлагаю несколько танцевально–ритмических комплексов, которые могут быть использованы при проведении утренней гимнастики, а также включены в праздники и развлечения как показательные выступления.

**Танцевальный комплекс «Морячка»**

Диск №1(белый) – 7 песня

**1 куплет:** вступление

- выбегают подскоками;

- марш на месте;

«Дома долго мне нельзя…»

- полуприсед и одновременно круг правой рукой перед собой, потом тоже левой рукой – 4 раза;

«Но как только горизонт…»

- выпад вправо «смотрим в бинокль», потом влево «смотрим в бинокль» - 4 раза.

**Припев:** -1) полуприсед руки показывают на себя, 2)нога в сторону на носок руки вправо вытянуты ладонями вверх, 3) как (1), 4) как (2) только влево.

- «смотрим вдаль» вправо правой рукой, потом левой

- вперед развести руки и поставить на пояс –« мы не встретимся никак…»

**2 куплет:**

- «закрылись» – руки на колени чуть присели, «открылись» - руки в стороны, нога на носок -4 раза

- на 1- упор присев, на 2- упор лежа, на 3- упор присев, на 4 – вернуться встать руки вверх

**Припев:** движения припева.

**Запев:** 1-2 кулачки – колени, 3-4 кулачки – плечики, 5-6 как 1-2, 7-8 как 3-4

- «вертушка» вправо, потом влево и руки вверх – помахать.

**3 куплет:** Марш по залу – перестроение через середину зала в две колонны.

**Припев** - повторить, запев – повторить, прыжки – «мячики» с кружением, закончить – встать руки вверх.

**Комплекс «Веселая аэробика с султанчиками».**

Все сидят в упоре присев, голова опущена, руки с султанчиками на полу.

С началом музыки по двое выпрыгивают вверх, делают кувырок вперед и остановившись, играют султанчиками в вытянутых в сторону руках. Первая шеренга играет султанчиками, а вторая пробегает вперед в «воротики» первой, потом пробегает вторая. Стоя в двух шеренгах начинают выполнять упражнения:

1. 1–руки вперед-скрестно, 2) руки в стороны, 3) руки вверх, 4)руки согнуть вперед вниз – султанчики к плечам. Повторить 4 раза.
2. 1-«ушли»- шаг вправо, левая нога на пятку руки вниз.2 –«пришли».3-4 влево. 4 раза.
3. 1– шаг вправо ноги согнуты в коленях, руки под прямым углом развести встороны.2 – вернуться, руки под прямым углом вперед «пружинят».3 – влево. 4 – как 2. Повторить 4 раза.
4. 1 – поднимая согнутую в колене ногу вперед развести в сторону на носок, руки «открылись». 2- вернуться.3- тоже в другую сторону.4- вернуться. Повторить 4 раза.
5. 1-2-3-приставные шаги вправо,4- поднять левую ногу согнутую в колене вперед – султанчики вниз. Повторить в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону.
6. 1- ноги шире, приседая и делая наклон вправо руки: одна вверх - другая вниз. 2- вернуться в широкую стойку, руки вытянуты в сторону.3- 4 то же в другую. Сделать 2 наклона.
7. 5-6-7- делая наклон вперед пружиня, тянуться султанчиками вправо-вперед-влево. 8- выпрямиться, руки вытянуть в сторону.

Двигаются по кругу приставными шагами, руки согнуты пружинят султанчиками. Перестраиваются в две колонны, останавливаются. Прыжки «хвостики», вокруг себя в каждую сторону. Поочередно перебегают, меняясь местами в колоннах, образуют линии напротив.

8) 1- упор присев, 2- упор лежа, 3- упор присев, 4- встать, руки вверх. На третий раз остались в упоре на колени и ладони – «играют хвостиком»(голени приподняты).

9) 1 – сед на пятки, 2- возвращаясь мах правой ногой назад-вверх. 3-4 левой ногой. Повторить 4 раза.

Все встают выполняют султанчиками «пружинку» и одновременно пружинят бедром одной ноги. В это время в середину выходит первая солистка( колесо вперед – назад, прыжок вокруг себя на одной ноге, другая в поднятой вверх руке). Потом вторая делает акробатическое упражнение «червячок».

10) Перестроение в одну колонну по центру зала:

- выпады в сторону, поочередно вправо – влево (через одного)

- выпрямление рук по диагонали (правая – вверх, левая – вниз) через одного.

11) Подскоками врассыпную, прыжки на месте руки вверху. Сесть на шпагат, пружиня султанчиками, солистка выполняет стойку на голове и руках с хлопками ног. Все опускаются грудью на пол, оставляя ноги в «шпагате».

 

**Музыкально – ритмический комплекс упражнений «Часики»**

Диск «Мультфейерверк» (№ 14 )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | *«Тики-тики-тики-тики…»* | И.п: о.с, руки встороны-вниз, ладошки натянуты вниз.Поочередное поднимание плеч (4раза) |
| 2 | *«Так-так-так»* | Волнистое полуприседание («Бедрышки») |
| 3 | *«Часики идут»* | Поворот головы с приседанием вправо, руки пружинят к телу. |
| 4 | *«Тики-так, нам без часиков никак»* | И.п: руки в стороны – хлопок над головой, хлопок впереди с небольшим наклоном тела.(2 раза) |
| 5 | *«Музыка-припев»* | 2 приставных шага вправо руки встороны-вниз, тоже влево.(2 раза) |
| 6 | *«Стрелочки»* | Подъем правого колена – руки к плечам согнуть, тоже с левой ногой.(4 раза) |
| 7  ( 4) | *«Тики-так, нам без часиков никак»* | И.п: руки в стороны – хлопок над головой, хлопок впереди с небольшим наклоном тела.(2 раза) |
| 8(1) | *«Тики-тики-тики-тики»* | И.п: о.с, руки встороны-вниз, ладошки натянуты вниз.Поочередное поднимание плеч (4раза) |
| 9 | *«Все идут…»* | Шаг с отрыванием поочередно пятки от пола, руки пружинят , голова наклоном вправо и влево. |