Заклад дошкільної освіти(ясла-садок)

Сарненської міської ради

Консультація для вихователів:

**Ритмічна гімнастика**

**як нетрадиційна форма**

**фізкультурної роботи**

**в закладі дошкільної освіти.**

Підготувала

інструктор з фізкультури

Людмила Довгопола

« Від здоров'я, життєрадісності дітей

 залежать їх духовне життя,

 світогляд, розумовий розвиток,

 міцність знань, віра у свої сили».

 В.Сухомлинський

 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 супроводженням, є основними, базовими при опануванні рухової культури, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності, координації рухів.

**Ритмічна гімнастика** - це фізичні вправи, які підбираються відповідно до музики і виконуються в різному темпі. Як засіб фізичного виховання дітей ритмічна гімнастика широко доступна, оскільки будується на знайомих образних вправах, сюжетних композиціях, які підбираються згідно віку дітей і їх фізичної підготовки.

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 посилює їх дію на організм. Ритмічна гімнастика сьогоднішнього дня використовує засоби художньої гімнастики, загальнорозвиваючих вправ, вільну пластику, 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 дитини 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.

**Мета та завдання занять з ритмічної гімнастики**

**Мета:**

 -Забезпечувати всебічний фізичний розвиток дитини засобами ритмічної гімнастики

 -Привчати до систематичних фізичних навантажень

 -Створювати оптимальний руховий режим

 -Підтримувати позитивний психологічний настрій

**Завдання:**

 -Зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем.

 -Розвиток м'язової сили, гнучкості, витривалості, координації рухів, ритму.

 -Формування навичок пластичності, витонченості.

 -Розвиток музично-ритмічних, танцювальних та творчих здібностей.

**Методичні особливості проведення занять**

**з використанням ритмічної гімнастики**

Мета ритмічної гімнастики в дошкільному закладі – компенсувати дефіцит рухової активності. Саме тому, крім спеціальних занять (1-2 рази на тиждень), вправи з ритмічної гімнастики можуть бути використані в режимі дня дошкільнятами багаторазово і бути серед різних форм роботи з фізичного виховання. Зокрема, 1-2 рази на тиждень їх можна провести під час **ранкової гімнастики.** До комплексу ритмічної ранкової гімнастики слід відібрати не дуже інтенсивні вправи, зменшити їхнє дозування. Аналогічно складається і комплекс гігієнічної гімнастики після денного сну, коли корисно виконувати спеціальні вправи для стопи, постави (потягування, розтягування тощо). Зокрема з вихідних положення сидячи, лежачи, стоячи на карачки. У **фізкультхвилинках** ( 1-2 хвилини) та під час **фізпауз між заняттями** (на 5-10 хвилин) також можна застосовувати короткий комплекс вправ з ритмічної гімнастики під фонограму, наприклад, під улюблену мелодію дитячої пісеньки. Після цього бажано запропонувати дітям хоча одну хвилинку для заспокоєння, а потім продовжити навчальну діяльність.

На **звичайних заняттях з фізичної культури** 1-2 рази на два тижні у підготовчій частині (як своєрідну ізюминку) також можна запропонувати дітям комплекс вправ з ритмічної гімнастики. До програми **фізкультурного дозвілля** дошкільнят (фізкультурного свята або розваг) також можна включити комплекс вправ ритмічної гімнастики, зокрема, як показовий номер.

Беручись за впровадження ритмічної гімнастики у практику роботи свого дошкільного закладу, педагоги мають пам’ятати, що хоча мета і завдання основної і ритмічної гімнастики подібні, власне **ритмічна гімнастика** **має ряд особливостей**, як-от:

-своєрідність музичного супроводу;

-танцювальна спрямованість і модернізація стилю виконання звичайних гімнастичних вправ;

-багаторазове повторення вправ, висока динаміка;

-потоковий метод проведення заняття (одна вправа змінює другу майже без перерви);

-показ вправ вихователем, що зводить до мінімуму словесне пояснення і підвищує ефективність занять тощо.

Для занять можна використати будь-яке добре провітрюване приміщення. На кожну дитину має припадати не менше 4м2 площі; для виконання вправ на підлозі кожному необхідний індивідуальний чистий килимок 80х60 або 100х60 см ( адже виконуючи вправи для хребта – наприклад, перекати – на голій підлозі, діти можуть травмуватись). Приміщення бажано обладнати дзеркалами.

Одяг для занять має бути охайним, легким, щоб він не сковував рухи і полегшував тепловіддачу. Це може бути для хлопчиків – майка і шорти, для дівчаток – спортивний купальник. На ноги – м’які спортивні капці, можна робити вправи і босоніж. На ноги припадає особливо велике навантаження, тому, щоб убезпечити їх від вправ, добре одягти теплі шкарпетки, плетені вовняні гетри, а також наколінники. Одяг і весь зовнішній вигляд вихователя має бути зразковим для дітей.

**Методи навчання**

В курсі музично-ритмічного виховання використовуються традиційні методи навчання: використання слова, метод наочного сприйняття і практичні.

**Метод використання слова** – універсальний метод навчання. З його допомогою вирішуються різноманітні задачі: розкривається зміст музичних творів, пояснюються елементарні основи музичної грамоти, описується техніка рухів у зв'язку з музикою тощо.

**Методи наочного сприйняття** сприяють більш швидкому, глибокому і міцному засвоєнню знань дітьми, підвищенню інтересу до виконання вправ. До них можна віднести: показ вправ, демонстрацію малюнків, прослуховування ритму і темпу рухів, музики, яка дозволяє закріпити відчуття ритму і запам'ятати рухи у зв‘язку із звучанням музичних уривків. Все це розвиває музичну пам‘ять, формує рухові навички, закріплює привичку рухатися ритмічно.

**Практичні методи** – в їх основі лежить активна діяльність самих дітей. Це метод цілісного засвоєння вправ, метод навчання за допомогою розчленування їх, а також ігровий метод.

**Метод цілісного засвоєння вправ** широко використовується з дітьми, так як пояснюється відносною доступністю вправ. Проте треба враховувати, що використання даного методу можливе тільки тоді, коли у дітей вже сформовані певні рухові навички.

**Метод розчленування** може бути широко використаний для засвоєння найрізноманітніших вправ, в тому числі і складних рухів.

**Ігровий метод** застосовується при проведенні музично-ритмічних ігор. В основі даного методу лежить елементарне суперництво між собою і підвищення відповідальності кожного за досягнення певного результату.

**Фізичне навантаження**

Як відомо, величина навантаження визначається багатьма факторами, зокрема кількістю і складністю вправ в комплексі, дозуванням, темпом і амплітудою їх виконання, тривалістю і інтенсивністю занять, використанням предметів. Все це в повній мірі відноситься і до занять ритмічною гімнастикою.

Варіювання величини навантаження за допомогою зазначених вище факторів виправдане лише при умові, якщо воно буде відповідати задачам заняття. Якщо, наприклад, проводиться фізкультурна хвилинка, то збільшувати дозування вправ недоцільно. Якщо ж на уроці фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики ставиться задача розвивати рухові якості, то робити це можна, змінюючи в одному випадку кількість повторень вправ для розвитку витривалості і гнучкості, в іншому – темп виконання вправ для розвитку швидкості, в третьому – тривалість і інтенсивність комплексу вправ для розвитку швидкісно-силової витривалості. А разом з цим можна використовувати предмети для розвитку сили, силової витривалості і координації рухів.

Починати заняття з ритмічної гімнастики завжди потрібно з невеликого фізичного навантаження, виконуючи вправи в середньому темпі, з помірною амплітудою ( важливо не тільки не перевантажити дітей, але й залишити шлях для можливого наступного посилення дії на організм за рахунок перерахованих факторів).

*Мінімальне дозування може застосовуватися в комплексах фізхвилинки, фізкультпаузи та з дітьми молодшого віку або з недостатньо підготовленими дітьми; максимальне – на занятті з фізичного виховання з елементами ритмічної гімнастики, та з дітьми старшого дошкільного віку, які мають певну фізичну підготовку*.

Складаючи комплекси вправ і вибираючи дозування, завжди слід пам’ятати, що одним з могутніх факторів збільшення або зменшення навантаження є темп (швидкість) виконання рухів. Одну й ту ж саму вправу, в залежності від того в якому темпі вона виконується, має абсолютно різну дію на організм**. В ритмічній гімнастиці темп виконання вправ визначається темпом музичного супроводу.**

Необхідно, крім того, мати на увазі, що серія вправ, що включає циклічні рухи (біг, стрибки, підскоки, елементи танцю) є найбільшим навантаженням на дитячий організм. Тривалість таких серій може бути різноманітною: від декількох секунд до хвилини, а а їх кількість – не більше чотирьох. Тривалість і кількість серій циклічних вправ залежить від форми проведення заняття і фізичної підготовки дітей.

Для правильної організації заняття з використанням комплексу ритмічної гімнастики педагогові необхідно:

 -визначити завдання комплексу;

 -підібрати вправи, згідно до віку дітей і їх фізичнії підготовки;

 -визначити кількість вправ в кожній частині комплексу, їх дозування;

 -розподілити кількість занять для складання, розучування і відпрацювання комплексу вправ;

 -підібрати музичний супровід до комплексу ритмічної гімнастики, що відповідає темпу виконання вправ.

**Розучування комплексу ритмічної гімнастики умовно можна розділити на три етапи**.

**I етап - підготовчий**

 На цьому етапі завдання педагога полягає в тому, щоб створити загальне уявлення про рухи, дати необхідні відомості про характер музики, про способи виконання вправ. На цьому етапі педагог демонструє комплекс повністю під музику перед дітьми.

**II етап - основний**

 Цей етап припускає осмислене виконання дітьми вправ і розуміння взаємозв'язку музики (темпу, виразності) і рухів. Педагог безперервно спостерігає за виконанням дітьми рухів і виправляє індивідуально з кожною дитиною помилки у виконанні. На цьому етапі діти повинні опанувати основні рухи під музику з урахуванням темпу.

 **III етап - заключний**

 Робота спрямована на вдосконалення рухів з урахуванням динамічних відтінків музики, відробіток виразності рухів. Діти виконують комплекс самостійно.

При розучуванні комплексу ритмічної гімнастики необхідно враховувати наступні **вимоги:**

 -показ педагогом рухів має бути дзеркальним, чітким, без спотворення ритму;

 -найбільш складні вправи розучуються поетапно, а прості виконуються спільно з педагогом;

 -при розстановці дітей по залу необхідно, щоб усі діти бачили педагога;

 Щоб уникнути неправильного виконання і запам'ятовування вправ дітьми, педагог повинен підказувати і направляти дії дитини, якщо це, звертає увагу дітей на зв'язок нового руху з вивченими раніше.

 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** (12-15 % від загальної тривалості комплексу)складають вправи, що безпосередньо впливають на весь організм дитини. 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** (75% від загальної тривалості комплексу) проводиться серія вправ характеру розминки: піднімання рук вгору, в сторони; вправи для м’язів шиї: різні нахили голови, що супроводжуються 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 – спрямовані на навантаження. Тут пропонуються вправи інтенсивного характеру: різні нахили, розгойдування тулуба, випади, присідання. 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 “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 (10% від загальної тривалості комплексу) 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.

**Музика для ритмічної гімнастики**

Ритмічна гімнастика для дітей може проводитися з самого раннього віку. З урахуванням цього, необхідно підібрати музику, яка припаде до смаку юним спортсменам: зазвичай це зібрання веселих дитячих пісень, сучасна популярна музика і, звичайно ж, класика, яка може використовуватися для заключної розтяжки на увазі того, що аж ніяк не всіх дітей батьки привчили любити і поважати таку музику.

 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.

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.

 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.

Таким чином, ритмічна гімнастика – це прекрасний засіб різностороннього фізичного розвитку і естетичного виховання дітей, що не лише сприятливо впливає на всі системи організму (серцево-судинну, дихальну 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, використана на гімнастиці, підвищує не лише інтерес і бажання займатися але і сприяє якісному виконанню руху, чіткості, правильності, пластичності, виразності.