

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №209» «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209»)

Информационно- практическая консультация
Тема: «Эвритмическая гимнастика, как современная форма
оздоровительной деятельности с детьми»



Эвритмия - это звук, выраженный в движении. С помощью эвритмии можно укрепить жизненные силы ребенка, развить ловкость, концентрацию внимания, чувство ритма и координацию движения.

Эвритмическая гимнастика - вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

Ещё одно достоинство эвритмической гимнастики заключается в том, что помимо развития двигательных качеств, она позволяет улучшить психическое состояние ребёнка, сняв тревожность, эмоциональное и мышечное напряжение, совершенствуя внимание и воображение.

Элементы этой технологии стали использоваться педагогами-дошкольниками для нетрадиционного подхода к формированию двигательной культуры детей дошкольного возраста.

Основные задачи, решаемые на занятиях эвритмической гимнастикой:

- формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения);
- формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.
- коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук) и ног;
- расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом;
- формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

Готовых методик проведения эвритмической гимнастики нет. Используя такую гимнастику, педагоги должны проявить собственное педагогическое творчество.

Эвритмическая гимнастика включает в себя элементы аэробики, художественной (упражнения с предметом) и спортивной гимнастики и акробатики, а также ритмической импровизации. Музыка на занятиях стимулирует фантазию и создает настроение, придает танцевальным движениям темп, силу и динамику.

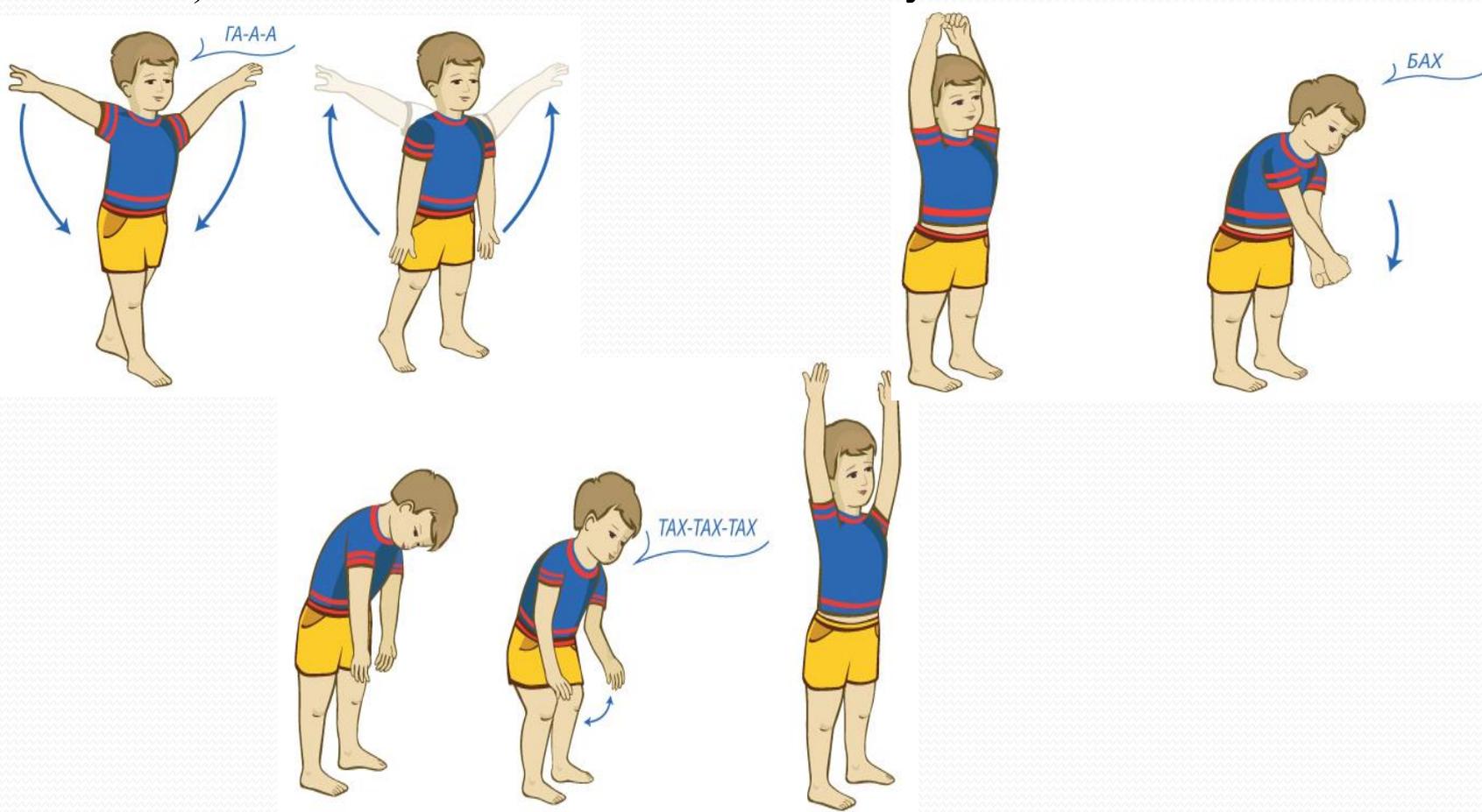
Следует обратить внимание на следующие особенности данной технологии:

В первую очередь, необходимо научить детей чувствовать ритм. Для этого можно использовать сочетание простейших движений (хлопки, отбивание ритма ногами, прыжки и т.п.) и музыки или слова.

Комплекс эвритмической гимнастики используется как утренняя гимнастика или как часть физкультурного занятия. Проходит в форме увлекательной сказочной истории, которая рассказывается педагогом и создается действиями всех участников. Можно взять за основу детские стихотворения, например: «Мой весёлый, звонкий мяч»

«Мой весёлый, звонкий мяч (хлопаем в ладоши)
Ты куда помчался вскачь (прыгают на месте)
Красный, синий, голубой (поочередно поднимают ноги)
Не угнаться за тобой» (бегут на месте).

Для тренировки дыхательной системы при выполнении упражнений в комплексах, детям даются задания произносить различные звуки - восклицания (бах, оп), а также звукоподражание животным (гав-гав, пи-пи). Такие задания дети выполняют с удовольствием.



Модель построения эвритмического занятия:

- 1.Создание доверительной атмосферы, концентрация внимания. Разминка
- 2.Музыкально – ритмический круг (основная часть)
 - Ритмические игры
 - блок развития крупной моторики (упражнения для развития координации, равновесия, ловкости)
 - блок развития мелкой моторики
 - пространственная ориентация
 - социальные игры в взаимодействие с партнером, групп детей, и в сей группы как единого коллектива)
 - импровизационные двигательные композиции с музыкальным сопровождением
 - народные игры
- 3.Завершение занятия (Завершается фазой успокоения)

Простые эвритмические упражнения можно использовать начиная с младшего дошкольного возраста. Продолжительность занятий от 10 до 20 минут, в старших и подготовительных к школе группах возможно увеличение до 30 минут.



Спасибо за внимание!