

**Консультация для родителей (законных представителей)
воспитанников МБДОУ детского сада № 4 «Теремок».**

**Тема: «*Ритмическая гимнастика, как средство
развития двигательного
и творческого потенциала каждого ребенка*».**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад № 4 «Теремок»
Николаева Л.М.

Цель: познакомить родителей (законных представителей) воспитанников с основными задачами и средствами ритмической гимнастики. Расширить представление о значении общеукрепляющих и оздоровительных функциях различных видов движений.

Ход мероприятия:

Почему *Ритмическая гимнастика*?

Потому что, данный вид гимнастики доступен для всех возрастных групп детского сада. Своим многообразием упражнений, доступностью, эмоциональной и двигательной насыщенностью позволяет формировать физические качества легко и непринуждённо, не требует специального оборудования и подготовки.

Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной и общеукрепляющей направленностью, основным средством которой являются гимнастические упражнения различной направленности и для различных групп мышц. Упражнения выполняются под ритмичную музыку и оформлены танцевальными движениями.

Ритмическая гимнастика – уникальна в своем роде: темп, ритм, характерная эмоциональная и двигательная окраска упражнений, позволяет создать положительный эмоциональный настрой, сбросить психо-эмоциональное напряжение, корректировать мышечные зажимы.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

Цель: Развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие координации, воспитание культуры движения, развитие чувства ритма и музыкальности.

1. Укрепление здоровья воспитанников:

- оказывать помощь воспитанникам в познании своего тела, посредством выполнения различных видов движений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать развитию и укреплению функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы организма каждого ребенка.

2. Совершенствование психо-моторных способностей дошкольников.

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- содействовать развитию чувства ритма, мышечной памяти, внимания, музыкального слуха, умения согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- воспитывать умения передавать эмоции через движения, соотносить характер музыки и движений.

4. Выявление двигательной одаренности в раннем возрасте.

Знакомство воспитанников с ритмическими упражнениями начинается во второй младшей группе, это хлопки, ходьба с высоким подъемом бедра, бег с изменением ритма и направления движения, упражнения стрейчинга. Начиная со средней группы включаются комплексы ритмической гимнастики в различные формы совместной двигательной деятельности.

Конечно, у некоторых воспитанников наблюдаются трудности с освоением некоторых видов движения, неустойчивая мотивация к выполнению упражнений, это связано с психофизическими особенностями и темпераментом каждого воспитанника. Таким детям уделяется больше внимания на занятиях, ведется индивидуальная работа. Но, каждый ребенок, не зависимо от его успехов в освоении упражнений получает высокий эмоциональный настрой.

Ритмическая разминка «Потанцуем!»

Участники встают по кругу, каждому из участников предлагается придумать движение для различных частей тела (верхнего плечевого пояса, туловища, ног). Каждый из участников повторяя ранее показанное движение (движения), добавляет свое.

По окончании мероприятия всем участникам раздаются брошюры с информацией по данной теме и примерными комплексами тематической ритмической гимнастики для выполнения дома с детьми.

Комплекс ритмических упражнений «Веселый гномик»

1. Жил на свете гном веселый, очень он играть любил, на носочках он ходил и на пяточках ходил.

Ходьба на носочках, на пяточках – руки на поясе.

2. Он на месте не стоял, все куда-нибудь бежал!

Стоя, ноги вместе, руки у туловища, согнуты в локтях, ритмичный бег на месте.

3. Гномик, гномик, чудачок, ярко красный колпачок!

Стоя, ноги врозь, ладони «домиком» над головой, локти развести в стороны.

Наклоны головы в правую, левую сторону.

4. Хоть и ростом гномик мал, он и ловок, и удал!

Стоя, ноги врозь, ладони прижать к щекам, локти развести в стороны.

Присесть, развести колени в стороны, руки вытянуть вперед.

5. Выйди, гномик, на дорожку, покажи свои сапожки!

Стоя, ноги врозь, руки ладонями «домиком» над головой. Выставлять поочередно правую, левую ногу на пятку в сторону, с небольшим приседом.

1. А потом скорей садись, как волчок ты покрутись!

Сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты.

Покрутиться вокруг себя в правую, левую сторону поочередно.

2. Посмотри вокруг себя, «Ох, какая красота!

***Там, букашки, там цветы, там скамейка,
здесь кусты!»***

Стоя, ноги на ширине плеч, кулачками упереться в бока.

Повороты туловища в правую, левую сторону, отводя руку (правую, левую), с одновременным поворотом головы.

3. К цветочку гномик подбегает!

Стоя, ноги вместе, бег на месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях, у туловища.

4. Аромат его вдыхает!

Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

Наклон вперед, тянуться подбородком вперед, глубоко вдыхать воздух носом, отводить прямые руки назад.

(каждое упражнение повторяется по 6 – 8 раз)



Комплекс ритмических упражнений «Буратино»

1. Буратино наш проснулся, потянулся, улыбнулся, он шагает по дороге, поднимает выше ноги!

Выпрямиться, потянуться руками вверх, ходьба с высоким подъемом колена, руки на поясе. Бег, с захлестом ноги, бить пяточками по ягодицам, руки на поясе.

2. Веселый Буратино, гулять с собой зовет!

Стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Наклоны вперед, руки прямые перед собой, развести в стороны.

3. Веселый Буратино ключик золотой несет!

Стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Повороты туловища в правую, левую сторону, одновременно отводя правую (левую) согнутую в локте руку, ладонь сжать в кулак. Правую (левую) ногу отставлять в сторону на пятку.

4. У Буратино длинный нос, холст проткнул он им насквозь!

Сидя, ноги врозь, наклоны вперед, поднести кисти рук к лицу, соединив большой палец одной руки и мизинец другой, поиграть пальцами.

5. В сказку добрую вошел, много там друзей нашел!

Стоя, ноги вместе, руки у головы, локти отведены в стороны, пальцы рук растопырены.

Приставной шаг в правую (левую) сторону, с одновременным наклоном туловища в сторону.

6. Веселый танец «Тино» подарил всем Буратино!

Сидя в приседе, двигаться «гуськом» вперед, руки на коленях, 4 шажка.

7. Прыжок вперед, прыжок назад и дружно сели в ряд!

Выпрямиться, поставить руки на пояс, сделать небольшие пружинящие прыжки вперед, назад.

Повторить упражнение № 6.

8. Буратино, озорник, сидеть на месте не привык!

Лежа на животе, руки в упоре на предплечьях перед собой, сгибать и разгибать попеременно правую и левую ногу, «бить» пяточками по ягодцам.

(каждое упражнение повторить по 6 – 8 раз)



Комплекс ритмических упражнений «Добрый жук»

1. Жил на свете добрый жук!

Стоя, ноги врозь, ходьба с высоким подъемом бедра, кисти рук поставить к вискам, поднять указательные пальцы вверх «усиками»

2. Он любил гулять вокруг!

Ходьба на месте (высоко поднимая колени), с поворотом вокруг себя в правую, левую сторону, руки внизу – ладони вниз, немного приподнять.

3. Добрый жук, добрый жук, песню спой, веселый жук!

Стоя, ноги врозь, руки на поясе, наклон вперед, спина прямая, отвести руки прямые назад, сказать «ж-ж-ж»

4. «Вправо, влево наклонись, в танце покружись!»

Стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырить. Шаг вправо, влево, приставляя ногу, наклониться одновременно в сторону, руки держать согнутыми.

5. На спинку ты скорей ложись, брюшком к солнцу повернись!

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки поднять вверх. «Барахтаться» одновременно руками и ногами.

6. А теперь скорей вставай, лапками играй!

Стоя, ноги врозь, руки на колени, наклониться немного вперед. Развести колени в стороны, скрестить руки, положить правую ладонь на левое колено, левую ладонь на правое колено, вернуться в исходную позицию.

7. Добрый жук, добрый жук, песню спой, веселый жук!

Стоя, ноги врозь, кисти рук «усиками» у головы, наклон вперед, сказать «ж-ж-ж»

8. И станцуй еще немножко, скорее выйди на дорожку!

Стоя, ноги врозь, руки на поясе, прыжки с выпадом на правую, левую полусогнутую ногу, в чередовании.

(каждое упражнение повторить по 6 – 8 раз)

