



В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Комплекс ритмической гимнастики – это упражнения, которые проводятся под музыку и не секрет, что движение – это одна из важнейших потребностей человека и тем более ребенка, которому для развития ловкости и координации просто необходимо постоянно тренироваться физически. Ритмическая гимнастика для детей может проводиться с самого раннего возраста. С учетом этого, необходимо подобрать музыку, которая придется по вкусу юным спортсменам: обычно это собрание веселых детских песенок, современная популярная музыка и, конечно же, классика, которая может использоваться для заключительной растяжки в виду того, что отнюдь не всех детей родители приучили любить и уважать такую музыку.

Список литературы:

- Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста. Дошкольное воспитание. – 1996. - № 6 – С. 61 – 63
- Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
- Коронова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972г.
- Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие. – М.: ФиС, 1985. – 158 с.
- Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза. – М.: ФиС, 1987. – 86 с.
- Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – М.: ФиС, 1987. – 180 с.
- Матов В.В. и др. Ритмическая гимнастика. М.: 1985, – 64 с.
- Ритмическая гимнастика в детском саду. Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9 – С. 29
- Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. – 2002. – № 10 – С. 64 – 65
- Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10 – С. 47 – 49
- Ротерс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
- Семенова Л. М., Ильина Л. Ю., Рожкова Н. В. Ритмическая гимнастика в детском саду. ТиПФК. – 1990. - № 11. 8 – 10 с.
- Сказочный театр ритмической гимнастики. Дошкольное воспитание. – 2004. - № 5 – С. 36 – 37

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 47 «Радужный»

Ритмическая гимнастика в детском саду



Составила:
воспитатель Ефремова С.Г.

г. Новочебоксарск.
2017 год

Методика проведения ритмической гимнастики в детском саду.

Задача педагога – через новые и приятные ребенку мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным. Другими словами, ребенка надо очаровать движениями, которые они должны усвоить выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

При работе с детьми 3,5 – 4,5 лет необходимо учитывать следующее:

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 без обуви, иначе невозможно укрепить мышечно-связочный аппарат стопы.

В комплекс необходимо включать упражнения для укрепления мышц руки, прежде всего кисти и пальцев.

Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве (например: из положения стоя враспышную собраться в стойку и вернуться на свои места; стоя на месте, поднять руки вверх, повернуть корпус вправо-влево).

Подбирать упражнения следует с учетом необходимости развивать произвольное внимание, учить распределять его и расширять объем внимания (например: принять основную стойку, поднимать и опускать плечи, держа руки книзу ладонями вперед; подниматься и опускаться на носки, не сгибая колени).

Развивать двигательную произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, следует помнить:

Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Дети уже могут заставить себя преодолеть трудности при выполнении сложных двигательных заданий, осознанно выполнять задания на перемещение в пространстве.

В движениях дети познают свое тело, его возможности.

Движения детей становятся более слаженными, уверенными, они достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями, сохраняют равновесие.



Одежда для ритмической гимнастики.

Одежду для ритмической гимнастики необходимо подбирать в зависимости от места ее проведения: в зале, групповой комнате, на участке весной, летом и осенью.

Одежда должна быть удобной, не стесняющей движения, лучше из натуральных тканей.

Обычно это гимнастический купальник, колготки, гетры или гольфы, носки и мягкие спортивные тапочки. Ритмическую гимнастику также можно проводить в спортивных костюмах (майки и шорты), которые также предназначены для физических занятий. Костюм подбирается по вкусу, потому что даже цвет одежды влияет на настроение ребенка.

Если ритмическая гимнастика проводится на открытом воздухе, то в зависимости от погоды меняется и одежда детей. В жаркие дни дети занимаются в трусах и майках, в прохладные — девочки надевают платья, а мальчики — рубашки. Если погода пасмурная, ветреная, то можно предложить детям надеть кофточки.

Педагогу также следует обратить внимание и на свой костюм. Часто наблюдаешь, что, проводя ритмическую гимнастику с детьми, педагог одет в обычную одежду, что является неправильным. Лучше всего надеть тренировочный костюм, спортивную обувь, как как спортивный вид педагога настраивает детей на занятие физическими упражнениями, побуждает желание заниматься. Легче контролировать правильность положения туловища, если на талию надеть резиновый пояс.

Таким образом, воспитатель должен контролировать одежду детей в зависимости от природных условий, места проведения, возраста и самочувствия детей.