**Статья**

**«Танцевально-игровая гимнастика yна занятиях по физической культуре для дошкольников»**

 «Трудно представить себе лучший

метод воспитания, чем тот, который

открыт и проверен опытом веков; он

 может быть выражен в двух

 положениях: гимнастика для тела

 и музыка для души»

Платон

Что и говорить, танцевать любят все – и взрослые, и дети. И не важно, по правилам человек танцует или двигается, как умеет. В любом случае танец - это удовольствие. Именно в танце проявляется наша индивидуальность и неповторимость, история, рассказанная с помощью движений.

 «Движения по своему действию может заменить любые средства, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения» Тиссо

Танцевально – игровая гимнастика направлена на физическое и творческое развитие детей дошкольного возраста.

 Занятия по танцевально – игровой гимнастике содействуют всестороннему развитию личности дошкольника, помогают естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Занятия танцевально-игровой гимнастикой создают необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, большой запас движений, а так же содействуют укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Способствуют оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формируют правильную осанку, содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма. Развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, формируют навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В своей работе с детьми по танцевально-игровой гимнастике, я часто использую собственные методические разработки, которые составляю с учетом возможностей и возраста детей. Дети с удовольствием посещают такие занятия, им нравится двигаться под музыку, выполнять танцевальные элементы, подвижные игры. Как только они слышат музыку, эмоции начинают их переполнять и дети словно оживают, и сами начинают непроизвольно двигаться.

 Свои танцевально - игровые композиции я разрабатываю по следующей структуре:

* Выбор и прослушивание музыкального произведения;
* Определение количества куплетов, припевов;
* Деление каждого куплета на части;
* Распределение движений по тактам куплетов;
* Воспроизведение музыкальной композиции в целом;
* Применение композиции на практике.
* Редактирование и адаптация танцевально – игровой композиции к индивидуальным особенностям детей.

На занятиях по танцевально-игровой гимнастике мальчики предпочитают более спортивные и более быстрые движения под музыку, им нравится быстрая смена композиций, движения резкие и отрывистые. Девочки же наоборот отдают предпочтение более грациозным, медленным и пластичным упражнения, двигаются более точно и скоординировано.

Когда я только начинала свою работу в данной области, ко мне на занятия приходили родители, заинтересованные развитием своих детей танцевально-игровой гимнастикой, пытались глубже понять, в чем же состоит суть данных занятий. Когда их дети, которые дома не проявляли себя, начинали двигаться под музыку, можно было видеть на лицах родителей улыбки и спокойствие за своих детей. Ведь, танцевально-игровая деятельность представляет собой существенные составляющие двигательной активности детей. При этом задачи физического воспитания детей эффективно реализуются за счет выполнения детьми упражнений сюжетно-игрового характера, которые обеспечивают высокий эмоциональный фон деятельности и тем самым вызывают у ребенка стремление выполнять понравившееся упражнение снова и снова.

Суть танцевально-игровой гимнастики состоит в воздействия на организм и личность ребенка: движений, музыки и сюжета, как основы, которая представляет собой систему активной двигательной деятельности детей, направленную на формирование физической культуры личности, как значительной части общечеловеческой культуры. Каждый из этих компонентов несет в себе огромные возможности по творческому освоению детьми сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движения.

Движения гармонизируют физическое состояние ребенка, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма. Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений.

Современная теория физического воспитания предлагает периодически использовать для детей так называемый смешанный тип нагрузки, когда уровень частоты сердечных сокращений может достигать 170 ударов в минуту и происходит активация не только аэробного (кислородного), но и

анаэробного (бескислородного) процесса энергообразования. Подобная направленность педагогического процесса позволяет совершенствовать возможности систем дыхания и кровообращения, способствует развитию адаптации и улучшает энергообразование.

Занятия с использованием танцевально – игровой гимнастики включает в себя целый набор общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых поточным методом (без пауз), под музыкальное сопровождение. Такие композиции широко используются в различных формах организации детей: в спортивных вечерах досуга, сезонных и тематических праздниках.

**Структура занятия:**

**I часть:**

* Марш или другая композиция, в которой выполняются разные способы ходьбы и бега.

**II часть:**

* Разминка или упражнения из исходного положения стоя.
* Пиковая нагрузка – максимальная нагрузка в течение всего занятия.
* Упражнения из исходного положения: лежа, сидя.
* Упражнения, включающие основные виды движений.

**III часть:**

* Композиция на расслабление.
* Парный танец.
* Подвижная игра под музыку и без музыкального сопровождения.

Использование танцевально-игровой гимнастики в образовательной деятельности дошкольников - это возможность улучшить физическую форму и укрепить все системы организма, научиться танцевать, двигаться раскрепощено, уверено.

Работая в детском саду, я всегда провожу занятия с использованием танцевально-игровой гимнастики, и могу отметить, что они очень нравятся детям, так как музыка раскрепощает ребенка и сама по себе провоцирует на движение. Дети становятся более выносливыми, физически развитыми, активными; контролируют свои движения, становятся более гибкими, скоординированными; движения становятся более точными.

В ходе данных занятий у ребенка формируется мышление, воображение, находчивость и познавательная активность, расширяется кругозор; формируется навык самостоятельного выражения движений под музыку, проявляют лидерство, инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи.

Занятия танцевально - игровой гимнастикой положительно влияют на все функции и системы организма ребенка и побуждают его к новым возможностям, которые позволяют переживать ребенку самые разнообразные чувства.

Список литературы:

1. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», Санкт-Петербург 1994 г.
2. Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Санкт-Петербург, издательство «Речь» 2002 г.
3. Филиппова С.О., Лукина Г.Г. «Музыка и эмоции на физкультурных занятиях» издательство «Детство пресс», «Дошкольная педагогика» № 6 (15) ноябрь, декабрь 2003 г.
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург 2001 г.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2007 г.
6. Крючек Е.С. «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий» Олимпия Пресс, Москва, 2001 г.
7. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет.-СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017 г.
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес» ООО «Творческий центр «Сфера», 2014 г.