

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижевартовска  
Детский сад № 52 «Самолётик»**

**Доклад**

**«Горизонтальный пластический балет как одна из форм  
оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста»**

**Воспитатель  
высшей квалификационной  
категории О.В. Логинова**

## **Горизонтальный пластический балет как одна из форм оздоровительной работы с детьми.**

Охрана и укрепление здоровья детей является первостепенной задачей нашего ДООУ. В связи с этим в детском саду проводится работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Внедрение в работу с детьми инновационных технологий.

Цель моего выступления рассказать - как при помощи корригирующей гимнастики с элементами пластического балета обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию.

Задачи гимнастики после сна с элементами пластического балета:

- Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна. Создать положительный эмоциональный настрой.
- Профилактика плоскостопия и сколиозов, посредством корригирующей ходьбы по дорожкам «здоровья»
- Профилактика простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Занимаясь оздоровительной работой с детьми, серьезное внимание уделяется анализу группы здоровья и физического развития детей, а также соблюдению физиологически целесообразного режима дня, созданию системы закалывающих процедур и условий для достаточной двигательной активности детей. В наш детский сад приходят дети с заболеваниями эндокринной системы, сахарным диабетом, пищевой аллергией. Как правило, дети с ослабленным здоровьем. Все они нуждаются в оздоровлении организма.

Психогимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия. Используются и нетрадиционные формы, такие как точечный массаж по системе А.А. Уманской для улучшения иммунной системы ребенка, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, горизонтальный пластический балет (технология Н.Н. Ефименко).

Применение в физкультурно-образовательной работе ДООУ методики горизонтального пластического балета гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является профилактикой нарушения осанки. Методика этой технологии заключается в том, что все упражнения выполняются в лежаче – горизонтированных позах на основе интеграции всех образовательных областей общеобразовательной программы ДООУ.

Например: комплекс называется «Пробуждение цветка» .

В самом названии идет знакомство с окружающим миром, обогащение словаря, упражнения выполняются под музыку- идет художественно-эстетическое развитие, упражнение –это физическое развитие, совместная деятельность со сверстниками – социально-коммуникативное.

Благотворное влияние «Горизонтального пластического балета», проявляется в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильной осанке, улучшению общего физического состояния детей, что является повышением индекса здоровья дошкольников. Он как нельзя лучше подходит для работы с детьми с ОВЗ, так как режим «горизонтальных поз» обеспечивает естественную последовательность движений: от положения «лежа на спине» – к положению «стоя на высоких коленях» и позвоночник при этом находится в расслабленном положении. Выполняемые упражнения в «горизонтальных позах» позволяют естественно и плавно переходить от одного вида нагрузок к другому.

Горизонтальный пластический балет позволяет отойти от традиционных занятий, объединив положительные черты художественной гимнастики, балета, аэробики, музыкального занятия. Он оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние ребенка. Горизонтальный пластический балет помогает ребёнку развивать гибкость, хорошую осанку и координацию движений, является профилактикой заболеваний позвоночника, сколиоза, плоскостопия. Все движения плавные, мягкие, пластичные, они словно растягиваются во времени. Физические упражнения

выполняются под соответствующую музыку, что позволяет знакомить детей с классической музыкой.

Упражнения балета укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делают движения ребёнка красивыми и пластичными, развивают силу воли. Эта технология позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и получить большое удовольствие от выполнения предложенных упражнений. В нашем детском саду горизонтальный пластический балет используется во всех видах деятельности. На физкультурных занятиях, во время занятий в бассейне, на музыкальных, время пробуждения детей после дневного сна.

После дневного сна идет постепенное пробуждение детей под музыку, выполняя плавные движения. Исходная стартовая поза лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающая поза: стоя спина прямая, руки вытянуты к солнцу, пальцы выпрямлены.

Все позы «горизонтального пластического балета» горизонтальны:

- упражнения в позе лежа на спине;
- упражнения в позе лежа на животе;
- упражнения в позе на боку;
- упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;
- упражнения в упоре лежа;
- упражнения в позе на низких и высоких четвереньках.

Упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества.

### **Используемая литература**

**Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.**

**Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.**

**Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г**

Звучит запись пения птиц. Затем включается медленная, волнующая музыка, на фоне которой звучат слова педагога:

С наступлением весны природа просыпается. Пригревает солнце.

Подул ласковый ветерок. Из набухших почек появляются листочки, стелется мягкая, сочная трава.

Любуются своей красотой и первыми лучами солнца весенние цветы .

1 . « Спящий цветок » . И .п . лёжа на спине , руки вдоль туловища .

2 . « Цветок просыпается » . И .п .руки вдоль туловища , руки поднять, соединить ладони пред грудью, поднять руки вверх, развести в стороны, положить вдоль туловища..

3 . « Травушка –муравушка » . И .п.лёжа на спине волнообразные движения руками.

И увидел он вокруг зелёную , сочную траву , слегка шевелившуюся от дуновения весеннего ветерка Интересно стало цветочку , есть ли кто рядом ?

4 . И .п .из положения лёжа на спине поворачивать голову вправо – влево .

Дуновение ветра коснулось и зелёных листьев берёзы 5. « Любопытство .

И.п лежа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно поднять прямые руки и ноги под углом, «как бы тянуться»

6.«Листочки из почки ». Перевернулись на правый бок. Правая рука лежит под головой, левая поставлена на пояс. Поднимаем левую ногу вверх, медленно опускаем.

7.И.п. лёжа на животе ,руки вперёд ,прогнуться.

И вдруг ,услышав сладковатый запах берёзовой листвы ,муравьи поползли вверх по дереву друг за другом.

8.« Муравьи».И.п. лежа на спине, согнуть руки в локтях, ноги в коленях, имитировать как идет муравей. Поворачиваемся

9.Листочки из почки на левой стороне Перевернулись на левый бок. Левая рука лежит под головой, правая поставлена на пояс. Поднимаем правую ногу вверх, медленно опускаем.

На раскрывшийся цветок присела пчёлка-труженица.

10. «Пчёлка-труженица». И.п. лежа на животе, прогнувшись, вытянуть руки в стороны, делать волнообразные движения руками.

Запыхтел майский жук, пытаюсь взлететь после спячки.

«Майский жук.» . И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, ноги напряжены, носочки вытянуты вперед. Пролетавшая мимо бабочка, словно смеясь над неуклюжим жуком, замахала своими крылышками.



