**Формирование положительного отношения**

**к здоровому образу жизни через использование**

**танцевально- ритмической гимнастики.**

В федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 года № 655, выделена образовательная область «Здоровье» и «Физическое развитие» ,содержание которых направлено на достижение охраны здоровья и формирование здорового образа жизни дошкольников. Реализуя право ребёнка на здоровье, в МБДОУ широко применяются здоровьесберегающие технологии, создана и пополняется соответствующая предметно-развивающая среда.

При формировании положительного отношения к здоровому образу жизни используется танцевально-ритмическая гимнастика.

-**Доступность** этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

-**Эффективност**ь — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

-**Эмоциональность** достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Направления танцевально-ритмической гимнастики.**

**Оздоровительная** направленность танцевально-ритмической гимнастики определяет психофизическое состояние ребенка и оказывает влияние на его растущий организм.

**Образовательная** направленность формирует и совершенствует двигательные умения и навыки в основных видах движений.

**Воспитательная** направленность воспитывает положительные , нравственно-волевые черты личности: инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, настойчивость, смелость.

**Цель**: формировать у дошкольников основы здорового образа жизни средствами танцевально-ритмической гимнастики, развивать двигательные умения и навыки.

**Задачи:**

1. **Укрепление здоровья**:

— способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

— формировать правильную осанку;

— содействовать профилактике плоскостопия;

— содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2**. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

— развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

— содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

— формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3**. Развитие творческих и созидательных способностей:**

— развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

— формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

— воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

— развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

**Методы и формы образовательной деятельности**

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям  можно условно разделить на 3 этапа:

начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).

этап углубленного разучивания упражнения.

этап закрепления и совершенствования упражнения.

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод.*Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения.* Его можно использовать,  выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить  в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

 Образовательную деятельность начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть…», «Мы сейчас превратимся…», «Мы сейчас отправимся в путешествие…» и т.п.

Подбираю ритмические композиции, которые позволяли бы решать одновременно много разных задач. Например, яркая, художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей. Таким образом, в процессе исполнения одной композиции у детей развиваются разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности.

Мною собрана фонотека с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера.  Занятия по ритмике стараюсь наполнить  интересным и современным содержанием.

Разученные комплексы музыкально-ритмической гимнастики использую при проведении утренней гимнастики, НОД по физическому воспитанию, в спортивных праздниках, развлечениях.

**Современные технологии обучения дошкольников танцевально-ритмической гимнастике**

Программа по ритмической пластике для детей **«Ритмическая мозаика»**А.И. Бурениной.

Цель - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

*Первая* отличительная особенность данной программы в выявлении индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», « на взаимодействие с детьми».

*Вторая* особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений – в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении.

*Третья* особенность данной программы – это акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

**«Музыка с мамой»** разработанная Сергеем и Екатериной Железновыми. Сюда входят серия компакт-дисков для общего и музыкального развития малышей от рождения до школы. В названии программы заключена ее направленность. Выполняя упражнения с мамой, ребенок испытывает положительные эмоции, на основе которых и возникают более глубокие чувства: радость, восхищение, восторг.

«*Топ-топ*» - песенки – игры для общего развития и адаптации в группе для детей от 1 до 5 лет. Здесь представлены пальчиковые и подвижные игры, звукоподражания, ритмическая гимнастика под музыку и пение.

«*Прыг-скок*» - игровая гимнастика для детей от 3 до 5лет под музыкальное сопровождение. В предлагаемые комплексы включены как физкультурные, так и сюжетно- образные движения.

«*Пять поросят*» - пальчиковая гимнастика. На данном компакт диске представлены пальчиковые игры под музыкальное сопровождение. Ритм, неизменный порядок слов, рифма являются для ребенка «заклинанием», чем-то магическим, утешающим и успокаивающим, а музыкальное сопровождение радует детей и позволяет проводить игровые занятия наиболее эффективно.

Оздоровительно-развивающая программа **«Са-фи-дансе»**Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трех до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

**«Танцевальная ритмика для детей»** Т. Суворовой.

Данная программа включает репертуар для занятий музыкально- ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения собраны автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа.

**«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»** Фоминой Н.А.

Все комплексы ритмической гимнастики в разработаны по сюжетам сказок,рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку.

**В ДОУ организована предметно-развивающая среда.**

Развивающая двигательно-оздоровительная среда нашего детского сада включает современное оборудование , инвентарь, изготовлено нестандартное оборудование .

Положительный результат по формированию здорового образа жизни возможен только при поддержке родителей.

**Формы работы с родителями:**

- родительские собрания по данной теме;

- анкетирование родителей;

- размещение в уголке для родителей статей и материалов о здоровом образе жизни;

- оформление папок-передвижек по укреплению здоровья детей;

- открытые просмотры для родителей занятий с детьми по данной тематике;

- консультации по различным темам;

- организации мероприятия «День открытых дверей»;

- спортивные праздники и развлечения с участием родителей;

-мастер-класс «Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни через использование танцевально- ритмической гимнастики»

**Формы работы с педагогами:**

- беседы, доклады, консультации по данной теме;

- открытые просмотры для педагогов НОД с детьми по данной тематике;

- организация семинара-практикума;

- организация индивидуальной работы с детьми по рекомендациям инструктора;

- выступления на педагогических советах;

- организация спортивных праздников и развлечений с участием педагогов.

Использование данного вида инноваций повышает интерес дошкольников к занятиям физической культурой, усиливает оздоровительный и эмоциональный эффект, формирует навыки здорового образа жизни.