

«Ритмическая гимнастика в ДОУ».

Ритмическая гимнастика - одна из эффективных форм повышения двигательной активности ребёнка. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

На протяжении всей истории люди искали пути и средства для своего всестороннего личностного развития и совершенствования. Ещё древние эллины с целью «воспитания тела и духа» использовали сочетание музыки и движения – «орхестрику», которая позволяла развивать физические качества, пластику, красивую осанку, музыкальные способности, а также эстетический вкус. О ней вновь вспомнили в начале XX века. С.М.Волконский популяризатор идей Жака Далькроза, писал, что «ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений».

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения её направлены на работу, а следовательно, и на развитие всех мышц и суставов. Кроме того, ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание, заниматься физическими упражнениями. Не случайно ритмическая гимнастика получила такое массовое распространение во всем мире.

Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи.

Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные.

К частным можно отнести привлечение детей к систематическим занятиям, укрепление здоровья, воспитание правильной осанки, профилактику заболеваний, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма, формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Максимально используемая ритмическая гимнастика в двигательной деятельности детей дошкольного возраста, повышает интерес к физическим упражнениям, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности.

Музыкальное оформление занятий создает благоприятный фон для развития ритмопластических, музыкально-двигательных способностей.

Занятия ритмической гимнастикой обеспечивают одновременно и развитие физических качеств, и формирование базы эстетических движений тела.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой её является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, прямая осанка, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот основные элементы красивого движения.



Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Без развития мышц спины и брюшного пресса ребенок не сможет удерживать правильную осанку долгое время. Плохая координация не позволит ему согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполнения упражнения на равновесие («ласточка»). Излишняя медлительность проявится в несогласованности упражнений с музыкой. Быстрая утомляемость как результат низкой выносливости не даст до конца контролировать свои действия. Взаимосвязь физической подготовленности и двигательной культуры очевидна.

Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. Если ребенок невнимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо развитые представление и воображение не позволят ребенку создать и выразительно передать образ через движения. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так и слуховой и зрительной памяти. Это происходит, естественно, в сочетании с решением других задач физического воспитания.

В нашем дошкольном учреждении мы практикуем занятия сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой, которая представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Главными компонентами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики являются движение, музыка, игра и сюжет.

Компонент движения направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и раскрытие функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- основные виды движений (ходьба, бег, лазание, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики;
- элементы современной аэробики;
- гимнастика для развития гибкости;
- упражнения художественной гимнастики (с мячом, скакалкой, обручем; волнообразные движения корпусом, руками и т.д.);
- элементы хореографии (основные позиции рук и ног,);
- мимические упражнения и жесты;
- элементы пальчиковой гимнастики;
- дыхательные упражнения;

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны музыкой.

Музыка создает положительный фон занятий, помогает детям выразительно передать её характер, запомнить движения.

Вы все замечали, что дети с явным удовольствием вслушиваются в заводные мелодии и перебирают ногами пытаясь танцевать? Подарите им возможность научиться правильно и красиво двигаться, чувствовать музыку, её характер и образность, развить чувство ритма, музыкального слуха и вкуса! Познать себя и своё тело, научиться управлять им и жить с ним в гармонии, позволят занятия ритмической гимнастикой.

