Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №2 «Красная шапочка»

**Эвритмия как вид оздоровительно-развивающей гимнастики**

(консультация для воспитателей)

Подготовила воспитатель

высшей квалификационной категории

Авакян М.А.

Г. Лермонтов, 2020

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

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;

- коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика), включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук и ног;

- улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения);

- расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом;

- формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

В самом начале занятия дети двигаются свободно, но стараясь не сталкиваться друг с другом. Для концентрации внимания и собраннности слушают биение своего сердца или музыку умеренного темпа, но с четким ритмическим рисунком (без движения), по предложению педагога изображают, как бьется сердце, как выдох чередуется со вздохом.

Затем дети встают рядом с педагогом и, взявшись за руки, образуют большой круг, потом опускают руки и садятся на пол. Каждый по очереди называет свое имя, повторяет его еще раз, акцентируя слоги, пытаясь его прохлопать. Выбрав несколько имен, дети прохлопывают их: тихо, громко, маленькими группами. Следующее задание – прохлопать ритм имени, состоящего из двух-трех слогов, и догадаться, какое это имя.

Другой вариант: вместо имени на фоне равномерных хлопков произносится рифмовка. Дети сначала выполняют задание вместе с педагогом, затем самостоятельно – педагог обозначает только начало каждой части. Чтобы научить детей дифференцировать движения и динамику различий, хлопки можно заменить, например, шлепками, чередовать шлепки и хлопки.

  Разминку выполняют одновременно все дети. Они повторяют движения за педагогом под музыку; причем сначала задействованными оказываются отдельные группы мышц, затем в работу включается все большее их число. Педагог контролирует степень утомляемости детей.

 Сюжеты не должны часто повторяться (полностью).

При выборе темпа и ритма музыкального сопровождения обязательно учитывать характер упражнений, их специфику. Для старших дошкольников желательно выбирать веселую музыку, жизнерадостные мелодии. Следует помнить: с возрастом вкусы меняются, соответственно меняется и излюбленный репертуар. В музыкальном сопровождении следует учитывать временные интервалы занятия.

Детям нравятся игровые тематические циклы и сюжетные композиции типа «Игрушка», «Зоопарк», «Путешествие», «Спортсмены» и т.д. каждое упражнение в таких комплексах носит не просто игровой – подражательный характер.

При проведении гимнастического комплекса не стоит давать большую дозировку: дети быстро утомляются от воспроизведения одинаковых упражнений.

 В основной части на первых занятиях разучивание танцевальной композиции или комплекса упражнений проходит следующим образом: после прослушивания музыкального отрывка дети вместе с педагогом определяют характер музыки (темп, настроение, жанр), пытаются воспроизвести его ритм (прохлопать, протопать); затем выполняют движения, характерные для данного произведения (педагог показывает некоторые па изучаемого танца, обращая внимание на их сочетание по стилю и по характеру с музыкальным произведением); на дальнейших занятиях педагог предлагает детям самостоятельно найти движения, отвечающие темпу и характеру данной музыки.

После разучивания гимнастических упражнений, танцевальных композиций детям предлагают свободное фантазирование на заданную тему (например, передача характера движений животного) или произвольное движение под музыку. Ритмическая импровизация дает ощущение свободы. Импровизируя, ребенок получает возможность выразить свою особенность, неповторимость, что важно для самоуважения, внутренней устойчивости, последовательности в действиях.

Для расслабления и восстановления используются игры на внимание и игры-превращения: «куклы-марионетки», «тряпичные руки», «деревянные руки», или «стоп-упражнения». Для развития мелкой моторики применяется пальчиковая гимнастика и жестовые игры. К таким заданиям относятся следующие: «сделать когти», «вымыть руки», «надеть перчатки», «человек-оркестр», «танец рук», «слушать свой ритм» и ритм биения сердца друг друга.

Общеразвивающие упражнения в эвритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах. Каждый комплекс состоит из подготовительной и основной частей. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения этой части выполняются с небольшой амплитудой. В основной части предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подбираются они с таким расчетом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела.

В начале все упражнения выполняются стоя. Затем идут бег и серия прыжков самых различных видов. Хорошо использовать танцевальные связки. Самое главное, чтобы интенсивность этой части была намного выше подготовительной. После одного-двух дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить силы, основная часть комплекса продолжается сидя и лежа на полу. Такое положение очень удобно для выполнения упражнений, укрепляющих мышцы живота, ног, туловища, рук. При этом уменьшается вертикальная нагрузка на позвоночник и ноги. Каждый комплекс заканчивается упражнениями на дыхание, расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Во время гимнастики необходимо все время напоминать детям об осанке и дыхании. И не забывать, что нашими спутниками должны быть улыбка и доброжелательные замечания.

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 педагога.

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, ходьба по сугробам т.д.; весна – перепрыгивание через ручейки; осень – сбор урожая; лето – бег по траве, дыхательные упражнения и т.д.

Разнообразие видов упражнений, форм их реализации, индивидуальный подбор упражнений, применение музыки способствуют формированию положительных эмоций, чувства ритма, развитию слуха, что делает эвритмическую гимнастику поистине бесценным средством оздоровления и здоровьесбережения дошкольников.