

# ОТЧЁТ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

по изучаемой теме

**«Функциональное совершенствование физического состояния детей посредством танцевально-ритмической гимнастики»**



**МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ  
МБДОУ № 37 «ГВОЗДИЧКА»  
КОСАРЕВА О.Л.**

Симферополь  
2022-2023 учебный год

Целью изучения данной темы - эффективность процесса совершенствования физических качеств и повышения двигательной активности детей дошкольного возраста посредством танцевально - ритмической гимнастики. Выявить в доступной учебной научно-методической литературе особенностей проявления и развития физических качеств и двигательной активности у детей дошкольного возраста. Выявить уровень развития координационных способностей и ритмичности детей нашего дошкольного учреждения. Изучить влияние занятий танцевально - ритмической гимнастикой на совершенствование физических качеств и повышения двигательной активности в ДОУ.

Танцевально-ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Танцевально -ритмическая гимнастика - это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает воспитанникам бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Танцевально -ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца.

Танцевально – ритмическая гимнастика - одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. По своему содержанию и используемым средствам это своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и диско. Однако при любом отношении используемых средств гимнастика является основной и доминирующей частью занятия. Лишь при таком условии обеспечивается

многоплановый эффект оздоровительного и развивающего воздействия занятия. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения - вот что должно быть характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая, если в своей работе учитывать следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

Танцевально - ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу учебного года, воспитанники 6-7 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений.

Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Танцевально-ритмическая гимнастика - сложнокоординационный вид деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и балльных танцев.

Итак, танцевально-ритмическая гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.