

# Значение ритмики в системе оздоровительного воспитания дошкольников

(консультация для педагогов)

В последнее время большое распространение получает система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решением образовательных задач. Одним из направлений такой работы является развитие темпоритмических, ритмопластических и речедвигательных способностей дошкольников, что с успехом достигается на занятиях по ритмике в детском саду.

Ритмика в своем роде уникальна. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, следовательно - развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Основу занятий ритмикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба и др.) с их аэробными возможностями, с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей.

Ритмика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения составляют двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он хозяин своего тела.

На занятиях ритмикой идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы изящных движений тела. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности, в первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Занятия ритмикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти. Это происходит в сочетании с другими задачами физического воспитания.

Ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Общеизвестно, что музыка снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно.

На занятиях по ритмике можно активно применять театрализацию. Художественное слово, элементы сказок, загадки также помогают «разбудить» воображение детей, обострить восприятие, повысить интерес к процессу и результату. Для развития мелкой моторики рук применима пальчиковая гимнастика, как с музыкальным сопровождением, так и без него. Известно, что дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Сюжетно-образное движение связано с элементами подражательства, поэтому их часто называют имитационными. Это относится и к музыкальным играм, которые пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально-двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а нередко и соревнования: кто скорее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание и т.д.

Сюжетно-ролевая ритмика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры–драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Сказка активизирует его воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, а в результате этого сопереживания у него появляются не только новые знания и представления, но и, что самое главное, новое эмоциональное отношение к окружающему: к людям, предметам и явлениям.

Таким образом, занятия ритмикой являются мощным эмоционально-положительным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.

Подводя некоторые итоги к вышесказанному, необходимо отметить, что главная задача педагога - приобщить детей к удивительному миру музыки и танца, способствовать их всестороннему эстетическому развитию, используя накопленный опыт, а также способствовать оздоровлению и сохранению самого ценного, что есть у наших детей – их здоровья.

**Сорокина О.А. , муз.руководитель МДОУ «Новомичуринский детский сад №1»  
( Для консультации использовались материалы интернет-ресурсов)**