

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Введение. Жизнь — это система движений. Учёные считают движения врождённой, жизненно необходимой потребностью ребёнка. Полное удовлетворение потребности в движении особенно важно в детстве, когда формируются все основные системы и функции организма. Движение — это предупреждение разного рода заболеваний и эффективнейшее лечебное средство. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Все процессы внутреннего мира ребёнка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск) можно выразить движением. Развитость движений — один из показателей правильного нервно-психического развития. Культура движения и культура здоровья два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка. Современные программы предлагают использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, которые воспитывают у детей интерес к двигательной деятельности [2].

В настоящее время ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Она бурно вошла в нашу жизнь, увлекла людей разных возрастов. Актуальность ритмической гимнастики обусловлена тем, что она общедоступна, высокоэффективна и эмоциональна. Обширное распространение ритмической гимнастики, а также её огромное влияние на физическое развитие человека привело к тому, что она стала использоваться в работе с детьми в учреждениях образования. Ритмическая гимнастика своими корнями уходит далеко в историю. В Китае, в Индии, за 4 тысячи лет до нашей эры, ритмические упражнения применялись в лечебных целях. Платон утверждал, что чувство порядка приходит к человеку извне и поучает этому порядку гимнастика. Философ утверждал, что наиболее целесообразным и прекрасным средством для достижения этой цели является танец. Во второй половине XIX века французский физиолог и педагог Ж. Демени создал своеобразную систему гимнастических упражнений, основанную на ведущем значении ритма и гармонии движений. Цель достигалась ритмичным напряжением и расслаблением мышц. Автор считал, что непрерывные движения менее утомительны, поэтому нужно менять упражнения без остановки. Так было положено начало принципу поточности движений. Первый опыт занятий ритмической гимнастики в СССР относится к 20-м годам. Возникали студии пластики, свободного танца, ритмики и тому подобное. Так, Л. Н. Алексеева, создала систему гармоничной гимнастики. Её первая студия так и называлась «Студия гармонической гимнастики и танца». Главное в Алексеевской гимнастике — это подбор упражнений, гармонически развивающих тело, естественность движения, особая обработка гимнастического материала. В 1998 году вышла оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений СА-ФИ-ДАНСЕ. Авторами этой программы являются Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. Цель их работы — всестороннее гармоничное развитие детей дошкольного возраста [5].

Современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе все элементы ранее существовавших систем физического воспитания. Большой вклад в развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях внесла Л. В. Карманова [1]. Она разработала рекомендации к проведению ритмической гимнастики, где сформулированы требования к ритмической гимнастике, особенности методики проведения с детьми. Цель таких занятий: создавать положительный психологический настрой, повышать эмоциональный уровень, способствовать развитию мышления, воображения; развивать творческие способности ребёнка; укреплять здоровье. Исходя из цели занятий, ритмическая гимнастика решает и ряд задач: укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развивает координационные способности, пластичность, умения красиво танцевать, ориентироваться в пространстве, ловкость, выносливость, способствует развитию музыкальности, чувства ритма. У детей воспитываются дисциплинированность, умение работать в коллективе, дружеская взаимопомощь, а так же некоторые черты характера: инициативность, активность, любознательность. Одновременно дети осваивают основные навыки гигиены: порядочность, опрятность, аккуратность.

Основная часть. Чтобы решать поставленные задачи по ритмической гимнастике и реализовать главную цель, добиться желаемых результатов, необходимо создавать благоприятные условия и соблюдать ряд педагогических требований. Во-первых, в зале должна быть хорошая вентиляция с температурой 15,5—20,0°C и покрытие, способное эффективно амортизировать удары стоп при приземлении и компенсировать нежелательные развороты ног вовнутрь и наружу. Во-вторых, необходимо наличие зеркал, чтобы дети могли контролировать свою технику во время исполнения упражнений и достаточно пространства для каждого занимающегося, чтобы не препятствовать свободе движений. В-третьих, необходимо наличие записей музыкальных произведений различных жанров. Так же, подбирая упражнения к комплексу ритмической гимнастики, необходимо стараться избегать движений, связанных с переразгибом в суставах; не повторять движения более четырёх раз с одной ноги, то есть менять ногу через каждые четыре повторения; избегать резких движений конечностей; быть внимательным при использовании боковых перемещений со скрестными шагами; избегать наклонов вперед,

особенно движений, комбинирующих наклон вперед с поворотом корпуса; никогда не допускать растягивание мышц при выполнении упражнений; избегать таких упражнений, при которых дети должны длительное время стоять на носках; избегать резких изменений направления движения.

Структура ритмической гимнастики строится с учётом заинтересованности детей в целенаправленно двигательной деятельности. Для этого используется частая смена движений с разной физической нагрузкой, разным темпом, под музыку разного характера, с чередованием развлекающих движений с движениями, требующими физического и умственного напряжения. При проведении ритмической гимнастики необходимо соблюдать следующие *правила*: начинать с разогрева организма и заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса; большую нагрузку чередовать с отдыхом и расслаблением; принимать активное участие для эмоционального подъёма у детей. Вся ритмическая гимнастика строится на следующих *принципах*: доступности, постепенности, повторяемости, систематичности, активности взрослого и детей в двигательной деятельности. Упражнения по своей структуре просты и доступны детям. Ритмическая гимнастика включает в себя: строевые, общеразвивающие, силовые и акробатические упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки), элементы художественной гимнастики, элементы танца. Все движения в ритмической гимнастике условно *делятся* на упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног и всего тела. Каждый комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей: подготовительной; основной; заключительной. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к плавной физической нагрузке. Упражнения этой части выполняются с небольшой амплитудой. Сюда включаются движения для формирования правильной осанки и несложные упражнения для разных групп мышц, танцевальные шаги. В основной части предусмотрены интенсивные упражнения для всех частей тела: мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Основная часть направлена на развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Упражнения выполняются из положений сидя и лежа на полу. В заключительной части проводятся упражнения на дыхание, расслабление, выполняемые в медленном темпе, направленные на восстановление организма детей.

Комплекс ритмической гимнастики рассчитан на 10—15 минут и складывается из 14—16 упражнений. Эти упражнения очень просты и строятся по принципу «от простого к сложному». Начинать разучивать комплекс необходимо с 1—2, а затем 3—4 упражнений, причём без музыкального сопровождения. Сначала упражнения разучиваются под счёт, хлопки, слова педагога. А затем выполняются одновременно с музыкой и со словами, задающими темп и направление движения («влево», «вправо», «прямо»). Когда комплекс разучен по частям, он объединяется и проводится под музыку. Музыка является важным элементом ритмической гимнастики. Она не только создаёт радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна оказать положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему: частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмической музыки, которая нравится детям. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений ритмической гимнастики. Музыка задаёт не только ритм, но и темп движения, и, как следствие, физическую нагрузку. [3; 4]. Большинство упражнений в ритмической гимнастике носят игровой характер, имеют конкретный образ. Это помогает детям более четко выполнять и координировать движения. Помогают созданию образа атрибуты в руках детей. К атрибутам относятся: ленты, цветы, мячи, обручи, гимнастические палки, флажки. Главное требование — это эстетический вид и безопасность в использовании. Во время гимнастики необходимо всё время напоминать детям об осанке и дыхании. На разучивание одного комплекса ритмической гимнастики отводится примерно две недели, а затем он может использоваться на утренней гимнастике, как часть физкультурного занятия, как показательные выступления на спортивных праздниках и развлечениях, а также в театральных постановках как финальные сцены.

Заключение. Ритмическая гимнастика — это прекрасное средство физического, интеллектуального, эстетического воспитания детей. Ритмические движения, ритмизованная речь помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, развивают глазомер, равновесие, укрепляют основные системы организма, развивают физические качества.

Список цитируемых источников

1. Карманова, Л. В. Элементы ритмической гимнастики в детском саду / Л. В. Карманова, Г. П. Гончаренко // Нар. асвета, 1987.
2. Иванова, О. А. Утренняя гимнастика под музыку / О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. — М. : [б.и.], 1988.
3. Раевская, Е. Г. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду / Е. Г. Раевская. — М. : [б.и.], 1989.
4. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. — М. [б.и.], 1989.
5. Фирилёва, Ж. Е. СА-ФИ-ДАНСЕ: танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина. — СПб. : [б.и.], 2001.