**Ритмика для детей с ограниченными**

**возможностями здоровья.**

Ритмика — является необходимым курсом, который должен быть заложен в дополнительные занятия в ДЮЦ для детей с ОВЗ, так как при многих центрах существует группы аэробики где дети с ОВЗ первый год занимаются по коррекционной гимнастике, там знакомятся с основами ритмике и физическими упражнениями, затем могут совместно обучаться со здоровыми детьми, где и находят общие интересы. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков физического и психического развития детей средствами музыкально – ритмической деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей че­рез движение, привить им навык осознанного от­ношения к музыке, помочь выявить их музыкаль­ные и творческие способности. Ребенок с нарушением не только зрения, но и других ограничений зависит от выбора, удержание в памяти и использования слуховой информации.

Сложные и серьезные задачи стоят перед ними, в связи с переносом акцентуации на развитие самостоятельной активности, связанной с передвижением в пространстве, коммуникацией со сверстниками и взрослыми не только с помощью речи, но и посредством совместного участия в общей деятельности. Ограниченный опыт физических действий, отставание в развитии психических функций, плохо развитая общая моторика, не сформированность эмоциональной и двигательной выразительности делают важным включение уроков ритмики в систему коррекционной работы с детьми, имеющими различные нарушения здоровья.

Как известно, такие дети страдают многими сопутствующими отклонениями: он зажат (или излишне расторможен), у него неадекватная самооценка и, как следствие проблемы, в общении. Из 36 обучающихся в РЦОО при МБОУ СОШ№1 – одна треть имеют заболевания по зрению. Помимо глазных диагнозов, таких как «амблиопия высокой степени», «глаукома», «катаракта», имеются сопутствующие заболевания: Д.Ц.П., гидроцефалия, ЗПР, эпилепсия. У таких детей возникают трудности при выполнении некоторых упражнений, для преодоление которых требуется больше времени, чем для обучающихся основной группы. Основная задача уроков ритмики – научить компенсировать двигательный и эмоциональный дефицит, научить владеть своим телом. Занятия способствуют повышению работоспособности, укрепляют здоровье, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения и подчинять по степени мышечных усилий, во времени и в пространстве, управлять темпом движения и подчинять свои движения музыке, придавая движениям целесообразность, стройность, выразительность и уверенность. К основным видам, используемым на занятиях по ритмике, относятся ритмическая ходьба, бег, прыжки с различными движениями рук, проговариванием речёвок , стихотворений, бег в различном темпе, общеразвивающие упражнения, выполняемые под счет учителя; упражнения с предметами и без; танцы; музыкально-ритмические и подвижные игры. Движение как ре­акция на прослушанное, как творческое отображе­ние музыки в действии свойственно всем детям любого возраста. В несложных, веселых и подвижных танцах и играх ребенок получает радость от самого процесса движения под музыку, от того, что у него все получается, от возможности выразить, проявить себя. Занимаясь ритмикой, дети активно уча­ствуют в передаче характера музыки, ее темпа, ди­намики, ритма, формы. Они могут стать подвижны, эмоцио­нальны, восприимчивы к музыке, и многие поня­тия по музыкальной грамоте ими легче усваивают­ся через движение.

Основоположником ритмики как действенного метода музыкального воспитания является швей­царский музыкант-педагог, профессор Женевской консерватории по классу теории музыки, сольфед­жио и гармонии, пианист и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865—1950). Далькроз искал новые пути в музыкальной педагогике. Своей плодотвор­ной практической деятельностью он доказал, что возможно перевести музыкальный ритм в пласти­ческие движения человеческого тела, понимая, что ритм музыки теснейшим образом связан с мотор­ной, мышечной реактивностью человека. Назначе­ние своей системы Далькроз сформулировал так: «Цель ритмики — подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих заня­тий не столько „я знаю", сколько «я ощущаю», и прежде всего создавать у них непреодолимое жела­ние выражать себя, что можно делать после разви­тия их эмоциональных способностей и их творчес­кого воображения».  
Система Далькроза нашла широкое распро­странение в нашей стране. Главная роль здесь при­надлежит ученице Далькроза Н. Г. Александровой (профессору Московской консерватории) и ее сподвижникам и последователям — В. А Гринер, М. А. и Е. А. Румер, Е. В. Коноровой, Н. П. Збру­евой, Н. А. Метлову, В. Е. Яновской, 3. К. Шушкиной и другим, которые творчески развивали, обогащали основные положения этого музыкально-педагогического метода и тем самым подняли его на качественно новую ступень. Были разработаны различные направления ритмики, усилена ху­дожественная основа ритмических занятий за счет привлечения высоко эстетических образцов народ­ной, классической, современной отечественной и зарубежной музыки.

В работе советского ученого, невролога и пси­хиатра В. М. Бехтерева "Значение музыки в эстети­ческом воспитании ребенка с первых дней его дет­ства" констатируется наличие динамики музыкаль­ного переживания ребенка. Как было установлено, вначале заметное воздействие на маленького ребенка оказывает ритм, а затем уже звуко-высотные сочетания и тембр; поэтому музыкальное развитие ребенка целесообразно осуществлять с помощью разнообразных видов движений (в хо­роводах, плясках) путем постепенного усложнения музыкального материала.  
Итак, зная, что эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, педагог направляет ее в нужное русло, по­добрав для этого интересный и разнообразный му­зыкально-ритмический репертуар. Двигаться, как подсказывает музыка, — строгий закон, который следует неукоснительно соблюдать на всем протя­жении занятий ритмикой. Свобода и непосред­ственность в выполнении движений составляют привлекательную особенность ритмических заня­тий. Содержание и методика проведения этих за­нятий несомненно учитывает возрастные особенности и возможности детей.

К занятиям ритмикой рекомендуется присту­пать с самого раннего возраста, но к сожалению в школу приходят дети, не ходившие в детский сад, и не имеющие самой элементарной подготовки.  
Индивидуально – групповые занятия проводятся как внеурочные занятия: 1-2 год обучения - 2 раз в неделю, , 3-4 год обучения – 3 раза в неделю.  
Дети младшего школьного возраста испытыва­ют потребность в движении, им свойственна двига­тельная активность не смотря на слабое зрение и ограниченные возможности. Они ярче и эмо­циональнее воспринимают музыку через движение. По тому, как двигаются дети под музыку, педагог проверяет прочность приобретенных ими музыкальных навыков, судит об уровне развития музыкальных способностей, внимания, памяти, са­мостоятельности, выявляет их творческие возмож­ности.

Музыка пробуждает у детей светлые и радо­стные чувства! Они получают огромное удовлетво­рение от свободных и легких движений, от сочета­ния музыки с пластикой своего тела и жестов. За­нятия ритмикой поднимают настроение, повышают жизненный тонус. Кто знает, быть может, занятия ритмикой, полные бодрости, радости, чувства гармонии, излучаемого музыкой, наложат отпечаток на развитие личности этих де­тей и возродят в них чувство гармонического со­гласия со всеми функциями их организма?"  
В основе занятий ритмикой лежит изучение тех средств музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Это темп, динамические оттен­ки, метроритм, строение музыкального произведе­ния (музыкальная форма), регистровые и ладовые особенности, которые и определяют тот или иной характер музыки. Обращая внимание учащихся на отдельные средства музыкальной выразительности, доминирующие в конкретном произведении, необ­ходимо в то же время исходить из целостного вос­приятия музыки, рассматривать средства музы­кальной выразительности в совокупности. Важ­нейшим фактором в музыкально-ритмическом движении является эмоциональное переживание музыки. Чувства и настроения, вызванные музы­кой, придают движениям определенную эмоцио­нальную окраску и выразительность.

На уроках ритмики в I классе не даются сложные движения. Придя в школу, дети имеют разную двигательную подготовку; у одних плохая осанка, у других недостаточная координация дви­жений, далеко не все умеют согласовывать движе­ния с музыкой, а также ориентироваться в коллек­тиве и пространстве. Необходимо выправить все эти недостатки и обогатить запас двигательных на­выков у детей.

В ритмические занятия включаются движения из области физкультуры (основные движения, гим­настические упражнения, упражнения с предме­тами, построения и перестроения), из области танца (элементы народного, бального, современ­ного танцев), используются сюжетно-образные движения (изображаются движения животных, птиц, действия людей и т. д.). В процессе ритми­ческих занятий все эти движения постепенно со­вершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, выразительны­ми, пластичными. Участие в ритмических и гимна­стических упражнениях, в играх и танцах способ­ствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение.

Выбор гимнасти­ческих упражнений и регулирование физической нагрузки согласовываются с школьным мед. кабинетом.  
Занятия ритмикой оказывают на детей и нема­лое воспитательное воздействие. То, что упражне­ния выполняются всем коллективом и часто при необходимости требуют четкого взаимодействия всех участников, это сплачивает ребят, повышает дисциплину, со временем появляется чув­ства ответственности, товарищества. Кроме того, у детей с ОВЗ развиваются память и внимание, вырабаты­вается активное торможение (учащиеся постепенно приучаются делать четкие остановки с окончанием музыки, точно переходить с одного движения на другое: с шага на бег или поскоки и т. д.).

По­степенно появляются уверенность, находчивость, воспитываются активность, инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой школы занятия по ритмике направлены на воспи­тание организованной, творческой, гармонически развитой личности слабовидящего ребенка.