

**Чащина Анна Евгеньевна,**  
*инструктор по физической культуре;*  
**Макарова Ольга Викторовна,**  
*музыкальный руководитель,*  
*МБДОУ Детский сад № 36 «Тополек»,*  
*г. Осинники, Кемеровская область*

## **РИТМОПЛАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В статье представлены роль и значение ритмопластики для детей дошкольного возраста, ее задачи и структура занятия. Дошкольный возраст является фундаментом в формировании физического здоровья. Именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей, недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Предлагаемый материал статьи ориентирован на инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, родителей, заботящихся о физическом здоровье своих детей.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическое развитие, ритмопластика, здоровый образ жизни, родители, музыка.

**Anna E. Chashchina,**  
*Physical education instructor;*  
**Olga V. Makarova,**  
*Music Director,*  
*MBEI «Kindergarten №36 «Topolek»»,*  
*Osinniki, Kemerovo region*

## **RITMOPLASTIKA IN AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

The article presents the role and importance of ritmoplastika for preschool children, tasks and lesson structure. Preschool age is the Foundation in the formation of physical health. It is up to seven years is the intensive development of organs and the formation of functional systems of the body, laid the main features of personality, character is formed. Therefore, it is important to form a base of knowledge and practical skills of a healthy lifestyle, a conscious need for systematic physical education and sports in children at preschool age. Recently, the priority direction of preschool education has become sports and health work. This is caused by a number of objective reasons: poor health of children, insufficient organization of disease prevention, the lack of a positive example of healthy lifestyles for children on the part of parents.

The proposed material of the article is focused on physical education instructors, music leaders, parents who care about the physical health of their children.

**Keywords:** preschool age, physical development, rhythmoplasty, healthy lifestyle, parents, music.

*«Самое лучшее, что есть в жизни –  
это свободное движение под музыку»*

*А.И. Буренина*

Дошкольное детство – это главный и самый ответственный этап, когда закладываются основы личностного развития: физического, интеллектуального, эмоционального, коммуникативного. Это период, когда ребенок учится общаться, взаимодействовать с другими детьми. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Родители хотят видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, активным и физически крепким. Поэтому крайне необходимо позаботиться об удовлетворении потребности ребенка в движении, которое является важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов

познания окружающего мира и ориентировки в нем, а также средством его всестороннего развития.

Важным направлением физического воспитания детей в условиях современного детского сада является развитие двигательной сферы дошкольников. У детей на шестом году жизни интенсивно развиваются все виды движений и двигательные умения.

Двигательная активность ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей, недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Многие родители размышляют о развитии своего ребенка еще задолго до его рождения. Еще на этапе вынашивания, и даже планирования ребенка, рассуждают, какими способностями и талантами будет обладать их кроха. Будет ли он любить танцевать? А может рисовать? Или у него будет развит слух, и он станет артистом или певцом? А может известным олимпийским чемпионом? Ну, какой же родитель не мечтает, чтобы его ребенок вырос талантливым и успешным?! И вот долгожданный малыш только появился на свет, а молодая мама, глядя на него, уже начинает строить планы на будущее своего чада: как он будет расти, чем интересоваться, как будет развиваться. Уже с первых дней жизни врачи рекомендуют делать новорожденному оздоровительные массажи, закаливать, оставляя голышом при комнатной температуре на короткое время, посещать бассейны для грудничков. Все это в комплексе дает положительный эффект для физического и психического развития ребенка. И именно желание развить ребенка физически подталкивает матерей выбирать те или иные детские сады. Так, детей с нарушением речи отдают в логопедические сады, с нарушением зрения – также в

специализированный детские сады, где работают специалисты, которые окажут соответствующую помощь, дадут рекомендации, сделают подбор нужных игр и упражнений для занятий с ребенком дома. Подвижных и активных детей рекомендуется отдавать в сады с наличием спортивных кружков, а если это возможно, и с наличием бассейна, чтобы дети могли растрчивать свою энергию с пользой. А вот родителям детей, у которых есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, следует уделить внимание детским садам, где физическому развитию уделяется особое внимание, где проводятся занятия по ритмопластике. Данное направление поможет деткам устранить дефект, догнать сверстников в развитии, открыть в себе новые способности.

Что же представляет собой ритмопластика? Это вид оздоровительной гимнастики, где комплекс специально подобранных упражнений направлен на развитие и укрепление всех групп мышц, развитие чувства ритма, пластики, гибкости, тренировку внимания и памяти. Ритмопластика в детском саду подразумевает физические нагрузки под музыку, которые проводятся в игровой форме и небольшими подгруппами детей. Именно такие занятия помогают раскрепоститься. Занятия по ритмопластике подойдут абсолютно любому ребенку, даже не имеющему нарушений опорно-двигательного аппарата. Здесь ребят научат слышать музыку и двигаться в такт. Простые и известные детям музыкальные произведения и несложные выразительные движения зададут нужный темп и создадут положительный настрой, помогут чувствовать себя уверенно в любом коллективе, без стеснения выражать свои эмоции, научат расслабляться, зарядят бодростью и хорошим настроением на весь день. Ритмопластика хоть и не имеет возрастных границ, но все же рекомендуется детям не младше двух лет. Но даже двухлетнему малышу будет достаточно сложно воспринимать информацию педагога, повторять новые для него движения, образы и сценки.

Наш опыт работы инструкторами по физическому и музыкальному развитию показывает, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как, будучи еще дошкольниками, уже много времени проводят в

статическом положении (за столами, перед телевизорами, с телефонами, компьютерами). И несмотря на наличие разнообразного уличного оборудования, детских городков и тренажеров, далеко не все родители полноценно их используют, предпочитая опять же пассивный отдых для своих детей, считая его более безопасным. А это влечет за собой ряд проблем со здоровьем: задержку развития основных физических качеств (координации движений, быстроты реакции, ловкости, также нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие). А ведь при всем этом каждый родитель хочет видеть своего ребенка гармонично развитым. В связи с этим перед нами возникла проблема поиска такой системы методов, которая повлияла бы на гармоничное развитие дошкольников, их физическое и нравственное воспитание. Отклик на это мы нашли в одном из направлений по фитнесу – ритмопластике, которая решает следующие задачи:

- повышение уровня физического развития детей дошкольного возраста (развитие выносливости, гибкости, ловкости, укрепление мышц ног, спины, пресса, контроль над выполнением движений, координации движений, ориентировка в пространстве);

- формирование правильной осанки;

- формирование правильной походки (специальные и корригирующие упражнения способствуют устранению косолапости);

- повышение выносливости и силы воли (дошколята учатся стремиться к выполнению того или упражнения для достижения положительного результата);

- раскрепощение воспитанников эмоционально и психологически;

- развитие дыхательного аппарата (выполнение дыхательных упражнений в игровой форме).

- воспитание самостоятельности в выполнении движений и побуждение к творчеству.

Существенное значение в ритмопластике имеет музыка. Она не только создает положительный настрой и активизирует детей на занятие. Доказано,

что даже прослушивание музыки оказывает воздействие на центральную нервную систему, увеличивая частоту сердечных сокращений, побуждая к движению. Темп музыкального произведения способствует активности выполнения движений.

Структура занятия по ритмопластике состоит из трех частей, включая в себя *вводную часть*, где проводится разминка под музыку по кругу, враспынную, с перестроениями, используя разные виды ходьбы, бега, с имитацией повадок животных (идем как «кошечки», как «лисички» и т.д.). Массажные дорожки и коврики и упражнения на восстановление дыхания также занимают неотъемлемую часть занятия по ритмопластике. Все занятие выстраивается в форме игры или игры-путешествия, которое сохраняется на протяжении всего занятия, где педагог всегда является примером для показа и подражания. *Основная часть* содержит в себе комплекс упражнений, влияющих на непосредственное развитие физических качеств детей дошкольного возраста. В этой части занятия для повышения и поддержания интереса может использоваться мультимедийное оборудование, красочный и современный инвентарь. Это могут быть и гимнастические коврики, и фитболы, и массажные мячи малого диаметра, а также мячи средних размеров, скакалки, шнуры, обручи. *Заключительная часть* занимает немаловажное место в структуре ритмопластики, т.к. включает в себя упражнения для релакса и дыхательные упражнения. Завершить занятие можно и разучиванием танца, также с использованием инвентаря или без него, используя соответствующие костюмы или гимнастические купальники. Подобным номером можно порадовать родителей и детей на любом празднике в стенах ДОО. Все это в комплексе способствует решению всех поставленных задач и помогает добиться положительного отклика от детей и родителей.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:*

- 1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в ДОУ. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 36 с.*
- 2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – Москва: Просвещение, 2004.*

3. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. *Фитнес для дошкольников.* – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2017. – 160 с.
4. Са-Фи-Дансе. *Танцевально-игровая гимнастика для детей [Электронный ресурс]* / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирлева. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2016. – 352 с. – URL: <https://www.livelib.ru/book/1001567412/about-safidanse-tantsevalnoigrovaya-gimnastika-dlya-detej-e-g-sajkina>
5. Харченко Т.Е. *Бодрящая гимнастика для дошкольников.* – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2017. – 96 с.
6. Чупаха И.В. *Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.* – Москва: Народное образование, 2003. – 89 с.