Современные дети испытывают "двигательный дефицит", так как даже **дошкольники** большую часть времени проводят в статическом положении *(за столами, телевизорами, компьютерами)*. Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку **возрастного** развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.

**Одной из технологий**, используемых в доу, **является Ритмопластика. Название технологии ритмопластика можно определить так:**  **ритм и пластика. Это ф**изические упражнения, выполняемые под музыку; гимнастика с **оздоровительной направленностью**, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под **ритмическую музыку**, оформленные еще и танцевальными движениями.

**Ритмопластика** для дошкольников решает много задач: **оздоровительные**, учебные, воспитательные.

Упражнения **ритмопластики** формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребята овладевают не только разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления музыки, развиваются физические и коммуникативные навыки.

В **работе** используются имитационные движения, раскрывающие определённое настроение или заданный образ (например, *«хитрая лиса»*, *«усталая старушка»*, *«бравый солдат»*). Дети овладевают танцевальными движениями, доступными их **возрастной** координации-например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притопывание ногой, *«выбрасывание ног»*, полуприседания и др.

Учимся ориентироваться в пространстве, самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

Игровой **метод** придаёт учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

**Инновационный метод- ритмопластика способствует развитию** и совершенствованию двигательных умений и навыков у детей **дошкольного возраста**. У детей возникает потребность в самовыражении под музыку. Формируются умения исполнять движения в различных игровых ситуациях.

Познавательная значимость **ритмопластики проявляется**, прежде всего, в том, что она отражает использование **здоровьесберегающих технологий**, как **инновационного метода для развития детей дошкольного возраста**.

В своей работе использую следующие методы:

1. Метод показа.

2. Словесный метод.

3. Импровизационный метод.

4. Метод иллюстративной наглядности.

5. Игровой метод.

6. Метод драматизации

Для достижения своих задач мы используем в своей работе такие способы, как:

1. Музыкально – ритмические движения.

2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)

3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).

4. Элементы спортивного танца.

5. Упражнения корригирующей гимнастики.

6. Дыхательные упражнения.

7. Пальчиковые игры

8. Музыкальные, подвижные игры

9. Имитация кого-либо. Чего-либо.

10. Творческие задания

Хочу познакомить вас с некоторыми из них.

Игры – имитации. Сначала с помощью маски постараться не вербально изобразить что-либо или кого-либо. Это и подвижные игры, такие как «Ловкие мышата». В этой игре дети изображают повадки мышат и кошки. В игре «Веселый зоопарк» ребятам разрешается изображать животных и с помощью звуков. Подвижная игра «Угадай, кто?» помогает проявлять творчество и изобретательность ребят. В эту игру можно играть по - разному. Индивидуально (дети сами выбирают карточку) и в группе (изображают предмет, показанный педагогом). Изображая тот или иной предмет, ребята по желанию могут использовать предметы-помощники. Например, зонт, трость, маску, уши и пр.

Для некоторых своих способов и приемов мы используем (как говорилось выше) разное оборудование и атрибуты.