

Шавалеева Камиля Альбертовна

студентка

Шавалеева Рамиля Альбертовна

студентка

Жесткова Юлия Константиновна

старший преподаватель, мастер спорта СССР

Елабужский институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан, Россия

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация: в статье рассматривается суть, масштабность и неповторимость ритма как художественной категории, сравниваются его характерные черты проявления в музыке, а также иных типах искусств. Уделяется интерес психофизиологической природе ритма как к требованию гармонизации музыкального ритма. Рассматриваются характерные черты формирования в сознании чувства гармоничного сочетания телесно-двигательных действий с установленным музыкальным ритмом, а также способности целесообразной корректировки двигательных действий в соответствии изменениям музыки в условиях выполнения упражнений ритмической гимнастики.

Ключевые слова: ритмика, танцевально-ритмические движения, средства ритмической пластики, музыкально-ритмические танцы.

Развитие самочувствия ребенка, полное формирование его организма – одни из главных трудностей в нынешнем мире. Врачи, родители и преподаватели повсюду резюмируют запаздывание, приостановки, патологии, отличия, несоответствия общепризнанным меркам в формировании ребенка, неполноценность его здоровья.

Это затрагивает в первую очередь нервную концепцию, ее опорно-двигательного аппарата. Действия врачей ориентированы в терапии болезней, ведь работа преподавателей больше содержит развивающие способы деятельности с ребенком.

Осуществление работ над проблемами по физическому развитию ребенка, которые считаются одними из приоритетных направлений образовательной работы наших дошкольных учреждений, учитывает применение нестандартных способов, которые ориентированы на формирование танцевально-ритмических движений детей. В этой взаимосвязи важным для наших учреждений встал вопрос преподавания ребенку такого типа детской деятельности в области физического развития, реализацию которого мы можем достичь благодаря результатам дополнительно организованных уроков.

Принимая во внимание данный фактор, его значимость и ценность фактической и преподавательской работы, мы осуществили вспомогательную коммерческую образовательную услугу «Ритмическая мозаика». Задача программы «Ритмическая мозаика» состоит в формировании средствами музыки и ритмических движений различных умений, возможностей, качеств личности детей.

Проект «Ритмическая гимнастика» нацелена на общее, слаженное психологическое, внутреннее и физическое формирование, а её сущность и формы работы имеют все шансы конкретизироваться в зависимости от способностей ребенка, от основных целей его обучения (к примеру, коррекционных).

По этой причине сущность проекта, практический использованный материал имеют все шансы варьироваться с учетом обстоятельств их применения. И, главное, на что обязан быть нацелен преподаватель, – это приобщение к движению под музыку всех детей, не только лишь даровитых и талантливых в музыкальном и двигательном взаимоотношении, но и нелепых, медленных, которым необходимо помочь получить ощущение уверенности в собственных силах посредством выбора такого материала, в котором проявятся скрытые способности детей, их «секрет» и неповторимость, а слабые стороны, напротив, станут завуалированы.

Музыка и движения обладают большим количеством общих характеристик, к которым причисляются все без исключения кратковременные свойства (начало и конец звучания, скорость, темп); кинетика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения); форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

В связи с данной взаимообусловленностью музыки и движения и целями этой программы сформулированы проблемы преподавания и обучения ребенка.

1. Развитость движений, укрепление самочувствия ребенка.

2. Развитие музыкальности: развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать её душевное состояние и вид, осознавать её сущность; развитие специализированных музыкальных возможностей: музыкального слуха (мелодического, слаженного, тембрового), ощущения ритма; развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звучаний; развитие музыкальной памяти.

3. Развитие двигательных свойств и умений: развитие ловкости, пунктуальности, координации движений; развитие эластичности и пластичности; развитие выносливости, силы; развитие точной осанки, изящной походки; развитие умения развиваться в пространстве; взаимообогащение двигательного опыта различными типами движений.

4. Формирование творческих возможностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и вымысла; формирование возможности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

5. Формирование и подготовка психологических процессов: формирование психологической области и умения показывать чувства в мимике и пантомимике; подготовка к физической активности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, интереса, свободы, памяти, мышления.

6. Формирование морально-коммуникативных свойств персоны: развитие мастерства переживать иным народам и зоологическим; развитие умения вести

себя в команде в период движения, формирования чувства такта и цивилизованных повадок в ходе группового общения с детьми и взрослыми.

Подготовка ребенка по данной программе можно начинать с 4 лет, программа рассчитана на 3 года, внедрение программы можно приступать с любого года обучения (в соответствии с возрастом).

Занятия проводятся 2 раза в неделю во 2-ой середине дня и продолжаются с 4–5 летними детьми – 20 мин., с 5–6-летними – 25 мин., 6–7-летними – 30 мин.

Структура обучения:

– вводная часть (процедуры, воздействующие на всё тело, – ходьба, кросс, прыжки, общеразвивающие упражнения с упором на мышцы);

– основная часть – нагрузочная (процедуры интенсивного, танцевально-бегового нрава);

– заключительная часть (процедуры на расслабленность, игры).

Эффективность организации преподавания при постепенном увеличении нагрузки и полезной тренировки всего организма содействует укреплению здоровья ребенка, его физическому и эстетическому формированию. Музыка во время занятий, высокая двигательная динамичность формируют веселое приподнятое душевное состояние, заряжают позитивной жизненной энергией.

Средства ритмической пластики

Движения гармонизируют физическое состояние детей, приводя в активность различные группы мышц и снабжая обычное функционирование всех систем организма. Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное свойство, не используя при этом чрезмерных напряжений.

Основными средствами двигательного воздействия являются:

– главные виды перемещений (движение, кросс и др.);

– разные типы гимнастики (спорт, акробатика);

– компоненты аэробики;

– работа с объектами и снарядами;

– танцы;

- шейпинг, пантомима и хореография;
- респираторные процедуры.

Перечисленные ресурсы соединяются в конкретной очередности в сложные комплексы, наложенные согласно различным сюжетам и связанные нужной музыкой.

Формы обучения ритмической пластике

Формы проведения занятий согласно ритмической пластике могут являться самыми разнообразными – это и игровая деятельность, и сценическая деятельность, и музыкально-ритмическая деятельность. Применять музыкально-ритмические танцы можно и в качестве части занятия, и как целое занятие (мы используем в форме кружковой деятельности).

Кружковая деятельность:

- танцевально-игровое обучение;
- обучение-знакомство (при изучении нового материала);
- групповое обучение (выявление результативности).

Содержание ритмической гимнастики

Ритмическая пластика базируется на большом арсенале всевозможных перемещений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется под музыку. Ритмическая пластика взаимосвязана с работой дошкольного учреждения по физическому и музыкальному воспитанию детей и включает следующие составляющие:

- гимнастика предназначается основой для изучения ребенком всевозможных типов движений, в нее входят игровые, общеразвивающие упражнения, а кроме того, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки;

- танец ориентирован на формирование у учеников танцевальных движений, имеет целевую направленность, сюжет и завершенность, способствует повышению общей культуры детей.

Таким образом, ритмическая гимнастика – это сложные комплексы простых общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз

для отдыха, в быстром темпе, с сопровождением современной музыки. Главной притягательностью ритмической гимнастики является музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы сопровождают процессы, подавляют переутомление, удовольствие от игр мышц, создают особый, веселый настрой.

Список литературы

1. Пискунова М.А. Ритмическая гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diplomba.ru/work/48485>
2. Танцевально-игровая гимнастика. Ритмическая мозаика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/45677908-Tancevalno-igrovaya-gimnastika-ritmicheskaya-mozaika.html>
3. Ритмическая гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ronl.ru/stati/kultura-i-iskusstvo/793132/>
4. Танцевально-ритмическая гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lektsia.com/5x810.html>
5. Танцевально-ритмическая гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poisk-ru.ru/s45950t7.html>
6. Сергеева И.А. Ритмическая гимнастика в физическом развитии дошкольника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=13_180_765