

**Консультация для родителей на тему:
«СА-ФИ-ДАНСЕ» - игроритмика для детей 3-7 лет**



Составила инструктор по физической культуре
Соколова А.Г

Санкт-Петербург 2021

Са-фи-дансе, это ритмическая гимнастика, она получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся 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. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца. Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия – аэробика.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера 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 ритmicности и музыкальности, координации движений.



Особенности проведения ритмической гимнастики в дошкольном учреждении.

В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).

В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).

При проведении утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы). Проводят ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делается влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей — облегченная. Инструктор по физической культуре одет в спортивную форму - так удобнее показывать упражнения, особенно из исходных положений сидя и лежа.



Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.



Источник:

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г «СА-ФИ-ДАНСЕ», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007

2. <https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=картинка%20сафидансе%20для%20детей>

3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/08/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-sa-fi-dans>