Элементы ритмики в физкультурных занятиях

в детском саду

Движение в любой форме всегда является оздоровительным фактором. Во время занятий физкультурой у детей повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствие, что значительно облегчает решение задач по формированию физических качеств и навыков. Поэтому задача физкультурного руководителя сделать занятия по-настоящему развивающими, интересными, увлекательными. Для решения этой задачи на своих занятиях я использую элементы ритмики.

Ритмическую гимнастику, танцы, логоритмические упражнения, подвижные игры с речевым сопровождением я использую в физкультурных занятиях любого типа - будь то традиционные занятия, игровые или сюжетные. Так же работаю над созданием сценариев ритмических занятий, целиком построенных на ритмических упражнениях. Эти занятия очень нравятся детям, они создают высокий эмоциональный подъем. Доказано учеными, что ритм вообще усиливает энергетическую активность мозга. Мозг начинает вырабатывать вещество - «эндорфин» - в народе называемый «гормоном счастья», -Обладающего способностью снимать боль, влиять на эмоциональное состояние. Творчество, активное движение под музыку повышает уровень эндорфина в крови, и дает дополнительные силы. И на своих занятиях я заметила, что одни и те же упражнения, выполненные под музыку и без, имеют качественные различия.

В своей работе я использую методики А.И. Бурениной, описанные в учебно-методическом пособии «Ритмическая мозаика», Т.С. Овчинниковой и др.

Поэтапность работы очень важный фактор, способствующий усвоению и качественному выполнению поставленных задач. Задачи следующие: 1. Умение соотносить движения с музыкой.

2.Развитие двигательных качеств, таких как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.

3.Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений (из области хореографии, художественной и ритмической гимнастики). Реализация всех этих задач является основой для самого главного - свободе самовыражения ребенка посредством движений под музыку, развитие творческих способностей, умение интерпретировать музыкальное произведение в соответствии с собственной индивидуальностью.

Работа по обучению детей ритмике начинается со старшей группы. Но уже с младшими дошкольниками можно выполнять несложные задания. В этом возрасте проходит подготовительный этап. Он включает в себя умение слышать ритм и постепенно воспроизводить его. Для этих целей хорошо подходят игры «Хлопки под считалку», «Прыжки под считалку», «Топ-топ», и др. Эти игры хорошо тренируют ритмический слух, учат согласовывать движения с ритмическим рисунком. Их можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и в любых других режимных моментах. На своих занятиях я провожу их в заключительной части, либо перед ОРУ, когда нужно, чтобы дети сосредоточились и немного отдохнули после разминки. Нужно сказать, что и старшие дошкольники с удовольствием играют в эти игры. Но для них подбираются считалки и песенки с более сложным ритмическим рисунком.

В младшей группе я так же провожу игры с музыкальным сопровождением из серии «Золотые ворота» Железновых. Они так же способствуют развитию чувства ритма. Но здесь уже добавляется музыка, которая способствует развитию музыкального слуха, воображения и координации движения.

Во время проведения сюжетных и игровых занятий я предлагаю детям исполнить несложные танцевальные композиции. Эти композиции построены на знакомых мелодиях детских песенок и плавно вплетаются в сюжет занятия. Движения так же должны быть простыми и знакомыми. Как правило, они изучены ранее с музыкальным руководителем. Но в любом случае, на этом этапе четкого выполнения не требуется. Самое главное -эмоциональный подъем, радость от движения и желание повторить это снова.

В средней группе продолжается подготовительный период, но требования к выполнению движений повышаются, так как двигательные навыки в этом возрасте более сформированы, я добиваюсь более четкого выполнения танцевальных движений, слаженных действий во время игр. В средней группе я добавляю логоритмические комплексы, которые состоят из коротких логоритмических упражнений (методика Овчинниковой). Эти упражнения разучиваются в группах с воспитателями. Важно , чтобы дети не только выполняли Общеразвивающие упражнения, но и пели предложенные песенки, и здесь очень важен комплексный подход - работа воспитателя, музыкального руководителя и моя. Так же в средней группе я начинаю проводить подвижные игры с речевым сопровождением. Эти игры широко представлены в книге «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе» Ю.А. Кирилловой, многие из них я использую с музыкальным сопровождением, и получаются несложные танцевальные композиции.

С середины года можно начинать выполнять с детьми небольшие ритмические разминки - ОРУ под музыку. НО так как двигательные навыки еще не до конца сформированы, важно, чтобы движения были детям хорошо знакомы и отработаны в обычном режиме. Тогда, выполняя их под музыку, у детей будут преобладать положительные эмоции, что определяет состояние успеха.

Основная же работа по ритмике, как уже говорилась, начинается в старшем дошкольном возрасте. Длительность ритмических занятий 30-35 минут. Цель занятий: создавать положительный психологический настрой, повышать эмоциональный уровень, способствовать развитию мышления, воображения, развивать творческие способности ребенка, укрепить здоровье. Исходя из целей занятий, решаются многие задачи:

• Восстановление работоспособности:

-аппетит;

* умственная работоспособность
* заряд бодрости
* подготовка к труду
* отвлечение от других занятий.

• Воспитание физических качеств:

* выносливость
* ловкость
* осанка
* подвижность суставов
* красивая походка
* скоростные качества
* силовая подготовка

• Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

* эмоциональное общение
* воспитание умения чувствовать и переживать прекрасное, развитие выразительности движений
* развитие коллективных движений (синхронность)
* развлечение, отдых.

• Развитие координации движений:

- красиво танцевать.

- развитие уверенности в себе

* повышение пластичности
* развитие свободы движений
* сочетание движений различных частей тела.

• Лечебное воздействие:

* формирование красивой фигуры
* закаливание
* улучшение самочувствия
* гибкость суставов
* дыхательная и сердечно-сосудистая система
* пищеварительная система

• Воспитание пластичности, музыкальности:

* эстетическое развитие -радость движения под музыку
* грациозность
* развитие музыкального слуха
* умение подобрать движение под музыку
* ритмичность
* развитие музыкального слуха

Все эти задачи выполнимы только в том случае, если работа будет проводиться

последовательно и регулярно.

**1 Этап (младший дошкольный возраст)**

1 раз в неделю - подвижные игры ритмического характера

1 раз в неделю - малоподвижные, хороводные игры с речевым сопровождением

1. раз в месяц — танцевальные движения, используемые в сюжетных занятиях
2. **Этап (средний дошкольный возраст)**

1 раз в неделю - логоритмические упражнения

1 раз в месяц - Логоритмический комплекс

1 раз в неделю - игры с речевым сопровождением

1. раз в неделю - игры ритмического характера
2. раза в месяц - танцевальные композиции, используемые в сюжетных и игровых занятиях

Начиная со 2 половины года - ритмические разминки на основе комплексов ОРУ, выполняются на 2 и 4 неделе по 2 занятия. На 1 и 3 неделе разучивание этих же общеразвивающих упражнений без музыки.

**3 Этап (старший дошкольный возраст)**

1. раз в месяц - логоритмический комплекс
2. раза в месяц - танцевальные композиции, используемые в сюжетных и игровых занятиях

Ритмические разминки ( комплексы) на основе ОРУ разучиваются 1 в месяц и выполняется 4 раза (1 раз в неделю)

1 раз в месяц - Ритмическое занятие, состоящее из нескольких музыкальных композиций и упражнений на разные группы мышц

В заключении хочу добавить, что при составлении ритмических комплексов для дошкольников следует учитывать не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы должны быть доступными, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, передавать образно, в игровой форме. Комплексы могут быть включены в праздники и развлечения как показательные выступления.

**Разновидности комплексов:**

* комплексы - уроки
* комплекс - разминка
* комплекс - танец
* комплексы утренней гимнастики
* комплекс - физкультминутка
* комплекс - образно - игровой
* комплекс - с предметами
* комплекс - восстановление