

Консультация для родителей «Ритмопластика в детском саду»

Родители размышляют о психическом и физическом развитии своего ребенка задолго до его рождения. Ещё на этапе планирования малыша либо во время вынашивания младенца мамочка задумывается о том, каким именно будет её новорождённый. Будет ли он любить рисовать? Или предпочтет танцевать под музыку? Что, если кроха обладает отличным слухом и очень артистичен? Вдруг он станет певцом или актером? А может, её кроха – новый гимнаст и чемпион!

Как только ребенок родится и откроет глазки, молодая мама начнет строить планы на будущее, напрямую связанные с развитием младенца, ведь уже с первых дней врачи рекомендуют делать новорождённым оздоровительные массажи, советуют посещать бассейн для развития мышц и физического здоровья крохи.

Именно желание развить ребенка физически и психически подталкивает матерей выбирать специализированные сады. Так, детей с проблемами в развитии речи рекомендуется отдавать в сады с логопедическим уклоном. Активных ребят отдают в сады, где преобладают спортивные занятия, чтобы те могли растрачивать свою энергию. А вот родителям, у детей которых есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, рекомендуется ознакомиться с таким понятием, как ритмопластика. В детском саду, где ритмопластика является обязательным занятием, физическому развитию малышей уделяется особое внимание.

Что это такое?

Само определение ритмопластики логично разделять на два отдельных понятия: ритм и пластика. Из названия можно понять, что под ритмопластикой подразумеваются физические упражнения, выполняемые под музыку.

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

Программа по ритмопластике в детском саду подразумевает всё те же физические нагрузки под музыку, но в небольших группах. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

Ранее ритмической пластикой можно было заниматься лишь в специализированных клубах. Сейчас занятия стали более доступными.

Каким детям подойдет ритмопластика

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.

Деткам, у которых есть некоторые нарушения в опорно-двигательном аппарате, ритмопластика в детском саду поможет устранить дефекты, освоиться в новом коллективе, догнать своих сверстников в развитии. Дошколята занимаются исключительно под музыку, что положительно сказывается на восприятии детьми новой информации.

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

К семилетнему возрасту занятия по ритмопластике становятся неинтересными. В семь лет ребята отлично владеют своим телом и не имеют проблем с координацией движений.

Какие задачи выполняет ритмическая пластика?

Ритмопластика поможет родителям раскрепостить своего малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции.

По сути, занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как:

- улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми);
- повышение физических данных (детки научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения);
- формирование прямой осанки (малыш научится правильно держать спину);
- исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость);
- повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути);
- раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане;
- развитие дыхательного аппарата.

Подборка упражнений для занятий ритмопластикой

Для выполнения упражнений ритмичного характера деткам предлагается:

- изображать различных животных;
- повторять физические упражнения за педагогом;
- выполнять движения с атрибутикой (кругами, лентами, мячами).

Для занятий по гимнастике деткам необходимо выполнять упражнения с использованием логоритмики (стихов):

- разминка стоп;
- растяжка тела (в том числе позвоночника);
- развитие гибкости («мостик», «лодочка», «березка»).

Танцевальные упражнения:

- точный шаг по кругу;
- выбрасывание ног вперед перед собой на носок и пяточку;
- хоровод по кругу;
- «волна» руками;
- различные прыжки;
- танцы в парах.

Танцевальные постановки с сюжетом:

- «кузнечик»;
- «Антошка».

Музыкальные занятия:

- «ручеек»;
- «горелки».