

Эвритмическая гимнастика.

Развитие двигательных качеств, чувства темпа и ритма движений у детей старшего дошкольного возраста.



Выполнила:
инструктор по физической культуре
Жидкова С. Ю.

Эвритмическая гимнастика – это нетрадиционный вид оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками. Её название происходит от греческого слова «Эвритмия», что означает «прекрасный ритм», «прекрасное движение». Эвритмия - это звук, выраженный в движении. Эта гимнастика основана на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, и элементов аэробики.

Готовых методик проведения занятий **эвритмической гимнастики** нет. Педагоги, решившие взять ее на вооружение, должны проявить собственное педагогическое творчество. Учитывая особенности данной технологии, в первую очередь, необходимо научить детей чувствовать ритм. Для этого можно использовать сочетание простейших движений (*хлопки, прыжки, отбивание ритма ногой и т. п.*) и музыки и/или слова.

Занятия **эвритмической гимнастикой** проходят в форме увлекательной сказочной истории, которая рассказывается педагогом и создается действиями всех участников. Подражая движениям педагога, дети перевоплощаются в образы различных растений и животных, проживают явления природы, имитируют деятельность людей.

Комплекс **эвритмической гимнастики** использую в качестве утренней гимнастики, либо как вводную часть физкультурного занятия.

Одним из существенных преимуществ **эвритмической гимнастики**, является минимальное количество противопоказаний, она не дает серьезных нагрузок на организм, но прекрасно влияет на физическое и психическое состояние ребенка

Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике:

- 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 развития созидательных способностей.

Эвритмическая гимнастика включает в себя блоки, которые могут располагаться в произвольном порядке:

- Ритмические игры.
- Игры с речевыми звукоподражаниями.
- Упражнения на развитие мелкой моторики и крупной моторики.
- Пространственная ориентация.
- Игропластика.
- Игротанцы.
- Аэробика
- Импровизационно-двигательные композиции с музыкальным сопровождением.

В эвритмии существует три направления:

- **Сценическая** - способ восприятия поэтического и музыкального материала в движении и в пространстве.
- **Педагогическая** - укрепляет жизненные силы ребенка, развивает ловкость, концентрацию внимания, улучшает мелкую моторику, координацию движения.
- **Терапевтическая** - проводится с детьми ОВЗ представляет собой систему терапевтических знаний и двигательных упражнений.

Основные требования к проведению занятий.

- Учитывая возрастные и индивидуальные психологические особенности ребенка, педагог должен так подобрать приемы обучения и воспитания, чтобы занятия эвритмической гимнастикой приносили положительный результат.
- Занятие должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить безопасность детей и дать каждому возможность слышать и видеть преподавателя.
- В помещении для занятий должны быть: хорошая вентиляция, температура воздуха 15-21°C.
- Необходимое оборудование: магнитофон, маты, скакалки, мячи.
- На занятиях желательно создать ситуацию успеха для подкрепления положительной мотивации к занятиям эвритмической гимнастикой.
- Содержание занятий должно быть приближено к тем природным явлениям, которые окружают ребенка в данный день: зима-бег по скользким дорожкам; весна-перепрыгивание через ручейки; осень-сбор урожая; лето-бег по траве. и т. д.
- Желательно выбирать веселую музыку, жизнерадостные мелодии.
- Продолжительность занятий 25 – 30 минут.

Ритмические игры на формирования умения выражать эмоции через танцевальные движения.



Улыбнись, рассердись.



Обнимашки.



Кошечка добрая, злая.





Найди пару.



Танец шляпы



Зеркало



Качающиеся обручи



Музыкально-ритмические упражнения и этюды.

Перед выполнением задания с детьми обсуждается характер и образ загадываемого персонажа, так как уже имеется опыт сочинения на предыдущих занятиях, дети ведут себя уверенно, свободно.

Варианты сочинения отмечаются разнообразием эвритмического рисунка и своеобразием мелодической линии.

В процессе формирования двигательного образа активизируется воображение. Ребенок, подражая движению заданного персонажа, активно работает над созданием внутреннего образа и творчески выражает его в собственном движении.



Рождение Чуда - юда



Карнавал животных





Тигры и тигрята



Веди



Весеннее настроение



Практический опыт, приобретенный мной в работе с дошкольниками, позволяет мне сделать вывод, что **эвритмическая гимнастика** обладает определенным неиспользованным резервом в повышении эффективности оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками.

Включая **эвритмическую гимнастику** в занятия по физической культуре в игровой форме, повышается эффект физкультурно-оздоровительной работы ДОО. Развивается звуковая культура, развивается двигательная память, пространственная ориентация, моторика рук, эстетика у детей.

В методике работы с детьми **эвритмической гимнастикой** в ДОО нет специальных требований в исполнении движений, дети двигаются и повторяют текст игры в силу своих желаний, возможностей и возрастных особенностей. Каждый ребенок может нести в своем исполнении роли содержание, гораздо более богатое, чем по показу взрослого.

И если мы, педагоги, будем чаще обращаться к современным технологиям в воспитании дошкольников, то перед нами откроются огромные возможности в педагогическом творчестве.

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ.

