

Консультация для педагогов

«Ритмическая гимнастика как фактор оздоровления детей»

(материал подготовлен музыкальным руководителем Аракелян А.В.)

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных ее институтов. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка.

Ритмическая гимнастика, это комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Используется в оздоровительных целях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Сама ритмическая гимнастика совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств и особенно через нервную систему. Ведь не случайно появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой – принести облегчение не только психически больным, но и детям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным. Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца, ритмической гимнастики стимулируют и творческий потенциал детей, оказывают коррекционное воздействие на систему отношений личности. Музыка же создаёт не только радостное настроение и активизирует движения; она оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему (частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки). Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений ритмической гимнастики.

При этом при подборе музыки следует уделять внимание тому, чтобы все музыкальные отрывки представляли собой завершённую мысль.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста. Дети с большим удовольствием выполняют общеразвивающие упражнения под музыку, музыкально-ритмические композиции (группы упражнений, объединённые единым

смысловым значением). Движения под ритмичную музыку отвечают многим потребностям детей, в том числе и в движении, которое так важно для них. Использование же специально подобранного музыкального сопровождения занятий позволяет регулировать психологическую и эмоциональную сферы дошкольников, что также имеет большое значение для развития положительных эмоций.

Методика.

Выбор упражнения (возраст, особенности детей группы, физическое развитие).

Предварительная работа с воспитателем. Четкий и всегда одинаковый ритмичный показ – дети начнут путаться при другом показе.

Запаздывающий показ (с 3-4 занятия). Музыкальный руководитель играет пьесы, а воспитатель запаздывает с показом. Часть детей начнет самостоятельно выполнять движение, другие же будут ждать воспитателя. Обучающий момент в том, что одни дети довольны тем, что могут самостоятельно выполнять движения и показать другим детям. А те, которые не запомнили, тоже подключаться и затем вместе со всеми будут выполнять.

Использование атрибутов (погремушек, бубнов, кукол, султанчиков, флажков, колокольчиков, бубенчиков, кольца).

При работе с детьми 3,5-4,5 лет учитываю следующее:

- Упражнения должны быть доступны детям этого возраста.
- Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать их к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик.
- Показ движений должен быть зеркальным.
- Дети должны заниматься без обуви, иначе невозможно укрепить мышечно-связочный аппарат стопы.
- В комплекс необходимо включать упражнения для укрепления мышц руки, прежде всего кисти пальцев.
- Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умения ориентироваться в пространстве (из положения, стоя, в рассыпную, собираться в стайку и вернуться на свои места или, стоя на месте, поднять руки вверх, повернуть корпус вправо-влево).
- Подбирать упражнения следует с учетом необходимости развивать произвольное внимание, учить распределять его и расширять объем внимания (принять основную стойку, поднимать и опускать плечи, подниматься и опускаться на носки, не сгибая колен).
- Развивать двигательную и произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста, следует помнить:

- Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми.

- Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности

- Дети уже могут заставить себя преодолевать трудности при выполнении сложных двигательных заданий, осознанно выполнять задания на перемещение в пространстве.

- В движениях дети познают свое тело, его возможности.

- Движения детей становятся более слаженными, уверенными, они достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями, сохраняют равновесие.

Решение этих задач создает предпосылки для усложнения и расширения двигательных целей, занятий ритмической гимнастикой, на которых развиваю у детей двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину, укрепляю мышцы спины и формирую правильную осанку, развиваю мышцы стопы гибкость, силу, выносливость и работоспособность;

Отрабатываю чистоту и точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; вырабатываю у детей стремления выполнять движения качественно красиво; развиваю предметную ловкость путем использования различных предметов. Знакомлю с различными жанрами музыки, развиваю умения эмоционально выступать перед зрителями, раскрепощаю детей эмоционально через музыкальные образы.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет), прошедшие предыдущие ступени обучения, на моих занятиях по ритмической гимнастике могут выполнять достаточно сложные по координации и темпу движения. Они уже работоспособны, выносливы. У детей формируются объективные представления о собственных возможностях. Они становятся настойчивее в отработке движений. Им интересно познавать более сложные по координации движения. Ребята способны работать над более сложным движением, добиваясь его качественного выполнения. Они огорчаются, когда что-то не получается, и, наоборот, испытывают огромную радость, когда сложное движение получается.

Считаю, что ребенка необходимо поддерживать тогда, когда он не освоил какой-то элемент, вселять в него уверенность, разъяснять ему ошибки и обязательно делить с ним радость достижения результата.

При проведении ритмической гимнастики ориентируюсь на разучивание музыкально-спортивных композиций и на развитие у детей умения выступать перед зрителями, учу их двигательным действиям с предметами повышенной координации и спортивной ориентации (например, перекаты, кувырки, прыжки, повороты), обучаю перестроениям и перемещениям по залу в различных направлениях.

Подобранный музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным. Например, девочки выполняют упражнения с платочками, лентами, мальчики с гимнастическими палками. Для развития у девочек элегантности, грациозности, пластичности, а у мальчиков мужественности, быстроты, силы.

Такой подход к развитию двигательных способностей позволит не только научить детей красиво двигаться, подарит им радость ощущения своего тела, уверенность в себе, но главное – привьет любовь к занятиям спортивной направленности, физическим упражнениям, даст возможность успешно и с интересом совершенствовать свои двигательные способности на любых занятиях, связанных с движениями.

Список литературы

1. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. [Текст] / О.А. Иванова. М.: Советский спорт, 1988.
2. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. [Текст] / А.А. Нечитайлова. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. 160 с.
3. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38). С. 68-71.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес – данс». Учебное пособие. [Текст] / Е.Ж. Фирилёва. СПб.: Детство-пресс, 2014. 384 с.
5. Интернет-источник: <https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-s-predmetami-eyo-osobennosti-i-ispolzovanie-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-1914636.html>