Управление образования Павлодарской области

ГККП

Региональный учебно-практический центр

физической культуры

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ПАВЛОДАР 2011 год.

Введение

 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 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 происходит познание ребёнка окружающего мира, приобретается опыт практической деятельности, закладываются основы нормальной жизнедеятельности организма во взрослом состоянии.

 Процесс освоения двигательных действий в физической культуре младших школьников позволяет одновременно решать задачи обучения, воспитания и развития детей.

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

 Внедрение инновационных технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность детей обеспечивает не только необходимые условия для их полноценного естественного развития, но и способствует воспитанию у них осознанной потребности в здоровые, практическому освоению навыков укрепления и формирования здоровья.

 В предлагаемом Вашему вниманию пособии рассматриваются методические особенности применения ритмической гимнастики в физкультурно – оздоровительной деятельности младших школьников. Представлены комплексы ритмической гимнастики апробированные в образовательном учреждении СОСШПА № 7 г. Павлодара.

**Использование ритмической гимнастики**

**в физкультурно – оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста.**

**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 человека 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 диапазона, в том числе для младших школьников.

 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 младших школьников. 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.

 Ритмическая гимнастика занимает особое место в ряде средств, связанных с оздоровлением, профилактикой отклонений в состояния здоровья. Она является активным стимулятором деятельности сердечно – сосудистой системы и приближается в этом качестве к таким физическим упражнениям, как бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. В отличие от однообразных упражнений, занятие ритмической гимнастикой вызывают большой эмоциональный подъем, сопровождающийся нервно – эндокринными сдвигами, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма. При этом занятия сопровождаются последовательным включением в работу всех мышц тела. Комплексное воздействие на опорно – двигательный аппарат, нервную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу делает ритмическую гимнастику особенно привлекательной для применения с целью оздоровления.

 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, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

 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, различных суставах и физической работоспособности.

 Занятия ритмической гимнастикой помогают изменить внешний облик, придают легкость и красоту движением и походке, воспитывают художественный вкус, любовь к движениям, вызывают у детей положительный эмоциональный тонус. Использование ритмической гимнастики в работе с детьми способствует воспитанию у них организованности и дисциплины, формированию морально – волевых и этических качеств, эстетических чувств, развитию памяти, внимания, кругозора, общей культуры поведения.

 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 оздоровительную и активному отдыху детей.

**Основными средствами ритмической гимнастики** являются упражнения без предметов, упражнения с традиционными для гимнастики предметов (обруч, мяч, булавы, набивной мяч, скакалка и.т.д. ), упражнения с нетрадиционными предметами (с подушками, игрушками, резиновыми амортизаторами и др.), элементы классического танца, элементы народных танцев, историко-бытовых танцев, простейшие акробатические упражнения, элементы пантомимы, элементы основной гимнастики (строевые и прикладные упражнения, ОРУ), имитационные упражнения и упражнения из других видов спорта, игровые упражнения.

 Занятия ритмической гимнастикой состоит из трех видов взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть способствует разогреванию мышц, подготовке в волнению более сложных упражнений в основной части ритмической гимнастики. В ней выполняются быстрые и мелкие движения руками, шеей, туловищем и ногами. В конце выполняются прыжки и бег. Основная часть включает упражнения по развитию физических качеств (силы, гибкости, выносливости). Во время заключительной части ритмической гимнастики занимающиеся расслабляются, восстанавливают силы. В процессе разминки используются средства физического воспитания детей. (рис.1)

 В работе с детьми начальных классов используются: специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой, музыкально-ритмические игры, разновидности ходьбы и бега в сочетании с музыкой, ритмические упражнения танцевального характера, ритмические упражнения с попонами.

 В комплексе ритмической гимнастики можно включать вспомогательные упражнения из различных видов двигательной активности, предусмотренных программой по физическому воспитанию с направленным развитием двигательных способностей, выполняемых под музыкальное сопровождение. Для развития координации движений с акцентированными хлопками, со сменой темпа, на внимание и быстроту реакции и форме эстафет и с элементами игры.

 При составе комплекса ритмической гимнастики необходимо помнить, что упражнения должны соответствовать полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся; оказывать разностороннее воздействие; быть разнохарактерными; нагрузка в комплексе должна нарастать постепенно. (См. рис.1 Классификация средств, используемых в процессе ритмической гимнастики с детьми 6-10 лет).

 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 – 20 упражнений, каждое из которых выполняется от 6 до 12 раз.

**Составление и разучивание комплексов ритмической гимнастики проходит поэтаппо:** 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 музыки4 выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку.

 При выборе музыкальных произведений нужно учитывать количество акцентов в минуту. Упражнения для мышц шеи, на расслабление, на растягивание, статические позы – музыкальный темп должен составлять 40-60 акцентов в минуту; упражнение для брюшного пресса, спины, наклоны, ходьба – 70 акцентов в минуту; упражнение рук, плечевого пояса, таза, махи танцевальные движения–80–90 акцентов в минуту. Необходимо в ровной степени включать в занятия ритмической гимнастикой музыкальные произведения, моделируемые размерами 2/4, 3/4, и 4/4. Музыкальный темп должен определяться характером упражнений и изменяться на протяжении занятия или урока. Поскольку в содержание занятий по ритмической гимнастике входят беговые упражнения, прыжки, подскоки, то исключать из комплексов быстрые музыкальные произведения не предоставляется возможным.

 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 занятий 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.

**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 в 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 информация 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 часы 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.

 Дозировка упражнений зависит от степени подготовленности и индивидуальных возможностей детей. При разучивании комплексов во время 1-2 занятий она не превышает 6-8 повторений одного и того же упражнения. В дальнейшем дозировка упражнений постепенно увеличивается. Рекомендуется выполнять упражнения для плечевого пояса и тазобедренных суставов от 20 до 30 раз сериями по 8-10 раз, а упражнения для мышц спины, туловища и развития гибкости от 40 до 60 раз, отдельными сериями по 6-8 или 12-16 раз.

 После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий они выполняются под музыку поточным способом. Применение серийно-поточного способа выполнения упражнений позволяет увеличить нагрузку и моторную плотность занятий, повышает их тренирующий эффект.

 Время продолжительности занятий ритмической гимнастикой в уроке физической культуры с младшими школьниками зависит от возраста: для детей 7-8 лет – 5-10 минут, 8-10 лет –10-15 минут. Упражнения ритмической гимнастики и целые комплексы могут применяться на уроках физической культуры любой направленности: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др. Они включаются в любую часть урока в соответствии с ее задачами и назначением.

 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 урока применяются упражнения для восстановления дыхания, упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, цель которых снизить физическую нагрузку.

 Для детей младшего школьного возраста подбираются простые эмоциональные упражнения. Наиболее эмоциональными являются танцевальные упражнения, бег с различными движениями рук, доступные прыжки, простейшие акробатические элементы, элементы народных танцев, имитационные упражнения. Количество упражнений в среднем составляет 10-15 раз, выполняется по 8-16 раз.

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.

 Предлагается применять три варианта комплексов ритмической гимнастики: первый вариант - ритмическая гимнастика в разминке: дети повторяют движения за педагогом, упражнения выполняются поточным способом в течение 15 минут; второй вариант – ритмическая гимнастика на протяжении всего урока: 15 минут – комплекс, выученный заранее, 15 минут – комплекс, выполняемый поточным способом с элементами акробатики, гимнастики, с упражнениями на силу и гибкость, 10 минут - подвижные игры, игры на внимание; третий вариант – ритмическая гимнастика в сочетании с подвижными играми. Через каждые 5-10 минут комплекс прерывается и проводится игра. Между играми (эстафетами), как организационный момент, выполняются движения на координацию рук. Наиболее благоприятным является применение ритмической гимнастики в сочетании с играми, т.е. третий вариант, который обеспечивает повышение двигательной активности учащихся, улучшение внимания и дисциплины на уроке физической культуры.

 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 (приложение 1)

**Приложение № 1**

**Комплекс ритмической гимнастики для детей**

**младшего школьного возраста.**

 1.1 – шаг правой вперед, руки согнуть к плечам; 2 – приставляя левую, полуприсед, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 12 раз.

 2.1 – 2 – с повтором налево выпад правой назад; правая рука другой в сторону вперед; 3 – 4 – с поворотом направо выпад левой назад; левая рука другой в сторону вперед; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

 3.1 – полуприсед на левой, мах правой в сторону, руки в стороны; 2 – О. С.; 3 – полуприсед на правой, мах левой в сторону, руки в стороны; 4 – О. С.; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

 4.1 – полуприсед на левой, правая вперед – в сторону мах согнутой, руки согнуты к плечам; 2 – стойка ноги врозь, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2с другой ноги; 5 -8 – повторить, счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

 5.1 – шаг правой назад, руки согнуты к плечам; 2 – приставляя левую, полуприсед, руки вниз; 3 - 4 – тоже, счет 1, 2с другой ноги, 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

 6.1 – 2 – выпад правой назад, руки на каждый счет вперед, в стороны, согнуть; 3 – 4 – выпад левой назад, руки на каждый счет вперед, в стороны согнуть, предплечья вверх; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

 7.1 – полуприсед на левой, правую согнуть назад, руки вверх; 2 – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

 8.1 – полуприсед на левой, мах правой согнутой вперед, руки согнуты в стороны, предплечья вверх; 2 – стойка ноги вместе, руки согнуты в стороны, предплечья вверх; 3 -4 – то же, 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

**Приложение №2**

**Комплекс ритмической гимнастики для детей**

 **младшего школьного возраста – 2.**

 1. 1 – 8 – 4 раза выставление ноги на пятку вперед; руки на каждый счет вперед, вверх, в стороны, вниз вперед, левую согнуть к плечу, левая прямая, вниз. Повторить 10 раз.

 2. 1 – 8 – 4 выпад назад; руки на каждый счет согнуты вперед скрестно перед грудью; согнуты вверх, предплечья друг на другом; согнуты в стороны, предплечья вверх; хлопок по бедрам; 2 хлопка по плечам скрестно; 2 хлопка по ягодицам. Повторить 8 раз.

 3. 1 – 4 – 2 маха согнутой вперед (левой и правой) на прыжках; 5 – 8 – прыжки на двух с поворотом на 360, правая рука в сторону. Повторить 10 раз.

 4. 1 – 2 – шаг правой в сторону, полуприсед, хлопок по плечам скрестно, хлопок по бедрам; 3 – 4 – О.С., 2 хлопка в ладоши; 5 – 8 – то же, счет 1 – 4 в другую сторону с другой ноги. Повторить 8 раз.

 5. 1 – 4 – 4 шага на месте с небольшим наклоном вперед; 5 – 8 – 4 прыжка на двух, руки вверх, хлопки в ладоши. Повторить 10 раз.

 6. 1 – 2 – приставной прыжок вправо (галоп в сторону), руки на каждый счет: 1 – вниз и согнуть; 2 – вниз; 3 – 4 – 2 шага на месте с правой, руки согнуты вперед, пружинящие движения руками вперед, назад на каждый счет; 5 – 8 – то же, счет 1 – 4 – в другую сторону с дрогой ноги. Повторить 8 раз.

 7. 1 – 8 – 1 – шаг правой вперед – вправо; 2 – шаг левой вперед – влево, небольшой полуприсед; 3 – шаг правой назад в И. П.; 4 – шаг левой назад, приставляя к правой. Повторит 10 раз.

 8. 1 – 4 – 2 приставных шага вправо с разворотом стопы и бедра левой (нога на носок), левая рука согнутая вперед, полукруг рукой влево – вверх; 5 – 8 – то же в другую сторону с другой ноги, полукруг правой рукой. Повторить 10 раз.

Рис.1 Классификация средств, используемых в процессе ритмической гимнастики с детьми 6-10 лет.

**Ритмическая гимнастика**

Хореографические упражнения

Ритмические танцы

Танцевальные шаги

Музыкально-ритмические игры

Ритмические упражнения

Специальные упражнения и композиции

Ритмические упражнения танцевального характера

Комплексы общеразвивающих упражнений

**Вспомогательные упражнения**

Разновидности ходьбы и бега