

Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка и 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 дошкольных учреждениях, в первую очередь из-за большой переполняемости групп. В наше время встречается очень много гипер активных 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.

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, концентрированности 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 проводилось 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 получают 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 обуславливают 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.