

Романова Валентина Викторовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №28 «Ладушки»
г. Старый Оскол, Белгородская область

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается применение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях, акцентируя внимание на ее роли в улучшении здоровья детей, развитии двигательных навыков и эмоциональной сферы через выполнение простых, но координированных движений под музыку, облегчая запоминание упражнений и повышая моторную плотность занятия.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, музыка, двигательная деятельность, творческий подход, психологический подход, физическое воспитание, эстетическое воспитание.

Ритмическая гимнастика – это эффективная форма физкультурных занятий, сочетающая общеразвивающие, танцевальные и гимнастические движения под музыку, направленная на укрепление здоровья, развитие координации, психомоторных и творческих способностей детей.

Ритмическая гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, для поднятия эмоционального тонуса детей. Удачное сочетание физических упражнений с музыкально-ритмическими, мелодиями приобретает физкультурно-оздоровительную направленность, оказывает значительное влияние на развитие двигательных способностей младших школьников. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костно-мышечный аппарат, формирует правильную осанку.

Ритмическая гимнастика занимает особое место в ряде средств, связанных с оздоровлением, профилактикой отклонений в состоянии здоровья. Она хорошо воздействует на опорно-двигательный аппарат, нервную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу, тем самым делает ритмическую гимнастику особенно привлекательной для применения с целью оздоровления.

Ритмическая гимнастика способствует всестороннему развитию форм и функций организма ребенка, укреплению здоровья, формированию важных музыкально-ритмических умений и навыков. Занятия ритмической гимнастикой позволяют детям красиво и правильно выполнять движение под музыку, соответственно её темпу и ритму.

Как мы знаем, музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. Правильный подбор музыкальных произведений оказывает положительное психологическое воздействие на ребенка.

Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости. Занятия ритмической гимнастикой помогают изменить внешний облик, придают легкость и красоту движением и походке, воспитывают художественный и эстетический вкус, вызывают у детей положительный эмоциональный тонус. Использование ритмической гимнастики в работе с детьми способствует воспитанию у них организованности и дисциплины, формированию морально – волевых и этических качеств, эстетических чувств, развитию памяти, внимания, кругозора, общей культуры поведения.

Само словосочетание «ритмическая гимнастика» указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Потребность детей в двигательной активности больше всего реализуется в играх, особенно в дошкольном возрасте. Поэтому включение игровых элементов делают мои занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей. У детей развивается внимание, они становятся координированными и свободны-

ми в движениях, красиво выполняют то или иное упражнение, их походка делается легкой и грациозной.

Исходя из этого, ставятся перед педагогом следующие задачи: создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (амплитуда, направление движений), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки дошкольников, развитию координации движений, выносливости, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (ловкости, пластиичности), воображения и воспитания трудолюбия.

На моих занятиях с детьми 3–4 лет я обязательно учитываю следующие моменты:

- 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 в чешках, иначе невозможно укрепить мышечно-связочный аппарат стопы;
- развивать двигательную произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

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

Они уже более выносливые и работоспособные. Выполняют упражнения и различные танцевальные движения осознанно. У детей формируется объективные представления о собственных возможностях. Им интересно работать над сложным движением, добиваться его качественного выполнения. Расстраиваются, когда что-то не получается, и, наоборот, испытывают огромный восторг, когда движения получаются.

На своих занятиях я стараюсь поддержать ребенка тогда, когда он не освоил какой-то элемент и вселяю в него уверенность. И обязательно делю с ним радость

достижения результата. А также при проведении занятий по ритмической гимнастике необходимо ориентироваться на разучивание музыкально-спортивных композиций и на развитие у детей умения выступать перед зрителями.

Вывод: реализация этих задач создает предпосылки для усложнения и расширения двигательных целей, занятия ритмической гимнастики, на которых педагог продолжает: развивать двигательную и мышечную память, внимание, дисциплину; укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку, развивать гибкость, силу, выносливость; отрабатывать точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; развивать умение эмоционально выступать перед зрителями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы. Но сам процесс этой технической работы также должен быть привлекательным, игровым и творческим. И тогда дети будут развиваться, обучаться движениям легко и непроизвольно.

Список литературы

1. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу / В.Г. Шершнев. – М., 2008.
2. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / С.В. Добовчук. – М.: МГИУ, 2008.
3. Затямина Т.А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / Т.А. Затямина, Л.В. Стрепетова. – М.: Глобус, 2009.
4. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: Владос, 2008.
5. Ритмическая гимнастика в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/05/07/ritmicheskaya-gimnastika-v-detskom-sadu> (дата обращения: 15.12.2025).