Роменський дошкільний навчальний заклад № 2 «ЖУРАВКА»

Роменської міської ради Сумської області

**Методична консультація**

**на тему:**

***Вплив ритмічної гімнастики на розвиток***

***дітей дошкільного віку***

Підготувала

вихователь-методист ДНЗ № 2

Чорнобук Л.О.

Ритмічна гімнастика набула широкого поширення у всьому світі. Ритмічна гімнастика – це різновид гімнастики, така система вправ, яка дає тим, хто займається бадьорість, здоров’я, м’язову радість, підвищує тонус нервової системи. У ритмічну гімнастику входить необмежений вибір рухів, що впливає на всі частини тіла, на розвиток багатьох фізичних якостей, таких як: спритність, гнучкість, витривалість, пластичність.

Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергічно, що підсилює їх дію на організм. Ритмічна гімнастика сьогоднішнього дня використовує засоби художньої гімнастики, загальнорозвиваючих вправ, вільну пластику, суглобову гімнастику, елементи сучасного танцю. Ритмічна гімнастика визначена у фізичному вихованні як частина ширшого поняття – аеробіка.

До аеробіки відносяться всі фізичні вправи, при виконанні яких організм споживає велику кількість кисню. Відбувається це за рахунок стимуляції серцевої і дихальної діяльності, за допомогою циклічних рухів – бігу, стрибків, танців. А кисень, як відомо, необхідний елемент існування живої матерії. Дітям же кисень, в період росту, потрібен більше, ніж дорослим.

Фізіологічні особливості дошкільнят підтверджують це положення. Інтенсивність окислювальних процесів в організмі дитяти вища, ніж в дорослого, а тому потреба дитяти в кисні більша. Дихальний апарат шестирічок ще недосконалий, у зв’язку з цим дихання поверхневе і прискорене, і не забезпечує належного вжитку кисню. Ритмічна гімнастика якраз і тренує дихальну систему і забезпечує організм дитяти необхідною кількістю кисню.

Ритмічна гімнастика – один з різновидів оздоровчо-розвиваючого напряму в гімнастиці. За своїм змістом і використовуваними засобами ритмічна гімнастика – своєрідний синтез гімнастики і йоги, класичного балету і аеробіки, народного танцю і діско. Проте при будь-якому відношенні використовуваних засобів гімнастика є основною і домінуючою частиною заняття. Лише за такої умови забезпечується багатоплановий ефект оздоровчої і розвиваючої дії заняття. Велика різноманітність рухів, що виконуються в різних площинах простору, сприяє вдосконаленню рухової пам’яті і координаційних здібностей. Відмітні ознаки ритмічної гімнастики полягають в танцювальній манері виконання вправи. Вона сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності.

Свобода, природність, відсутність всякої напруги – ось що має бути характерним при виконанні дітьми музично-ритмічних рухів. Це складне завдання, але сповна здійсненне, якщо в своїй роботі з дітьми педагог враховуватиме наступні принципи: комплексне вирішення основних завдань фізичного виховання, систематичність, поступовість, послідовність, повторність.

На шостому році життя дитина фізично міцніє, стає рухливішою, успішно опановує основні рухи, у неї хороша координація рухів при ходьбі, бігу, стрибках. Удосконалюються процеси нервової вищої діяльності: розвивається здатність аналізувати, узагальнювати, робити прості висновки, покращується довільна пам’ять. Діти 5-6 років здатні осмислити вказівки педагога і, спираючись на наявний досвід, без показу виконати деякі музично-ритмічні завдання.

Ритмічні вправи допомагають дитяті навчитися володіти своїм тілом, координувати рухи. На кінець навчального року, шестирічки мають великий запас основних танцювально-ритмічних рухів. Все це створює сприятливі умови для подальшої праці педагога в старшій групі.

Головними завданнями фізичного виховання дітей є зміцнення організму, розвиток і вдосконалення рухів. Виконання фізичних вправ під музику є найбільш ефективною формою створення у дітей правильного розуміння характеру рухів. Для дошкільного віку вправи, виконані з музичним сопроводженям, є основними, базовими при опануванні рухової культури, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності, координації рухів.

По дослідженнях Мануйлової Т.П. діти навіть в ранньому віці прагнуть ритмічно рухатися під музику. Це пов’язано з природною потребою дітей в рухах. Будь-які рухи малята виконують невимушено, якщо вони поєднуються з музикою і елементами ігор. Ритмічна гімнастика викликає у дітей радісні відчуття, сприяє естетичному вихованню. Як показує практика, ритмічна гімнастика доступна навіть дітям 3-4 років, а діти 5-6 років здатні чітко, красиво, природьно, якісно виконувати вправи, міняючи характер рухів відповідно до темпу і ритму музики.

**Особливості проведення ритмічної гімнастики в дошкільній установі.**

В даний час ритмічна гімнастика – одна з найпопулярніших форм занять масовою фізичною культурою. Позитивний вплив занять ритмічної гімнастики на організм підтверджується рядом вітчизняних і зарубіжних дослідників. Вона сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності. Вміст ритмічної гімнастики складають загальнорозвиваючі вправи, тому допустиме її проведення з дітьми дошкільного віку. Проте слід пам’ятати про вікові особливості дітей, руховий режим, швидку стомлюваність від виконання одних і тих же вправ.

Всі рухи ритмічної гімнастики умовно можна класифікувати таким чином:

-вправи для рук і плечового поясу;

-вправи для м’язів шиї і тулуба;

-вправи для ніг і м’язів всього тіла.

З врахуванням цього у зміст занять ритмічною гімнастикою для дошкільників слід включати знайомі ним вправи: біг, стрибки, різні види ходьби; ритмічні рухи у поєднанні з напівприсіданнями, приставними кроками, виразними рухами рук. Невеликі хвилеподібні рухи тулубом доповнюють вправи, перетворюючи їх на своєрідний спортивний танець.

Загальнорозвиваючі вправи в ритмічній гімнастиці виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи на підлозі, лежачи на животі, спині, боці, в різних упорах.

У роботі з дітьми дошкільного віку ритмічна гімнастика проводиться в різних варіантах:

– у формі фізичних занять оздоровчо-тренуючого характеру (комплекс ритмічної гімнастики пропонується дітям старшого дошкільного віку, проводиться 20-25 хвилин);

– у вигляді “ритмічних блоків”, використовуваних як частина фізкультурних занять (цей варіант можливий в середньому і старшому дошкільному віці, продовжується 10-30 хвилин);

– при проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, що підсилює її оздоровчий і емоційний ефект;

– у показових виступах дітей на спортивних святах (елементи).

Проводять ритмічну гімнастику в залі, в якому заздалегідь виконують вологе прибирання і провітрювання. Заняття здійснюються при відкритих вікнах або фрамугах, що забезпечує широкий доступ свіжого повітря. Діти одягнені в спортивну форму , на ногах чешки,бажано шерстяні шкарпетки, гетри, щоб ноги дитини не охолоджувалися. Інструктор з фізкультури теж одягнений в спортивну форму – так зручніше показувати вправи, особливо з вихідних положень сидячи і лежачи.

Кожен комплекс ритмічної гімнастики використовується протягом 2-3 місяців. Вправи слід розучувати під час ранкової гімнастики, на фізкультурних заняттях, окремі елементи – на музичних заняттях, прогулянках, під час рухливих ігор («Роби, як я», «Дзеркало»).

Комплекси ритмічної гімнастики включають 3 частини: вступну, основну і заключну. Вступну частину складають вправи, що безпосередньо впливають на весь організм дитяти. Це рухи динамічного характеру: ходьба, біг, стрибки. Комплекси ритмічної гімнастики можуть починатися найрізноманітнішими варіантами ходьби і бігу. Таких варіантів може бути не більше чотирьох. Потім слідують загальнорозвиваючі вправи. Тут досягається основна мета гімнастики – тренування крупних м’язових груп, вдосконалення координації рухів, уміння чітко і ритмічно виконувати вправи під музику.

На початку основної частини проводиться серія вправ характеру розминки: піднімання рук вгору, в сторони; вправи для м’язів шиї: різні нахили голови, що супроводяться пружинистим присіданням або ходьбою на місці без відриву носків ніг від підлоги. Деякі вправи можуть мати декілька варіантів, в яких рухи поступово ускладнюються. Виконуються ці вправи з одного і того ж вихідного положення.

Наступна серія вправ – спрямованні на навантаження. Тут пропонуються вправи інтенсивного характеру: різні нахили, розгойдування тулуба, випади, присідання. Наприклад, вправи “Джміль”, “Метелик”, “Журавель” і так далі Ця серія вправ проходить в швидкому темпі. При виконанні дітьми вправ особлива увага звертається на поставу.

Потім слідує партерна серія вправ з вихідних положень сидячи і лежачи. Ця група вправ призначена для розвитку гнучкості хребта, зміцнення м’язів спини, черевного преса, розвитку м’язів ніг. Тут можна застосувати такі вправи як “Неваляшка” “Вітерець”, “Лялька, “Жаба”, “Кошик” і так далі.

Всі вправи рекомендується виконувати в помірному темпі, оскільки вони вимагають найбільшої витрати енергії.Закінчується основна частина танцювально-біговою серією вправ. Вона проходит в інтенсивному темпі, одна вправа швидко змінюється іншою. Можна використовувати різні види бігу і стрибків, приведені в розділі “музично-ритмічні рухи”.

Особливу увагу інструктору з фізкультури слід звертати на дихання дітей. Завершується ритмічна гімнастика вправами на розслаблення, мета яких – забезпечити максимальний відпочинок дітей в короткий проміжок часу. Це можуть бути вправи, з вихідних положень стоячи, сидячи і лежачи. Крім того, використовуються такі вправи, як потрушування кистями рук, стопами ніг, різні плавні рухи руками і ногами з вихідних положень лежачи на спині, на животі, стоячи на колінах і так далі. Всі рухи виконуються повільно, інколи із закритими очима.

Фантазія і творчість інструктора з фізкультури при складанні комплексів не обмежується. Бажано вправам давати свою назву. Це допомагає дітям правильно осмислити характер їх виконання. Крім того, комплекси можна зв’язати єдиним вмістом або пов’язати з порою року («Котячий будинок», «В осінньому парку», «На катку» і ін.). З врахуванням індивідуальних здібностей дітей групи, умов дитячого садку в комплекси можна вносити різні зміни. У наростанні навантаження важливо дотримувати поступовість.

Для визначення рівня фізичної підготовки можливе проведення тестування, і на основі його скласти 3 комплекси ритмічної гімнастики для дітей з хорошим, середнім і задовільним фізичним розвитком. Один комплекс можна виконувати протягом 2-3 місяців, деякі вправи у міру їх засвоєння можуть видозмінюваться, ускладнюватися. Деякі комплекси можуть бути використані при проведенні спортивних свят і розваг, днів здоров’я, святкових ранків і ін.

Правильний підбір музичного супроводу не лише покращує якість рухів, але і додає їм особливу виразність, тому музика, супроводжуюча ритмічну гімнастику, повинна позитивно впливати на емоційний стан дітей, розвиток координації рухів, слуху, музичної пам’яті. Вибір музики визначається характером кожної вправи, а також рівнем естетичної підготовленості дітей.

Питання про взаємодію музики і руху неодноразово розкривалося у педагогічній і психологічній літературі. Кажучи про велике значення музики в розвитку рухів, відомий педагог Н. А. Ветлугіна відзначає: «між музикою і рухом при одночасному їх виконанні встановлюється дуже тісний взаємозв’язок. Їх об’єднує єдиний поетичний зміст. Визначальну роль при цьому грає музика, розвиток її образів. Рухи, супутні музиці, виражають саме її образний зміст. Виникає важливе питання про єдність сприйняття дітьми музики, коли вони рухаються, і рухів, якими вони прагнуть виразити її зміст».

Музика повинна позитивно впливати на емоційний стан дітей, розвиток координації рухів, слух, музичну пам’ять. Вона, як відомо, сама по собі піднімає настрій і навіть здатна надавати цілющу дію. Музика задає ритм. Образно кажучи, ритмічна гімнастика виткана з ритмів, саме вони “запалюють” дітей, що займаються.

Для того, щоб правильно підібрати музичний супровід, слід керуватися вимогами: невеликий і простий твір повинен володіти художніми достоїнствами, що розвивають як слухове сприйняття, так і художньо-музичний смак. Слід звернути увагу на вміст музичного твору – ту ідею, думку або відчуття, яке композитор передає звуками музики.

Для супроводу вправ використовуються художні музичні твори. Природньо, що їх виконання має бути грамотним. Адже елементи музики – це не лише ритм, але і темп. Ці елементи визначають виразність музичного змісту, вони ж є і засобами виразності музично-ритмічних рухів.

У практиці інколи зустрічається бездумна імпровізація маршеподібної і танцювальної музики, до якої діти, на жаль, звикають із-за її ритмічності і зручності, що здається, для ходьби, бігу, виконання танців. Насправді ж, сприймається лише окремий ритм, а не ритм музики, як результат визначеного, організованого розподілу звуків, що полягають в тісному зв’язку з характером і властивостями цих звуків. Спотворене виконання музики особливе шкідливо для маленьких виконавців, оскільки саме в цьому віці відбувається знайомство дитяти зі світом музичного мистецтва. Музика як вигляд мистецтва завжди змістовна, тому рухи під музику стають осмислені, емоційно забарвлені.

Складаючи музичну фонограму для комплексу необхідно піклуватися про стильову єдність і спільність вмісту музики. Ні у якому разі не слід змішувати в одному комплексі музику різних напрямів. Взагалі при підборі музичної композиції для занять потрібно враховувати багато сторін: вік дітей, фізичну підготовленість, тематику, образність, виразність заняття, виховний момент, характер кожної вправи, рівень підготовленості дітей. . Можна використовувати музику з улюблених мультфільмів, деякі народні твори, окремі частини естрадних пісень, зрозумілих дітям.Рекомендовані програмою виховання в дитячому садку.

Особливу увагу слід звернути на народну музику. Вона володіє винятковим багатством жанрів, художніх образів, виразних засобів. Тут є і повільні мелодії, плавні мелодії, танцювальні мелодії середніх темпів, запальні танцювальні мелодії. Народна музика створює необхідний емоційний підйом в тих, що займаються і має велике виховне значення.

Значне місце в музичних фонограмах, супроводжуючих заняття по ритмічній гімнастиці, відводиться естрадній музиці. Така музика типово танцювальна, розважальна, для неї характерний чіткий пульсуючий ритм і широке використання електронних ефектів і синтезаторів. Музика цього напряму гармонійно підходить для заняття ритмічною гімнастикою. Слухаючи музику, діти можуть відновити в пам’яті послідовність рухів відповідно до форми музичного твору, тобто фразами, пропозиціями, періодами, частинами.

У вступній частині задається темп, під який можна виконувати рухи з короткою амплітудою. Причому мелодії мають чіткий відлік на 2 або 4 чверті. У основній частині заняття музика використовується помірних або повільних темпів, причому не, лише на 2, але і 4 чверті. На стрибковій і біговій серії вправ темп акомпонемента прискорюється. Цей момент є кульмінаційним на занятті, що необхідно підкреслити і музикою – вибрати для нього найцікавіші мелодії. В заключній частині, в якій вправи направлені переважно на розслаблення м’язів, або на чергування напруги з розслабленням і виконуються лежачи або сидячи музика має бути плавною, виразною.

Але завдання ритмічної гімнастики не лише в тому, щоб дати навантаження, а потім привести його в норму. Важливо, щоб діти пішли із зали у піднесеному настрої. Цьому багато в чому сприятиме музика, звучна після заключної частини. Вона має бути бадьорою, життєрадісною. Доцільно починати і закінчувати заняття ритмічної гімнастики одним і тим же, неодмінно веселим і цікавим музичним твором.

Підбираючи музику по темпу, можна керуватися наступною довідкою:

Повільний темп – 40-60 рухів в хвилину (дихальні вправи, вправи на розслаблення).

Помірний темп – 70 рухів в хвилину (ходьба, махи руками, махи ногами).

Середній темп – 80-90 рухів в хвилину (більшість танцювальних рухів).

Швидкий темп – 100-15- рухів в хвилину (махи, біг)

Дуже швидкий темп – 160 і більш за рухи в хвилину (біг, швидкі танці).

Таким чином, ритмічна гімнастика – це прекрасний засіб різностороннього фізичного розвитку і естетичного виховання дітей, яке бере свій початок далеко в надрах історії, яке не лише сприятливо впливає на всі системи організму (серцево-судинну, дихательную і т. д.), але і знімає психічну напругу, підвищує розумову і фізичну працездатність, покращує самопочуття. А оскільки структура ритмічної гімнастики досить гнучка, то широко застосовується в дитячих дошкільних установах. Музика, використовувана на гімнастиці, підвищує не лише інтерес і бажання займатися але і сприяє якіснішому виконанню руху, чіткості, правильності, пластичності, виразності.