



Дошкольное детство – один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы физического и психического здоровья человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Достичь необходимого уровня развития может только здоровый ребенок. Существуют разные способы и средства, помогающие выработать у детей интерес к занятиям физической культурой. В педагогической практике накоплен определенный опыт оздоровления детей в дошкольных учреждениях, все чаще применяются нетрадиционные методы физического развития и оздоровления детей: игровой стретчинг, танцевально-игровые упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – основная цель, необходимо использовать для этого все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровую мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В неё входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела ребенка, на развитие всех физических качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.

По функциональному назначению ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. В свою очередь оздоровительная гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, молодежи, для людей среднего и пожилого возраста. Положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений бега, прыжков, танцев. Кислород, как известно, необходимый элемент существования живой материи, и детям он необходим в большей степени, нежели взрослым. Дыхательный аппарат детей дошкольного возраста еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное,





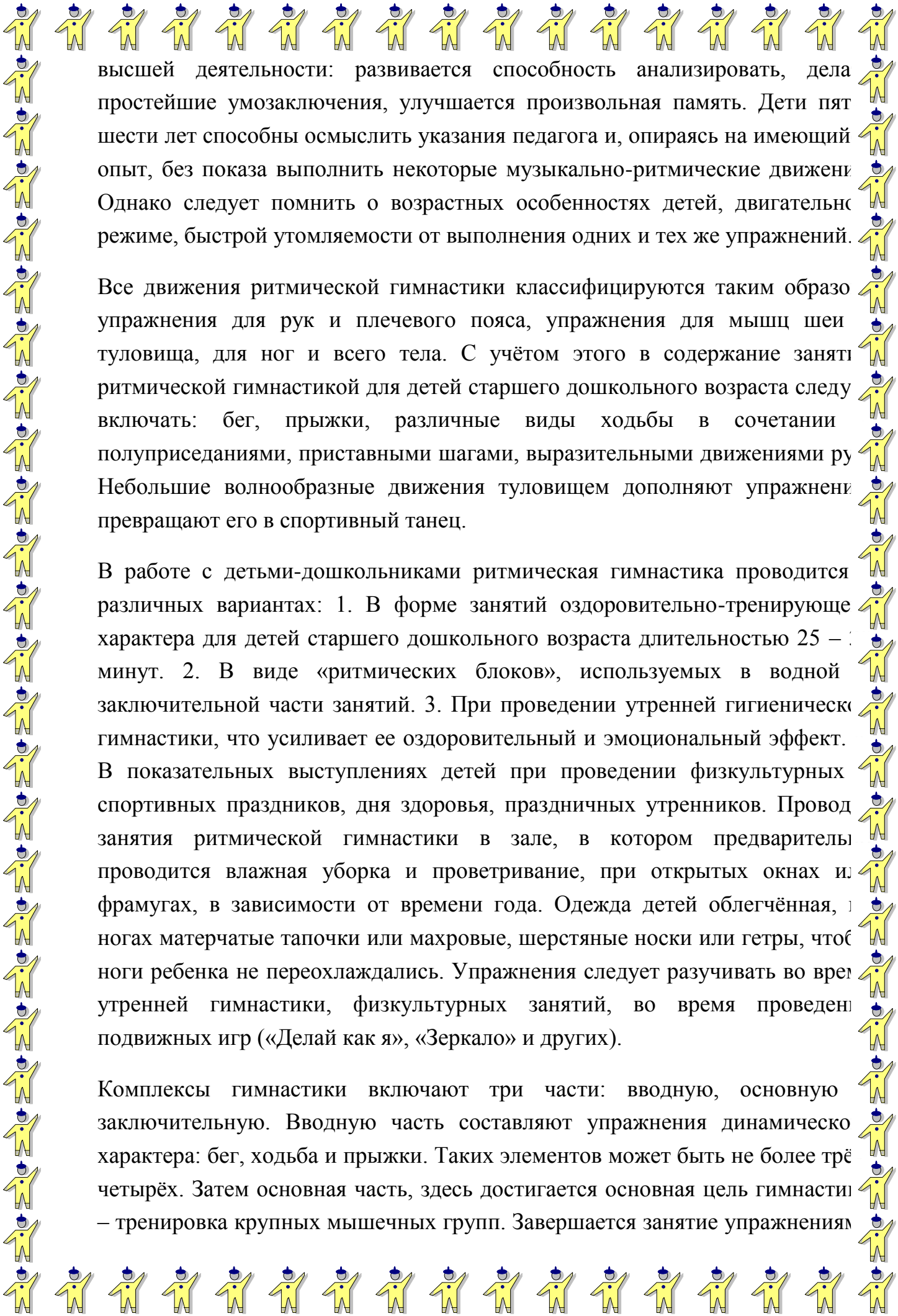
обеспечивающее необходимое потребление кислорода. Ритмическая гимнастика как раз тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода, поэтому, она является одной из разновидностей оздоровительно-развивающего направления. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики народного танца и диско. Однако при любом наборе используемых средств гимнастика является доминирующей частью занятия, лишь при таком условии обеспечивается многоплановый эффект оздоровительного развивающего воздействия на организм ребенка.

Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнений. Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что характерно для выполнения детьми музыкально-ритмических движений. Задача сложная, но выполнимая, если педагог в своей работе с детьми будет учитывать следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания, постепенность, последовательность и повторность. Ритмические упражнения помогают научиться ребенку владеть своим телом, координировать движения.

Для дошкольного возраста упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритmicности, музыкальности, координации движений. Любые движения ребенок выполняет непринужденно, если они сочетаются с элементами игр и музыки. Ритмическая гимнастика вызывает у детей радостные чувства, способствует эстетическому воспитанию. И, как показывает практика, элементы ритмической гимнастики доступны даже детям трех, четырех лет, а дети старшего дошкольного возраста способны четко, красиво, естественно качественно выполнять движения, меняя их характер в соответствии с темпом и ритмом музыки.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы





высшей деятельности: развивается способность анализировать, дела простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети пяти-шести лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические движения. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Все движения ритмической гимнастики классифицируются таким образом: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, для ног и всего тела. С учётом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для детей старшего дошкольного возраста следует включать: бег, прыжки, различные виды ходьбы в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращают его в спортивный танец.

В работе с детьми-дошкольниками ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах: 1. В форме занятий оздоровительно-тренирующего характера для детей старшего дошкольного возраста длительностью 25 – 30 минут. 2. В виде «ритмических блоков», используемых в водной заключительной части занятий. 3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях детей при проведении физкультурных спортивных праздников, дня здоровья, праздничных утренников. Проводятся занятия ритмической гимнастики в зале, в котором предварительно проводится влажная уборка и проветривание, при открытых окнах и фрамугах, в зависимости от времени года. Одежда детей облегчённая, на ногах матерчатые тапочки или махровые, шерстяные носки или гетры, чтобы ноги ребенка не переохлаждались. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, физкультурных занятий, во время проведения подвижных игр («Делай как я», «Зеркало» и других).

Комплексы гимнастики включают три части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения динамического характера: бег, ходьба и прыжки. Таких элементов может быть не более трёх-четырёх. Затем основная часть, здесь достигается основная цель гимнастики – тренировка крупных мышечных групп. Завершается занятие упражнениями



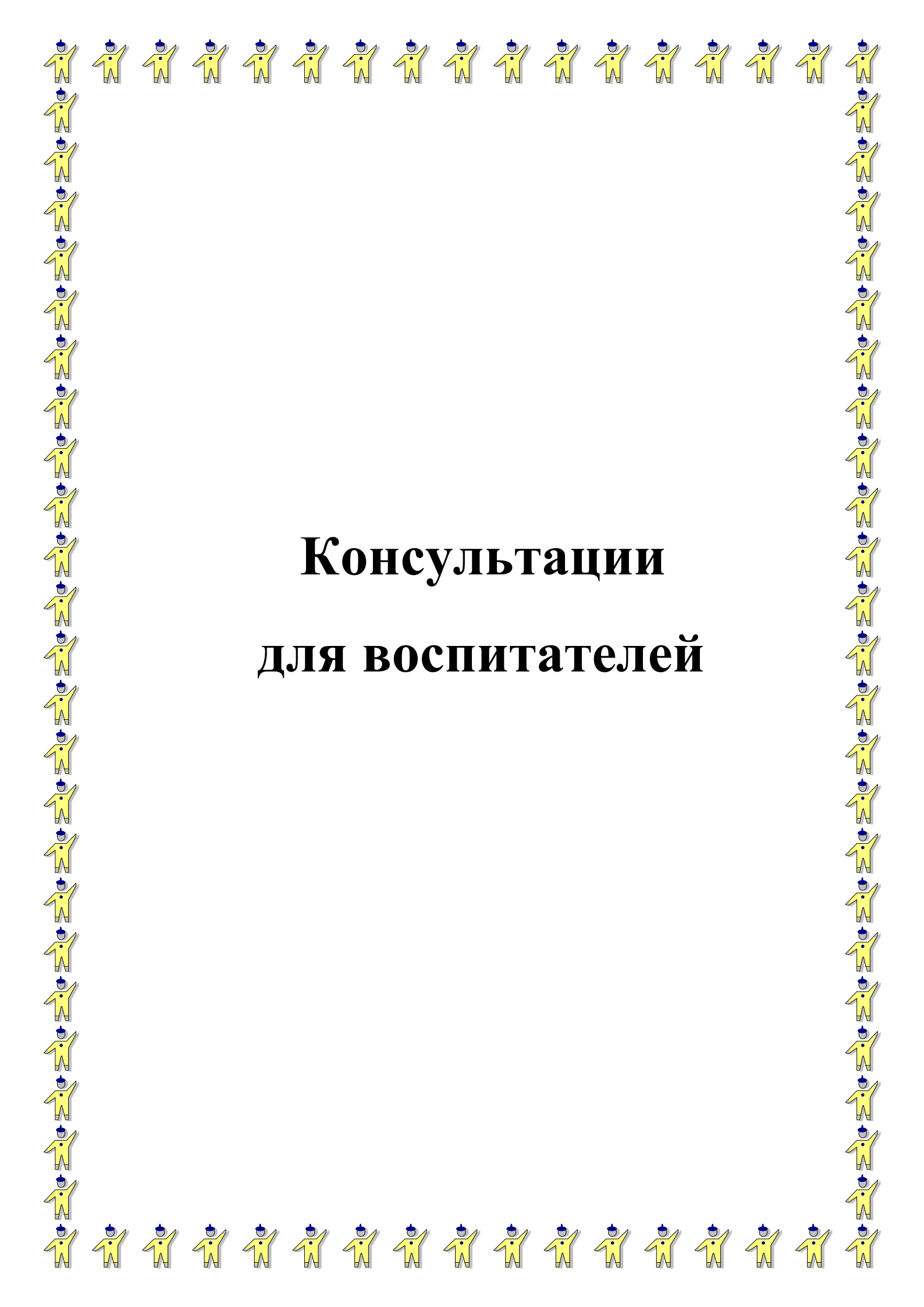
на расслабление, цель которых – обеспечить максимальный отдых детей короткий промежуток времени. Особое внимание следует обращать на дыхание, и после каждой части занятия проводить дыхательную гимнастику

Желательно каждому упражнению давать своё название. Это помогает детям осмыслить характер их выполнения. Один комплекс можно выполнять течение двух месяцев, а отдельные упражнения видоизменять и усложнять по мере их разучивания и усвоения детьми.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, влияет на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слух музыкальной памяти. Независимо от разновидности ритмической гимнастики можно проводить не только в закрытых помещениях, но и на воздухе. Не исключается возможность применения и предметов: скакалки, мячей, гимнастических палок.

Далькроз Ж., один из основоположников ритмической гимнастики, говорил что «мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости. Упражнения ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели».



A decorative border consisting of a grid of small, stylized yellow figures with blue hats, arranged in a rectangular frame around the central text. The figures are positioned at the top, bottom, left, and right edges of the page.

Консультации для воспитателей