

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Значение ритмики

в оздоровлении подрастающего поколения»

**Автор материала:
РОГОВА СВЕТЛАНА АНАТОЛЬЕВНА,
педагог дополнительного
образования**

2016 г.

Аннотация

В век гиподинамии ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

В данной методической разработке проанализировано значение ритмики для оздоровления детей и в качестве примера представлен конспект одного из занятий по предмету «Ритмика и танец» для детей 1-го года обучения в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическая студия «Пляшущие человечки».

Данное занятие разработано в игровой форме, с использованием сюжетных сказочных образов, что служит отличной базой для успешного понимания и разучивания ребенком танцевальных движений, и постановок.

Методическая разработка может быть полезна и предложена для работы педагогическим сотрудникам системы дошкольного и дополнительного образования, работающим с детьми дошкольного возраста (5-6 лет).

Содержание

1. Аннотация	2 с.
2. Введение.....	4 с.
3. Основная часть	8 с.
4. Заключение	15с.
5. Литература	16с.

Введение

*Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.
(Устав Всемирной организации здравоохранения)*

Дети являются интеллектуальным и кадровым потенциалом общества и государства. В настоящее время медицинская статистика показывает что растет заболеваемость среди детей дошкольного и школьного возраста, увеличивается распространенность факторов риска здоровья и физического развития. В рамках модернизации системы образования задачи формирования культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни гармонично сочетаются с задачами дополнительного образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

Здоровый образ жизни – это поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья конкретной популяции.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжелые экологические условия жизни в мегаполисе, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьезным функциональным заболеваниям. Сколиоз, гастрит и миопия уже никого не удивляют. Вернуть детям здоровье и радость жизни – наш долг.

Многие родители, решая проблему гиподинамии и укрепления здоровья, выбирают для своего ребёнка занятия танцем. Для малышей, как правило, всё начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок учится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, развивается духовно. Ведь танец – это творчество, танец – это тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир.

Целью данной методической разработки является сохранение и охрана здоровья детей посредством занятий ритмикой в хореографическом объединении.

Задачи:

- привлечение внимания педагогического сообщества к проблеме здоровья детей;
- знакомство с понятием ритмика и ее значением в жизни ребенка;
- распространение личного педагогического опыта.

Ритмика в своём роде уникальна. Цель её – *активизация музыкального восприятия через движение*. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения её направлены на работу, а значит на 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 ребёнка желания заниматься физическими упражнениями. Основу занятий ритмикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Заключение

Очень важно – как ребенок будет двигаться по жизни и насколько будет здоров. Ритмика – это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни. Надо помочь ребенку быть здоровым, определиться в его желаниях и способностях.

Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него. Не стоит этим пренебрегать.

Литература

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984 г.
2. Жак-Далькроз Э Ритм. Классика – ХХІв., М. 2001г.
3. Куц В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании. Новосибирск, 1989г.
4. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие, - М.: ПБОЮЛ Монастырская М. В., 2003 г.
5. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
6. Радынова О. П., Катинене А. И., Палавандишвили М. Л., «Музыкальное воспитание для дошкольников». Москва. Academ А 1998.