**Методическая разработка**

**Ритмическая гимнастика в жизни ребенка в детском саду**

Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка в детском саду

**Ритмическая гимнастика** – выполнение движений под музыку. Движения составляют основу детской деятельности. Ограничения двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение его особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

**Движение** - это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой системой, дыхательной, нервной. Ученые, в результате медицинских исследований пришли к выводу, что недостаток движений не только отрицательно складывается, а здоровье детей, но и снижает умственную работоспособность.

Ритмические занятия являются формой педагогической работы при обучении детей в детском саду движениям. Максимальная эффективность занятий может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом выполнения принципов систематичности, доступности, активности, сознательности. Подбор музыкального сопровождения осуществляется путем отбора нескольких музыкальных жанров (магнитофонные записи с детскими песнями, современной популярной и классической музыки).

При выполнении ритмической гимнастики решается одна из основных задач – это укрепление здоровья дошкольников.

Использование нетрадиционной методики – ритмической гимнастики, помогает увлечь ребенка заниматься физической культурой, сформировать потребность. А в последующем привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни. Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. С помощью проведения ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в жизни детей. В наше время встречается очень много гиперактивных детей, которые нуждаются в дополнительной двигательной активности. Системные занятия благотворно влияют на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы. Органов кровообращения и дыхания. Под влиянием упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила и эластичность. В процессе упражнений развивается и тренируется сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большую часть крови. Чем нетренированное. Укрепляются органы дыхания, увеличивается объем грудной клетки. Очень важно следить за дыханием на протяжении всего занятия. Глубокий вдох надо выполнять в той фазе упражнения, где грудная клетка расправлена, а выдох, когда грудная клетка сжимается.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики. Включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.), выполняемые под эмоционально-ритмическую музыку.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности.

Особое внимание при подборе упражнений детей движениям требуется в работе с детьми младшего дошкольного и среднего дошкольного возраста: для них любые значения имеют преувеличения жизненно важный смысл, ибо кругозор ребенка непосредственно влияет на его психическое развитие, которое, в свою очередь, невозможно без включения психических процессов (ощущение, внимание, память, воображение, мышление). Это важно для любой сферы деятельности, а особенно для обучения движениям и развития интереса к двигательным действиям. [Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. 2008 № 10].

Дошкольный возраст характеризуется активным, неравномерным и равномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет. Поэтому, работу по их формированию следует проводить именно в этот период. Как известно, работа по формированию координационных движений достаточно сложна по своему составу, как для детей, так и для воспитателя, так как требует особой сосредоточенности, сконцентрированности и внимательности. И зачастую дети выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли. Поэтому, на мой взгляд, для того, чтобы повысить уровень координационных способностей у детей дошкольного возраста, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной для малышей форме, а именно разучивать движения на координацию, в комплексах ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика – это особая форма занятий, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом. А усилия, которые затрачиваются на занятиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием и различные движения выполняют более качественно.

Упражнения на координацию движений дети учат на физкультурных занятиях, во время прогулок, на утренней гимнастике, поэтому смысл и принцип выполнения малыши усваивают, а вот качество выполнения отрабатывается во время занятий ритмической гимнастикой. А сформированные умения и навыки сохраняются и используются детьми в самостоятельной деятельности в повседневной жизни.

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Музыкально – ритмические движения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать

движения, согласовывая их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Для того, чтобы выяснить, действительно ли комплекс ритмической гимнастики может повлиять на формирование координации движений у детей дошкольного возраста проводились исследование.

Выбор тех или иных музыкальных произведений зависит в первую очередь от того, кому они предназначены. Специалисты в области ритмической гимнастики должны помнить, что музыка является сильным средством эстетического воспитания, кроме того, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

При подборе упражнений, создании комбинаций, цепочек движений следует учитывать не только музыкальный ритм, но и характер музыки, динамические оттенки. Отражая эти особенности музыкального ритма, движения получат эмоциональную окраску, приобретут содержательность»

В заключение следует отметить, что положительное влияние занятий ритмической гимнастикой подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной. Занятия проходят в атмосфере повышенной эмоциональности, в группе, под музыку, благодаря этому уменьшается монотонность, свойственная продолжительному выполнению упражнений. Отмечается положительное воздействие ритмической гимнастики на функциональное состояние двигательной сферы нервной системы и психическое состояние занимающихся. Систематические занятия ритмической гимнастикой обусловливают существенный оздоровительный и тренирующий эффект, проявляющийся в повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Немаловажным является развитие музыкальных способностей и координации движений, а также то, что традиционно присуще гимнастике, - гармоничное развитие мышц и в связи с этим приобретение правильной осанки.

Методика проведения ритмической гимнастики в детском саду

Задача педагога – через новые и приятные ребенку мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным. Другими словами, ребенка надо очаровать движениями, которые они должны усвоить выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

**При работе с детьми 3,5 – 4,5 лет** необходимо учитывать следующие:

* 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 и пальцев.
* Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве (например: из положения стоя врассыпную собраться в стойку и вернуться на свои места; 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 (например: принять основную стойку, поднимать и опускать плечи, держа руки книзу ладонями вперед; подниматься и опускаться на носки, не сгибая колени).
* Развивать двигательную произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

**Работая 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 заставит себя преодолеть 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, занятия ритмической гимнастики, на которых педагог продолжает: развивать двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину; укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку, развивать мышцы стопы, гибкость, силу, выносливость и работоспособность; отрабатывать чистоту и точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; вырабатывать стремление выполнять движения качественно, красиво; развивать предметную ловкость путем использования различных предметов (шляпы, пистолеты, пружинки и т.д.); знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; развивать умение эмоционально выступать перед зрителями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы.

**Дети подготовительной к школе группы (6 – 7лет)**, прошедшие предыдущие ступени обучения, на занятиях по ритмической гимнастике могут выполнять достаточно сложные по координации и темпу движения.

Они уже работоспособны, выносливы. Психические процессы включаются на занятии осознанно! У детей формируется объективные представления о собственных возможностях. Они настойчивы в отработке и шлифовке движений. Им интересно познавать более сложные по координации движения. Они способны работать над сложным движением, добиваться его качественного выполнения. Огорчаются, когда что-то не получается, и, наоборот, испытывают огромную радость, когда сложное движения получается.

Педагогу необходимо поддерживать ребенка тогда, когда он не освоил какой-то элемент, вселять в него уверенность, разъяснить ошибки и обязательно делить с ним радость достижения результата. При проведении занятий по ритмической гимнастике мы должны ориентироваться на разучивание музыкально-спортивных композиций и на развитие у детей умения выступать перед зрителями, учить их двигательным действиям с предметами повышенной координации и спортивной ориентации (сложные акробатические элементы – мостик на трех точках опоры, перекаты, кувырки, прыжки, прыжковые связки, повороты и т.д.), обучать перестроениям и перемещениям по залу в различных направлениях.

Музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным. С текстом или без текста – особого значения не имеет; главное, чтобы подбор движений соответствовал характеру музыки.

Подбор композиций осуществляется дифференцированно для девочек и мальчиков. Это необходимо для развития у девочек элегантности, грациозности, пластичности, женственности, а у мальчиков – мужественности, быстроты, силы (девочки выступают с веерами, шарфами и т. д., мальчики - с гитарами, гимнастическими палками и т.д.).

Такой подход к развитию двигательных способностей позволит не только научить детей красиво двигаться, подарить им радость ощущения своего тела, уверенности 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, связных с движениями. [Ритмическая гимнастика (дошкольное воспитание) 2008 № 10].

Подготовительный этап предназначен для всей предварительной работы, которая впоследствии обеспечит успешность занятий. Она направлена прежде всего на оценку потенциальных возможностей детей (степени здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т. п.). После получения исходной информации необходимо составить серии упражнений, которые обеспечат решение поставленных в занятие задач.

Длительность комплекса определяется прежде всего в соответствии с подготовленностью и двигательными возможностями детей. Затем рассчитывается время для каждой из его частей. Наиболее оптимальное их соотношение: 20% времени для подготовительной части, 70% для основной и 10% для заключительной. Необходимо конкретизировать содержание основной части комплекса – количество серий бега и прыжков, их длительность, соотношение времени выполнения упражнений стоя, сидя и лежа. Эти упражнения целесообразно включать в комплекс двумя сериями, одинаковыми по длительности.

**При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:**

* + Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;
  + Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;
  + Нагрузка должна возрастать постепенно;
  + Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями.

Последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп. Наиболее широко используется хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху вниз»: в исходном положении стоя последовательно выполнять упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Последовательность упражнений, выполняемых из исходных положений сидя и лежа, может быть произвольной. При этом, переходя от одного упражнения к другому, нужно менять характер их воздействия на организм занимающихся. Большое внимание необходимо уделить работе мышц брюшного пресса.

Далее осуществляется подбор музыкального сопровождения. В ритмической гимнастике его функции довольно широки: оно программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника и исполнителю, и ведущему, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки. В музыкальном сопровождении важнейшее значение имеют размер и количество акцентов («ударных долей»), которое обеспечивают подбором соответствующих произведений и их умений варьировать – в соответствии с возрастными особенностями, подготовленностью и музыкальным вкусом детей.

Основной этап начинается ознакомлением детей с комплексом, который предстоит выполнить. Для этого используется наглядные материалы (рисунки, фотографии, видеозаписи), уточняются требование к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанементы, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятия.

Затем переходят к опробованию и разучиванию упражнений. Успешность их зависит не только от сложности двигательных заданий, но и от умело поставленного обучения: педагог должен уметь трансформировать общие положения ритмической гимнастики по отношению к конкретному ребенку. Хотя, как правило, бывает вполне достаточным последовательное изучение каждого такта упражнения, использование для начала медленного темпа и остановок с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений.

Эффективное воздействие упражнений на детский организм возможно лишь при правильном их выполнении. Поэтому одной из важных задач является обучение детей правильному выполнению упражнений ритмической гимнастики как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).

В занятиях с детьми дошкольного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. В связи с этим очень важен четкий показ и объяснение упражнений. Для создания правильного и правильного навыка необходимо многократное повторение движения. Только хорошо изученные движения можно выполнять в должном темпе и с требующейся нагрузкой «с листа» - без предварительного ознакомления. Поэтому целесообразно несколько раз выполнить каждое упражнение медленно, сначала без музыкального сопровождения. Однако разучивание – не главная задача занятия (хотя в процессе его могут усовершенствоваться разные качества и способности детей, например координационные). Поэтому ознакомление и разучивание не должны быть продолжительными, некоторая «подработка» в этом отношении возможна и в процессе выполнения всего комплекса в нужном темпе при должной нагрузке. Если на разучивание тратится много времени, то ценность воздействия упражнений на функциональные системы детей снижается.

Следует помнить о том, что частое выполнение одних и тех же упражнений быстро надоедает детям. Для поддержания у детей интереса упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменения амплитуду. Значительно повысить их интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения, можно использовать имитацию поз и движений различных животных.