

ЗАНЯТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Варченко Л.Ю.

*Варченко Лариса Юрьевна - магистрант,
кафедра общей психологии и психологии развития,
социально-психологический институт
Кемеровский государственный университет,
воспитатель*

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово,
г. Кемерово*

Аннотация: в последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, йога и пр. [2].

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показывают, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания, постоянно растёт процент детей-аллергиков [4].

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека и прежде всего подрастающего поколения.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, танец, физическая культура, музыка, движение.

Ритмическая гимнастика – система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру и выполняемые под ритмическую музыку. Это своеобразная танцевальная композиция, удивительное сочетание красоты, чёткости и техничности движений и гимнастических упражнений в сопровождении музыкальной композиции. Гимнастика учит детей формировать важные прикладные умения и навыки в преодолении препятствий, соблюдении определённых правил, выполнении команд и пр., совершенствует координацию, дисциплину, умение работать в команде. Гимнастические упражнения являются незаменимыми для развития произвольности, поскольку они построены на движениях, которые выполняются по словесной команде и должны быть определенным образом осмыслены, «перекодированы» ребёнком. Ещё учёные древности отмечали особое значение танца и гимнастики для здоровья человека [1].

Ритмичная музыка является одним из самых сильных возбудителей эмоций человека. Под её влиянием активизируются физиологические и психологические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена. Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством, применение её на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребёнка на определённый темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач занятия возбуждать или успокаивать ребёнка, снимать нервное напряжение. Такую музыку можно назвать функциональной [3].

В основе благотворного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма, делая их более экономичными в энергетических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребёнка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Танец и гимнастика имеют большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Происходит большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому эти направления искусства и спорта можно использовать широко, как средства художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные весёлые танцы доставляют эстетическое наслаждение каждому ребёнку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности большинства дошкольников и младших школьников. Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной профессиональной подготовки, они прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений. Танцы и танцевальные упражнения, включённые в коррекционную программу, могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, расслабления и эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития координации движений и ритмичности. Танцы являются отличным способом борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют развивать и поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах, развивают общую выносливость организма ребёнка. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Сама ритмическая гимнастика совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств и особенно – через нервную систему. Ведь не случайно появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой - принести облегчение не только психически больным, но и детям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным. Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца, ритмической гимнастики стимулируют и творческий потенциал детей, оказывают коррекционное воздействие на систему отношений личности. Музыка же создаёт не только радостное настроение и активизирует движения; она оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему (частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки). Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений ритмической гимнастики. При этом при подборе музыки следует уделять внимание тому, чтобы все музыкальные отрывки представляли собой завершённую мысль.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста. Дети с большим удовольствием выполняют общеразвивающие упражнения под музыку, музыкально-ритмические композиции - группы упражнений, объединённые единым смысловым значением. Движения под ритмичную музыку отвечают многим потребностям детей, в том числе и в движении, которое так важно для них. Использование же специально подобранного музыкального сопровождения занятий позволяет регулировать психологическую и эмоциональную сферы дошкольников, что также имеет важное значение для развития положительных эмоций.

Список литературы

1. *Иванова О.А., Шарабарова И.Н.* Занимайтесь ритмической гимнастикой. [Текст] / О.А. Иванова. М.: Советский спорт, 1988.
2. *Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.* Фитнес для дошкольников. [Текст] / А.А. Нечитайлова. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. 160 с.
3. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38). С. 68-71.
4. *Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно-профилактический танец. «Фитнес – данс» Учебное пособие. [Текст] / Е.Ж. Фирилёва, СПб.: Детство-пресс, 2014. 384 с.