Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

 детская школа искусств «Этюд»

**Методическое сообщение**

преподавателя хореографических дисциплин

Вандышевой Юлии Владимировны

на тему:

**«Танцевально-игровая гимнастика для детей 3-5 лет»**

Тюмень

2019

Оглавление

[Введение 3](#_Toc23334930)

[1. Что такое «игровая гимнастика» 4](#_Toc23334931)

[2. Значение игровой гимнастики 4](#_Toc23334932)

[3. Особенности проведения гимнастики в игровой форме с детьми дошкольного возраста 6](#_Toc23334933)

[Список литературы 9](#_Toc23334934)

# Введение

Актуальность исследования. В последнее время наблюдается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья дошкольников, отмечается негативная тенденция увеличения числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Лишь совместные действия специалистов разных дисциплин способны создать систему, гармонично воздействующую на становление личности ребенка и подводящие его к рубежу школы подготовленным. Игровая гимнастика является неотъемлемой частью этой воздействующей системы. При этом ее возможности неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья человека, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Еще столетие назад И. М. Сеченов и П. Ф. Лесгафт указывали на важность проведения научных разработок, направленных на развитие психомоторных способностей как единства его физической и психической сфер. К сожалению, данная проблема, несмотря на вековую историю исследований, до сих пор не решена и приобретает особую значимость в связи с увеличением количества детей с трудностями обучения.

Профессиональная компетентность будущих специалистов предполагает их готовность к многоплановой и творческой работе с детьми, педагогами, семьей. Они должны понимать процесс роста и развития ребенка, важность двигательного развития, знать функ­ции человеческого тела, программное содержание двигательной и игровой подготовки, уметь диагностировать психофизическое раз­витие и физическую подготовленность ребенка, а также владеть новейшими методами и приемами обучения, навыками индиви­дуальной работы.

# Что такое «игровая гимнастика»

Игровая гимнастика - это - занятия в виде игры; комплекс упражнений, объединенных игровым сюжетом, упражнения в игровой форме.

«Игровая гимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

# Значение игровой гимнастики

Значение гимнастики в системе физического воспитания очень велико. Она доступна занимающимся любого возраста, пола и подготовленности. Гимнастика с успехом применяется и для лечебных целей. В физическом воспитании детей в дошкольных учреждениях гимнастика занимает ведущее место, среди основных средств физического воспитания гимнастика является исходной, начальной ступенью.

Игровая гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Ценность игровой гимнастики в том, что благодаря игровому моменту улучшается эмоциональный фон занятия, деятельность детей мотивирована, а значит и эффективность упражнений выше.

У систематически занимающихся наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность, вырабатывается настойчивость, дисциплина.

Таким образом, перед гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: настроить организм ребенка на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия

Содержание игровой гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей:

* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

# Особенности проведения гимнастики в игровой форме с детьми дошкольного возраста

Гимнастика - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Это подтверждается в работах З.И. Ермаковой, Н.Н. Ермак, Т.И.Осокиной, Е.А. Тимофеевой, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкиной.
Для детей дошкольного возраста подбирают такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения в игровой гимнастике должны быть простыми и доступными, соответствовать строению и функциям двигательного аппарата детей и не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии (сложные движения детям даются с трудом, вызывая у них отрицательные реакции). Важно, чтобы упражнения в игро-гимнастике были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких групп мышц (пальцев, кистей рук) нецелесообразно давать отдельно в связи с их незначительным физиологическим эффектом, поэтому их объединяют с упражнениями для развития больших мышечных групп. Игровую гимнастику можно разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками, если это вписывается в игровой сюжет. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике, улучшает эмоциональный фон.
Комплексы игровой гимнастики для детей трех — пяти лет состоят из 4—6 упражнений. Количество повторений зависит от сложности упражнений и степени их физиологической нагрузки на организм ребенка. Например, приседание дети трех-четырех лет повторяют 4 раза, а упражнения, требующие меньшей затраты мышечных усилий (повороты и наклоны туловища),- 6 раз.

В игровой гимнастике с малышами, часто используются упражнения – имитации («как бабочка крылышками машет», «прыгаем как воробьи»), при этом взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с детьми. Каждое упражнение объясняет четко и выразительно. Показывает его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых

Во время показа используют «зеркальный» способ. При этом, взрослый становится лицом к детям, направление его движений определяет направление движений ребенка. Например, ему предлагают наклон в левую сторону, а взрослый наклоняется вправо.

Подбирая упражнения для комплексов игровой гимнастики, соблюдают определенную последовательность: вначале выполняют упражнения, которые требуют от ребенка меньшей затраты усилий (для развития мышц плечевого пояса, рук и спины), затем с большей нагрузкой (для укрепления мышц ног и туловища - сгибание ног, наклоны и повороты туловища). Далее дают упражнения для укрепления мышц туловища и последними - для мышц ног (приседания или прыжки).

Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние.

Комплексы игровой гимнастики можно менять через  две недели, чтобы поддерживать интерес детей. Если дети выполняют упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его можно заменить более сложным, но тоже игровым.

Игровую гимнастику можно выполнять под музыкальное сопровождение, если это не противоречит сюжету игры. Музыка способствует более четкому и выразительному выполнению упражнений, обусловливает их темп, вызывает жизнерадостное и бодрое настроение.

Если игровые упражнения сопровождаются речевкой, стихотворением, рифмовкой, нужно, чтобы ритм стиха соответствовал ритму движения, это помогает поддерживать определенный темп выполнения, интерес к движениям.

При проведении занятий необходимо обеспечить доступ свежего воздуха - это способствует лучшему снабжению организма кислородом. Одежда детей должна быть из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах - удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию.

До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Таким образом, грамотно построенная гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

# Список литературы

1. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. - С-Петербург: Детство- пресс, 2005.
2. Козырева О.А. Лечебная физкультура для дошкольников.- Москва: Просвещение, 2006 .
3. Лайзане С.Я. Физкультура для малышей .- М. Просвещение, 2007.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
5. Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок.- Москва: АНМИ, 20088.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.