

## **Ритмопластика – как инновационный метод работы с дошкольниками в рамках здоровьесберегающих технологий**

**Музыкальный руководитель: Бердникова Агата Викторовна**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования. В наш информационный век дети и взрослые увлечены компьютерными играми, Интернетом, телевидением и т.д., мало времени отводят занятиям спортом, активному отдыху. Вследствие чего у каждого второго ребенка наблюдается искривление позвоночника, ослабленное зрение и слух, а так же некоторые психические расстройства (гиперактивность, гипоактивность, синдром дефицита внимания). Занятия ритмикой позволяют нам смотреть на музыкально-ритмическое воспитание как на важный процесс развития детей.

Двигательная активность полезна для здоровья. Что же касается роли движений в физическом и психическом развитии ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах, брошюрах, статьях о воспитании детей. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объём информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю. Змановский).

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Лучше всего ребёнок может выказать своё отношение к музыкальному произведению посредством мимики, движений. Даже если ребёнок молчит, но движениями передаёт характер музыкального произведения, выражает своё отношение к нему, если правильно выполняет двигательные упражнения по заданию педагога, - значит, он реагирует на слово, думает, запоминает,

действует. Ребёнку с нарушением речи при наличии определённых двигательных навыков легче передать характер музыки в движении, чем описать его словами.

Музыкально – ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребёнку подружиться с другими детьми, дают определённый психотерапевтический эффект. Так что же такое ритмопластика? У нее много определений.

**Ритмопластика** – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения.

**Ритмопластика** – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

**Ритмопластика** - один из видов спорта, способствующий раскрытию и реализации внутреннего потенциала, его творческих способностей.

**Ритмопластика** - это гимнастика под музыку, помогающая Вашему малышу более полно раскрыть глубоко заложенные внутри него таланты.

**Ритмопластика** - специальные комплексы упражнений, направленные на всестороннее развитие тела. В ее основу входят несложные, но разнообразные движения, с помощью которых можно передать эмоциональное состояние. Ритмопластика объединяет элементы художественной гимнастики и танцевальные па, упражнения общефизической подготовки и лечебной физкультуры.

Однако их всех объединяет одно...это движение. Такое необходимое и важное. А для ребенка движение – это его сущность.

## **Ритмопластика решает следующие задачи:**

### **1. Развитие двигательных качеств и умений:**

- ловкость, точность, координация движений,
- гибкость и пластичность,
- правильная осанка, красивая походка,
- ориентировка в пространстве,

### **2. Развитие и тренировка психических процессов:**

- умение выражать эмоции в мимике и пантомимике,
- развитие внимания, воли, памяти, мышления.

Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Деткам, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений.

Гиперактивным детям ритмопластика помогает реализовать переизбыток энергии в полезной двигательной активности.

Гипоактивные дети учатся самовыражению и умению взаимодействовать с другими детьми в танце или в игре.

Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до семи лет.