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

Составители:

Кармазина Ольга Викторовна - музыкальный руководитель.

Сидорук Татьяна Спартаковна - музыкальный руководитель.

Кушнарева Татьяна Александровна -инструктор по физической культуре

**Актуальность.**

Познание окружающего мира происходит ребёнком через движения. Ребёнок приобретает опыт практической деятельности, в котором закладываются основы нормальной жизнедеятельности. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства.

     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 через движения 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.

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.

**Задачи педагога:**

- чтобы через новые мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более лёгким и плодотворным.

- чтобы через музыкальное или песенное сопровождение ребенок познал красоту движений.

Другими словами, ребёнка надо очаровать движениями, которые он должен усвоить.

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

- Упражнения должны быть доступны детям этого возраста.

- Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать детей к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик.

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

- Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве (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 учётом необходимости развивать произвольное внимание, учить распределять его и расширять объем внимания (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 путём неоднократного повторения знакомых упражнений.

Показ движений должен быть зеркальным.

**Работая с детьми старшего дошкольного возраста 5-8 лет, 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.

Дети подготовительной к школе группы (6 – 8 лет), 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.

   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 темпом и ритмом. Это позволяет ребёнку 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.

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

   Подбирая музыкальное сопровождение для ритмической гимнастики, 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 в музыкально ритмической гимнастике**

**Первый этап -Объяснение**

   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- практический.**

Углубленное разучивание с 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.

**Третий этап –закрепление навыка движений.**

Для образования двигательного навыка применяется весь комплекс методов предыдущих этапов.

Однако ведущую роль играют методы разучивания – это 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.

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.

Музыкально –ритмические упражнения украсят любой праздник или развлечение. Вот поэтому специалисты – музыкальные руководители и инструкторы по физической культуре очень часто проводят мероприятия совместно!