

Доклад

Ритмическая гимнастика как одно из средств оздоровления дошкольников.

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Курнашова Наталья Анатольевна

План доклада:

1. Социальная ценность здорового образа жизни
2. Физическая культура как основной компонент здорового образа жизни
3. Ритмическая гимнастика как одно из средств оздоровления дошкольников.
4. Оздоровительная направленность занятий ритмической гимнастикой

1. Социальная ценность здорового образа жизни.

Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, предъявляют к здоровью людей, особенно молодежи, повышенные требования. Прежде всего это проявляется в необходимости преодоления таких негативных явлений как гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотических веществ, влияние НТР, компьютеризация обучения, увеличение нервно-психологического напряжения и т.д.

Физическая культура, особенно ее новые, нетрадиционные формы, воспитывают устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. К новым формам относится наиболее популярная у лиц разного возраста ритмическая гимнастика и ее многочисленные разновидности (Анохина И.А., 1992; Богданов О.А., 1992; Кириллова Е.Г., 1997; Сайкина Е.Г., 1997; Зефирова Е.В., 1998; Борейша Т.Н., 1998; и др.).

Еще П.Ф. Лесгафт (1951) говорил о том, что физическое образование не должно ограничиваться только оздоровлением и формированием спортивных навыков, а его надо связывать с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Однако эти возможности учтены до сих пор очень слабо и, следовательно, недостаточно используются в практике физического воспитания.

Для решения задачи приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни наиболее эффективными могут быть средства и методы нетрадиционных видов физических упражнений, и в частности занятия ритмической гимнастикой и ее разновидностями. В сочетании с умело подобранным музыкальным сопровождением, словесным воздействием педагога они способствуют укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, нравственной воспитанности, развитию двигательных способностей.

Формирование здорового образа жизни у населения, особенно молодежи, остается важной задачей и требует своего решения. Исследования показывают, что возможности физической культуры для решения этой задачи используются далеко не полностью. Это затрудняет результативность их практической реализации в преодолении научно необоснованных,

традиционных подходов к использованию средств и методов физического воспитания.

Таким образом, решение данной проблемы становится актуальной и требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов физического воспитания, позволяющих повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, создать положительный эмоциональный фон.

2. Физическая культура как основной компонент здорового образа жизни.

В сложных условиях современного производства, повышенного темпа социальной жизни, требующей от человека большого умственного напряжения, психической устойчивости, приспособления к быстро меняющимся режимам деятельности, подготовка человека к оптимальному выполнению повседневных или же новых, более сложных и интенсивных трудовых и общественных функций невозможна без сознательного, целенаправленного использования специфических средств физического воспитания, физической культуры и спорта, ибо они играют большую роль в формировании рационального, правильного образа жизни для современного человека. Для выживания и нормального, полноценного существования человеку недостаточно лечения и профилактики болезней. Необходимо оздоровление среды его жизнедеятельности (Илларионов Н.С., Илларионова Н.В., 1991).

Как уже было сказано, к основным компонентам здорового образа жизни относят питание, быт, организацию учебы, труда и отдыха, отказ от вредных для здоровья привычек, восстановительные мероприятия, личную и общественную гигиену. Одним из важнейших слагаемых здоровья и здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой и спортом (Мильштейн О.А., 1990; Гончаров В.Д., 1995; Мартыненко А.В., Прудников В.А., 1996; Виноградов П.А., Жацдак В.И. и др.). Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся (нормализация физического развития, становление форм и функций организма, закаливание и т.д.), но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха, самосовершенствования. Оказывая прямое воздействие на условия жизни человека, физическая культура формирует здоровье (соматическое и физическое), устойчивость к воздействию факторов риска, например болезням, психическим расстройствам, вредным привычкам.

Поэтому физическое воспитание приобретает сегодня важное значение в формировании привычек здорового образа жизни. "Упрощенное же представление о культурной ценности физкультурной деятельности значительно снижает ее привлекательность в глазах населения. Тем самым

тормозится задача сделать физическую культуру неотъемлемой частью здорового образа жизни и культуры человека" (Гончаров В.Д., 1995).

В настоящее время цели и задачи физического воспитания рассматриваются с позиций формирования системы, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах воздействия на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья, системы, которая формирует потребность в здоровом образе жизни, физическом совершенствовании, в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Таким образом, по мнению некоторых специалистов, основной является задача не развития и совершенствования каких-то определенных физических качеств, умений и навыков, а формирование здорового образа жизни и физической культуры человека (Столяров В.И., Бы-ховская И.М., Лубышева Л.И., 1998).

Развитие науки и техники изменило жизнь современного человека. В следствии высокой степени автоматизации производства сократилось участие человека в трудовом процессе, что не могло не отразиться на его здоровье. Возникло парадоксальное явление: жить стало легче, а здоровье людей постоянно ухудшается. Средства физического воспитания занимают главенствующую роль в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, уровень которого в связи с последствиями урбанизации, отрицательными экологическими влияниями, стрессовыми воздействиями и другими факторами в последнее время имеет тенденцию к снижению (Моты-лянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонов В.Н., 1990). Гиподинамия стала причиной многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы. Она поражает и другие системы организма, нарушает нормальную взаимосвязь важнейших функций (Богоявленский Е.Н., 1987). "Научно-технический, социальный и материальный прогресс общества выдвинул новые неожиданные проблемы. Среди них — тенденция к понижению уровня здоровья" (Амосов Н.М., БендетЯ.А., 1989). Двигательная активность — это то, в чем нуждается наш организм для нормального функционирования. Невысокий уровень здоровья и низкая двигательная активность — явления повсеместные, об этом говорят и пишут ученые и специалисты в различных областях науки (медики, педагоги, психологи, социологи), которые стремятся решить эту проблему и найти надежные средства и методы формирования здорового образа жизни молодежи.

Пониженная двигательная активность — типичный продукт современной цивилизации. Физическая пассивность ведет к быстрой растренированности мышц, и прежде всего сердечной мышцы, снижению тонуса кровеносных сосудов, что дает неизбежную раннюю ишемическую болезнь сердца. Мышечная деятельность является неперенным условием двигательной и вегетативной функций человеческого организма на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни (Мартыненко А.В. и др., 1996). Физическая культура объединяет в себе многие компоненты: культуру

двигательной активности, закаливание, правильное дыхание, рациональное питание, приемы массажа, общение с природой. Только в таком смысле можно говорить о физической культуре как части общей культуры. Тогда становится очевидным, что она основа и двигательная сила формирования здорового образа жизни. Однако высокий уровень мышечной работоспособности, оптимальный уровень развития двигательных способностей сами по себе не способны в полной мере обеспечить формирование устойчивости нашего организма к многочисленным факторам риска. Полноценный эффект от занятий физической культурой и спортом заключается в том, что с их помощью формируются здоровые привычки — правильного питания, поддержания собственного веса на определенном (оптимальном для здоровья) уровне, самоконтроля за стрессовыми ситуациями, отказ от вредных привычек.

3. Ритмическая гимнастика как одно из средств оздоровления дошкольников.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений.

Один из оптимальных способов развития малыша – ритмическая гимнастика.

Ритмической гимнастикой называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки.

Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С их помощью они учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус.

Перед педагогом стоит образовательная задача - формирование двигательных навыков и умений. Она решается в 5 образовательных областях: художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие. Наряду с образовательными, решаются оздоровительные задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие дыхательных, моторных, сенсорных функций;
- развитие чувств равновесия, правильной осанки.

Педагог на занятиях ритмикой использует такие методы и приемы обучения как наглядные, словесные, практические, игровые, соревновательные.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи и туловища;
- упражнения для ног и мышц всего тела;

На занятиях ритмикой следует соблюдать правила:

- занятия проводятся до еды;
- соблюдается дозировка количества упражнений и темпа их проведения;
- учитываются возрастные особенности и возможности детей.

Правильно построенные занятия ритмикой дают хорошие результаты.

Ритмичность обеспечивает экономность движениям с точки зрения энергозатрат, превращает их в автоматизированные навыки. Взрослея, человек перестает задумываться над тем, как он ходит, бежит, едет на велосипеде, читает, пишет.

Способность детей чувствовать ритм развивается в тесной связи с речью, познавательными процессами, умением регулировать эмоции. На основе этой способности дети учатся воспринимать мир как целое, у них формируются логическое мышление и сознание. Ребенок чувствующий ритм, быстрее овладеет в школе чтением, письмом, счетными операциями. Прыгая или хлопая в ладоши в такт музыке, ребенок учится организовывать свои движения во времени и пространстве, у него появляются двигательная умелость, ловкость. Как развить способность чувствовать ритм? Проговаривание считалок, закличек, потешек следует соединять с простыми движениями, действиями: притопыванием, прихлопыванием, постукиванием, прыжками.

Развивают чувство ритма пальчиковая гимнастика, использование подговорок при разучивании танцевальных движений.

Пример: разучивание танцевального движения «Ковырялочка». Дети ритмично выполняют действия по тексту,

-Носок, пятка, перетоп, носок, пятка, перетоп!

Вот какие молодцы, мы ребята – удалцы!

«Маятник» - качалочка (с ноги на ногу)

- Вперед - назад, вперед- назад, маятник качается,
вперед -назад, вперед-назад, детям очень нравится!

Пальчиковая гимнастика «Червячки»:

-Раз, два, три, четыре, пять, червячки пошли гулять,

Раз, два, три, четыре, пять, червячки пошли гулять,
(пальчики ритмично шагают по столу)

-Вдруг ворона подлетает, головой она качает,

(руками ритмично показывают «крылышки»)

-Каркает: Вот и обед!

(рукой показывают «клюв», ритмично открывают и закрывают)

-Глядь, а червячков уж нет!

(разводят руки в стороны)

Пальчиковая гимнастика «Три медвежонка»

-Три медвежонка прыгают в кровати,

(ритмично сгибают и разгибают три пальчика)

-Один из них упал головою вниз

(указательными пальчиками задевают голову и наклоняют вниз)

-Мама к телефону!

(пальчиком «набирают» номер воображаемого телефона)

-Доктор отвечает:

(«подставляют» воображаемую трубку к уху)

- «Уложите детей в кровать! О, мисс!»

(ритмично грозят пальчиком).

Такие же действия повторяют с двумя и одним пальчиком.

Такие игры вызывают у детей только положительные эмоции.

Дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр. Недостаток физической активности сказывается на общем психическом развитии ребенка.

Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

В своей работе с детьми следует учитывать следующие принципы комплексного решения основных задач физического воспитания: систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

Но задача ритмической гимнастики не только в том, чтобы дать нагрузку. Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что должно быть характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая.

Важно, чтоб на занятиях сложилась эмоциональная атмосфера. Этому во многом будет способствовать музыка, звучащая после заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной. Целесообразно начинать и заканчивать занятие ритмической гимнастикой одним и тем же, непременно веселым музыкальным произведением. Например, песенка В. Шаинского «Вместе весело шагать по просторам». Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но и способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности. Ритмическая гимнастика вызывает у детей радостные чувства, способствует эстетическому воспитанию.

Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение,

повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Поэтому ритмическую гимнастику широко используют в детских дошкольных учреждениях.

4. Оздоровительная направленность занятий ритмической гимнастикой

Взаимосвязь человека и природы проявляется не только во взаимодействии людей с окружающей средой, но и в том, насколько человек знает собственную природу, создает свой внутренний духовный мир и заботится о своем теле. И поэтому человек должен сохранить собственную природу, т.е. свое тело. А для этого существует множество оздоровительных мероприятий. Одним из важнейших факторов оздоровления является физическая культура – одна из отраслей культуры человеческого общества. Физическая культура объединяет в себе физическое воспитание, спорт и физические упражнения. Ритмическая гимнастика является средством физического воспитания.

Ритмическая гимнастика популярна среди людей самого разного возраста, особенно она популярна среди молодежи. Она позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Сочетание физического, эмоционального, эстетического воздействия, на занимающихся ритмической гимнастикой – одно из лучших средств гармонического воспитания человека. Сохранив главные достоинства гимнастических упражнений, ритмическая гимнастика приобрела и некоторые отличительные черты, которые определяют эффективность ее воздействия на организм.

Цель занятий заключается в улучшении состояния здоровья и повышении функциональных возможностей организма. Занятия ритмической гимнастикой сопровождаются активными обменными процессами, которые происходят в организме. Самые эффективные физиологические изменения происходят при выполнении так называемых аэробных физических нагрузок.

Аэробные нагрузки представляют собой физические упражнения на выносливость, которые выполняются в среднем темпе и требуют потребления значительного количества кислорода в течении достаточно продолжительного времени. Упражнения такого типа значительно улучшают дыхательные функции организма.

Хотя ритмическую гимнастику нельзя в полной мере отнести к аэробной нагрузке, т.к. при выполнении ее упражнений обменные процессы протекают в смешанном аэробно-анаэробном ритме работы мышц, воздействие ее на дыхательную и сердечно сосудистую систему велико. Повышает вентиляцию легких и увеличивает аэробные функции, включенные в комплексы ритмической гимнастики циклические упражнения.

В результате систематических занятий ритмической гимнастикой происходят функциональные изменения в скелетной мускулатуре, которые в свою очередь оказывают тренирующее действие и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Увеличение кровообращения, связанное с нагрузкой приводит к укреплению сердечной мышцы и увеличению сердечного выброса. И поэтому очень важно убедить занимающихся, что без 3-х разовых занятий в неделю ритмической гимнастикой не может быть высокого КПД производственной деятельности. Физические упражнения восполняют дефицит движений, без которых возникают болезненные явления – гипокинезия, служат естественными каналами для разрядки нервного напряжения. Регулярные занятия ритмической гимнастикой – одно из лучших средств достижения свободы движений, раскованности, непринужденности. И поэтому оздоровительная направленность и тренирующий эффект занятий будут обеспечиваться только при их систематичности.

Очень важно заниматься ритмической гимнастикой непрерывно, определенный промежуток времени, примерно 40-60 минут. Наиболее важным двигательным качеством для здоровья является общая выносливость – один из основных показателей здоровья. Общая выносливость является интегральным показателем функционального состояния всех остальных систем организма – сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нейроэндокринной, мышечной.

Высокий уровень общей выносливости обеспечивает хорошую физическую и умственную работоспособность, замедляет процессы старения, снижает вероятность развития болезней.

При более низкой интенсивности нагрузки (частота сердечных сокращений в пределах 120-170 уд./мин.) на занятиях ритмической гимнастикой ударный объем возрастает незначительно и поэтому невелик тренировочный эффект сократительной силы миокарда, который является важным компонентом аэробной мощности. При более высокой интенсивности (при частоте сердечных сокращений выше 170 уд./мин.) включаются аэробные источники энергообеспечения, повышается содержание молочной кислоты в крови, что приводит к утомлению и прекращению работы.

Ритмическая гимнастика снижает отрицательные эмоциональные влияния, создавая устойчивый положительный эмоциональный фон, повышая психический тонус. Эмоциональные, активные занятия ритмической гимнастикой стимулируют функцию подкорковых образований, которые в свою очередь повышают работоспособность коры головного мозга, увеличивая таким образом продуктивность умственной работы. Так с помощью ритмической гимнастики можно научиться управлять своими эмоциями. Ритмическая гимнастика – мощный антистрессовый фактор.

Задачи, стоящие через ритмическую гимнастику определяют содержание и направленность занятий с подростками и молодыми людьми. К основным задачам следует отнести:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации;
- повышение работоспособности;
- повышение двигательной активности при дефиците времени, отводимого на физкультурные мероприятия в режиме дня;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение психического состояния занимающихся;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности, умения согласовывать свои движения с музыкой;
- нормализация массы тела за счет активизации обменных процессов;
- повышение интересов к занятиям физической культурой и привития потребностей систематически заниматься физической культурой и спортом.

Подведя итог сказанному – ритмическая гимнастика успешно решает задачи оздоровительного характера: повышение работоспособности, улучшение общего самочувствия, уменьшение массы тела и т.д. Занятия ритмической гимнастикой не только существенно улучшают физическое состояние занимающихся, они способствуют возрастанию их двигательной активности. А это имеет большое значение в становлении здорового образа жизни, формирование нового стереотипа и трудовой деятельности студентов.

Спортивные соревнования – одна из эффективных форм физического воспитания людей, способствующая укреплению здоровья и физического развития, они в значительной степени содействуют расширению внеурочной спортивно-массовой работы, вовлечению людей в регулярные занятия ритмической гимнастикой и аэробикой.

Соревнования по аэробике – один из показателей состояния работы по физическому воспитанию, наряду с состоянием массовой спортивно-оздоровительной работе со всеми занимающимися; состояние их здоровья.

И наверно вместо того, чтобы искать новинки физкультурно-массовой работы за рубежом, пора по настоящему повернуть лицом к собственному опыту. Тем более, что жизнь подтвердила, что ритмическая гимнастика и аэробика не дань моде, а веление времени, которое диктует нам новые требования к физическому воспитанию в духе развития нашего общества.

Ссылка на использованные материалы: журнал «Воспитатель ДОО» №5/2015г. Статья «Попрыгаем, покачем!» (Ермаковой И.Б., Жиличкиной М.Ю.)