

Никольская Людмила Геннадьевна

инструктор по физической культуре

МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»

п. Новый, Республика Марий Эл

РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОО

Аннотация: статья посвящена вопросам ритмической гимнастики с дошкольниками. Автором детально раскрываются формы и методы работы с данным видом гимнастики.

Ключевые слова: ритмика, дети, ДОО.

В дошкольные годы закладываются основы здоровья и физического развития человека. Формирование физических качеств, двигательных умений, развитие музыкального слуха и способности сочетания движений с музыкой, все это тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка. В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание задачам формирования у детей: базы разнообразных движений; двигательной культуры; жизненно необходимых жестов; умения создавать двигательные образы; выразительности движений; двигательного воображения, фантазии. Ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. В результате занятий ритмикой у воспитанников наблюдается: сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек, согласованность действий речевого и двигательного, зрительного и слухового анализаторов, жизнь в детском саду становится интересной и содержательной. Ритмическая гимнастика помогает развивать музыкально-двигательное творчество дошкольников и имеет множество преимуществ: дети учатся соотносить движения с музыкой, повышается эмоциональная отзывчивость, формируется привычка заниматься физическими упражнениями, повышается интерес детей к правильному, красивому выполнению движений.

В нашем детском саду функционирует бесплатный кружок ритмической гимнастики. Цель кружка: охрана и укрепление здоровья ребенка. Задачи: содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия, воспитание интереса к двигательной активности и потребности в ней, развитие физических, двигательных качеств и координационных способностей, воспитание нравственно волевых черт личности – активности и самостоятельности. Упражнения ритмической гимнастике по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег прыжки, элементы народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение. Музыкальный репертуар всегда соответствует возрасту детей, мы используем детские песенки, народную и классическую музыку. На занятиях дети выполняют нетрадиционные виды упражнений: пальчиковая гимнастика, музыкально -подвижные игры. Каждый комплекс состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой сюда можно отнести: строевые упражнения, игротанцы – танцевальные шаги, элементы хореографии. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Основная часть длится от 70 до 80 общего времени. Здесь предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно нагрузить все части тела. Вначале все упражнения выполняются в положении стоя, затем идут серия прыжков различных видов. Хорошо используются танцевальные связки, самое главное, чтобы интенсивность была на много выше подготовительной части. После одного или двух дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить дыхание, основная часть комплекса выполняется сидя и лежа на полу. В этой части формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений,

координации, ловкости, выносливости и др. Каждый комплекс заканчивается упражнениями на релаксацию, дыхание, укрепление осанки.

Этапы обучения. Начальный этап – обучение упражнению (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники). Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Этап закрепления и совершенствования. Ранее разученные упражнения используются в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Таким образом, занимаясь ритмической гимнастикой у детей формируются 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, добиваясь его качественного выполнения. Огорчаются, когда что-то не получается, и, наоборот, испытывают огромную радость, когда сложное движение не получается.

Список литературы

1. Фирилёва Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилёва, Сайкина Е.Г., Са-Фи-Дансе – СПб: Детство-пресс, 2000 г.
2. Фомина Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4–6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно – ролевой направленности: Дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1996 г.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ronl.ru/referaty/pedagogika/832330/>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1547544.html>