

Автор:

Савина Екатерина Николаевна

магистрант

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в исследуемой статье автором рассматриваются доводы в пользу необходимости занятий ритмической гимнастикой в дошкольных организациях с целью оздоровления детей.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, дети дошкольного возраста, физическое воспитание.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В связи с этим важно правильно организовать занятия физической культурой в детстве, которые позволят организму накопить силы и обеспечат в дальнейшем не только полноценное физическое, но и всестороннее развитие личности [3].

Среди всего многообразия средств и форм физического воспитания особое место занимает ритмическая гимнастика. Именно она со своей музыкальностью, разнообразием движений является одним из универсальных и эффективных средств воспитания дошкольников [4].

Ритмическая гимнастика – это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Ритмическая гимнастика является широкодоступным средством физического воспитания детей, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возрастных особенностей детей и их физи-

ческой подготовки. Выполнение упражнений под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет переносить большие физические нагрузки [3].

Во время занятий дошкольников ритмической гимнастикой решаются такие задачи как привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма. Решение данных задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая гимнастика состоит из упражнений, основанных на движении, которые направлены на развитие всех мышц и суставов. Ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, тем самым пробуждая у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Данная деятельность благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную систему организма. В ее состав входят движения, воздействующие на развитие таких физических качеств как: ловкость, гибкость, выносливость. Проявление положительных эмоций способствует стремлению выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм [3].

По функциональному назначению ритмическую гимнастику можно классифицировать по следующим направлениям: оздоровительная, лечебная прикладная ритмическая гимнастика. В практике дошкольного воспитания применимы в основном средства оздоровительной гимнастики. На занятиях оздоровительной направленности темп движений и серии упражнений следует подбирать таким образом, чтобы выполнение упражнений носило аэробный характер, то есть с увеличением частоты сердечных сокращений до 130–150 ударов в минуту. Это требование должно строго соблюдаться, поскольку высокая стимуляция частоты сердечных сокращений у детей дошкольного возраста до 180–200 ударов в минуту недопустима [2].

При выполнении упражнений аэробного характера организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это с помощью циклических движений – бега, прыжков, танцев. А кислород, как известно, детям в силу роста, особенно необходим.

Основанием для развития двигательных способностей во время занятий ритмической гимнастикой является ее комплексный характер, то есть упражнения направлены на различные группы мышц и выполняются в разных режимах.

Эта работа способствует улучшению физических и показателей заболеваемости; движения детей становятся ритмичными, легкими; снижается физическая усталость и эмоциональное напряжение во время занятий [1].

Занятия ритмической гимнастикой повышают эффективность физического воспитания в детских садах, оказывают положительное влияние на состояние здоровья детей, а также в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются действенным комплексным средством воспитания.

Список литературы

1. Бабинцева О.В. Ритмическая гимнастика как средство развития общей моторики тела у детей 3–5 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 24.01.2016).

2. Бесшапошникова С.Ю. Ритмическая гимнастика как средство развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 24.01.2016).

3. Влияние ритмической гимнастики на совершенствование физических качеств и повышения двигательной активности в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diplomba.ru> (дата обращения: 25.01.2016).

4. Седых Н.В. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики / Н.В. Седых, О.В. Виноградская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 24.01.2016).