**Музыкально-ритмическая гимнастика для детей дошкольного возраста**

Составители:

Кармазина Ольга Викторовна - музыкальный руководитель.

Кушнарева Татьяна Александровна -инструктор по физической культуре

Сидорук Татьяна Спартаковна - музыкальный руководитель.

**Актуальность.**

**Здоровьесбережение детей**одна из главных задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, которую наряду с комплексом различных мероприятий можно осуществлять по средством ритмической гимнастики

Дошкольный и младший школьный возраст – жизненно важные  периоды в развитии ребёнка. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

Установлено, что различные физические упражнения под музыку оказывают воздействие не только на отдельные группы мышц, но и на функционирование органов ребёнка и его психические процессы.

Вот почему так тесно связаны между собой показатели физического и психического развития, функционального состояния, эмоциональные, социальные и культурные факторы поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В движении под музыку происходит познание ребёнка окружающего мира, приобретается опыт практической деятельности, закладываются основы нормальной жизнедеятельности. Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи.

**Общие задачи:**

 – оздоровительные;

 – учебные;

 – воспитательные.

**К частным** можно отнести следующие **задачи:**

- повышать эмоциональный настрой детей;

- воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;

- формировать двигательную культуру;

- способствовать формированию правильной осанки;

- повышать физическую работоспособность;

- развивать основные физические качества;

- совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Музыкально-ритмические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, а также эмоциональные факторы, сопровождающие выполнение упражнений, успокаивают и гармонизируют психику, пробуждают силы, способствующие оздоровлению детского организма.

**Ритмическая гимнастика как вид музыкальной и физкультурно-спортивной деятельности.**

**Ритмическая гимнастика**– это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку, преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Занятия ритмической гимнастикой вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность ребёнка на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением. Комплексы ритмической гимнастики оказывают благотворное влияние на весь организм в целом, поэтому рекомендуются для людей большого возрастного диапозона.

Ритмическая гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, для поднятия эмоционального тонуса детей. Удачное сочетание физических упражнений с музыкально – ритмическими, мелодиями приобретает физкультурно – оздоровительную направленность, оказывает значительное влияние на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костно-мышечный аппарат, формирует правильную осанку.

В отличие от однообразных упражнений, занятие ритмической гимнастикой вызывают большой эмоциональный подъем, способствуют повышению функциональных возможностей организма. При этом занятия сопровождаются последовательным включением в работу всех мышц тела.

Занятия ритмической гимнастикой способствуют быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливают организм к предстоящей активной деятельности. Ритмическая гимнастика способствует всестороннему развитию форм и функций организма ребенка, укреплению здоровья, формированию важных музыкально – ритмических умений и навыков. Занятие ритмической гимнастикой позволяют детям осознанно владеть своим телом, красиво и координационно правильно выполнять движение под музыку, соответственно её характеру.

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с особенностями музыки (бодрая, энергичная, плавная, спокойная) движение детей приобретает различный характер. Они могут быть четкими, энергичными, легкими, мягкими, плавными, спокойными. Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений оказывает положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма занимающихся, к их хорошему самочувствию. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и физической работоспособности.

Ритмическая гимнастика способствует не только физическому, но и эмоционально художественному развитию детей, содействуя в полной мере проявлению детского творчества. Занятия под музыкальное сопровождение дают возможность занимающимся выразить в движении свои индивидуальные особенности. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять упражнения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху детей.

**Особенности использования ритмической гимнастики на занятиях в дошкольном возрасте**

Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства.

Ритмическая гимнастика сочетает в себе также компоненты, которые как нельзя лучше отвечают и другим особенностям детского возраста. Потребность детей в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется в игре, особенно в дошкольном и возрасте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на  развитие, в общем.

**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 следующие:

* 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.
* 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 врассыпную 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 заставит 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.

Решение этих задач создает предпосылки для усложнения и расширения двигательных целей, занятия ритмической гимнастики, на которых педагог продолжает: развивать двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину; укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку, развивать мышцы стопы, гибкость, силу, выносливость и работоспособность; отрабатывать чистоту и точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; вырабатывать стремление выполнять движения качественно, красиво; развивать предметную ловкость путем использования различных предметов (шляпы, пистолеты, пружинки и т.д.); знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; развивать умение эмоционально выступать перед зрителями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы.

Дети подготовительной к школе группы (6 – 7лет), могут выполнять достаточно сложные по координации и темпу движения. Они уже работоспособны, выносливы. Они способны работать над сложным движением, добиваться его качественного выполнения. Огорчаются, когда что-то не получается, и, наоборот, испытывают огромную радость, когда сложное движения получается.

**Средства ритмической гимнастики**

**Основными средствами ритмической гимнастики**являются упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с нетрадиционными предметами (с подушками, игрушками, резиновыми амортизаторами и др.), элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы основной гимнастики (строевые и прикладные упражнения, ОРУ), имитационные упражнения и упражнения из других видов спорта, игровые упражнения.

Важно соблюдать в комплексе последовательность упражнений: упражнения для формирования правильной осанки; простые упражнения для большой группы мышц (приседание с наклонами и движениями рук, выпады с наклонами и.т.д.); упражнения для разных групп мышц – в работу последовательно включаются различные части тела: руки и плечевой пояс, спина, брюшной пресс, ноги; бег, прыжки, танцевальные шаги; наиболее сложные упражнения для всех мышц, в том числе упражнения на полу; бег, прыжки, танцевальные шаги; упражнения на расслабление, дыхательные, на осанку.

Количество серий упражнений может меняться в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, однако последовательность упражнений в общих чертах остается неизменной. В комплексе ритмической гимнастики рекомендуется в зависимости от возраста детей включать 8 – 12 упражнений, каждое из которых выполняется от 6 до 10 раз.

**Музыка, сопровождающая занятия**

**Составление и разучивание комплексов ритмической гимнастики проходит поэтапно:** определение задач комплекса; подбор соответствующих возрасту и подготовленности детей упражнений, их дозировки и темпа; определение подготовительной, основной и заключительной частей комплекса, распределение времени на выполнение упражнений; подбор соответствующей музыки; разучивание комплекса с детьми без музыки; выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку.

Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки. Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы – четко дифференцированными, с хорошо различимым теплом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Форма произведений должна быть простой или повторяемой. Как правило, всем этим требованиям отвечают детские песенки, несложные по мелодии и оркестровке. Возможно использование русских народных мелодий при проведении комплексов ритмической гимнастики в народном стиле.

Для успешного освоения комплекса ритмической гимнастики желательно каждое упражнение (или группу упражнений) выполнять под свой музыкальный отрывок – у ребенка будет возникать определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и он будет быстрее запоминать порядок выполнения движений.

Подбирая музыкальное сопровождение для ритмической гимнастикой с детьми, следует руководствоваться основными  общепедагогическими принципами отбора музыкальных произведений. Соответствие возрастным (психофизиологическим) особенностям детей является одним из основных принципов. Это облегчает процесс обучения детей выполнять движения в соответствии с характером музыки и позволяет получить наибольший эффект от выполняемых упражнений.

**Этапы разучивания комплексов ритмической гимнастики**

**Разучивание комплекса ритмической гимнастики проводится в 4 этапа:**первичное ознакомление и начальное разучивание комплекса; углубленное разучивание (работа над точностью движений); совершенствование (работа над выразительностью движений); развитие творчества и самостоятельности детей, варьирование музыкально – ритмических движений.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и комплексов упражнений, входящих в ритмическую гимнастику, возможность лишь при условии правильной методики обучения.

**Первый этап обучения**характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для форматирования его образа. Показ упражнения или отельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В ритмической гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения. Правильный показ движения формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение упражнения должно быть образным и кратким с использованием гимнастической терминологии, что позволяет в дальнейшем легко воссоздать образ движения у занимающихся.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) педагог обращает внимание детей на целостное выполнение двигательных действий. Для обучения более сложным движениям (например, разнонаправленным движениям руками, ногами, головой в танцевальных упражнениях) следует выбирать наиболее рациональные методы дальнейшего формирования представления о технике упражнения. Целесообразно применять расчлененный и целостный методы обучения. При необходимости следует подбирать подводящие или подготовительные упражнения. Для начального обучения упражнения используются зрительные ориентиры и ограничители.

Важно использовать в работе разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям на фоне положительного эмоционального настроя занимающихся. Успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок (дополнительный движения, излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений и др.) при удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

**Второй этап**углубленного разучивания характеризуется уточнением и усовершенствованием деталей техники его выполнения, усовершенствованием ритма, свободным и слитным выполнением упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии ритмической гимнастикой увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если занимающиеся получают срочную информацию о качестве его выполнения (например, выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров и др.)

Следует добиваться активности детей за счет изменения условий выполнения упражнений, применения соревновательного метода, запоминания упражнения с помощью представления. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий.

**На третьем и четвертом этапах обучения**для образования двигательного навыка применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Важно не только закреплять двигательный навык, но и создавать условия для формирования различных вариантов движений, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Большое внимание следует уделять работе над выразительностью движений, развитию творческого двигательного потенциала и самостоятельности детей при выполнении музыкально – ритмических упражнений.

На физкультурных занятиях музыкально – ритмические, упражнения можно включать во все части занятия. Содержание основной части занятия составляет комплекс упражнений ритмической гимнастики, которые объединены в «цепочки» по анатомическому признаку. Часть упражнений, направленная на укрепление мышц спины, живота, ног ягодиц проводится в положении сидя, лежа, стоя в упоре на коленях, т.е. в положениях максимальной разгрузки позвоночника. Большое внимание уделяется укреплению мышц плечевого пояса и мелких мышц кисти.

В подготовительной части урока, во время ходьбы и бега, применяются несложные упражнения различного характера. В основной части, с целью переключения внимания и эмоционального подъема занимающихся - ритмические танцы и танцевальные упражнения. Все упражнения ритмической гимнастики являются прекрасным средством развития координации движений. В заключительной части применяются упражнения для восстановления дыхания, упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, цель которых снизить физическую нагрузку.

Основным способом проведения упражнений ритмической гимнастики является поточной. Наряду с ним могут быть использованы серийный, проходной, раздельный, игровой и комбинированный способы.

В начале комплекса ритмической гимнастики выполняются упражнения на развитие чувства ритма: ходьба с хлопками, различные движения руками с изменением темпа в соответствии с музыкальным ритмом. В середине комплекса упражнения на дыхание, на развитие силы, на осанку, на развитие координации движения, на развитие гибкости. В конце комплекса ритмической гимнастики рекомендуется проводить упражнения на дыхание и расслабление.

Выполнять один комплекс ритмической гимнастики можно в течение 1-2 месяцев в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста, добиваясь качественного выполнения упражнений всеми занимающимися, увеличивая темп и достигая тем самым тренирующий эффект. Модифицируя движения и заменяя по 1-2 упражнениям, можно постепенно перейти к другому, более сложному комплексу ритмической гимнастики.

**Выводы**

Занятия ритмической гимнастикой вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность человека на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В работе с детьми  используются: специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой, музыкально-ритмические игры, разновидности ходьбы и бега в сочетании с музыкой, ритмические упражнения танцевального характера.Разучивание комплекса ритмической гимнастики проводится поэтапно. На физкультурных занятиях музыкально – ритмические, упражнения можно включать во все части занятия.