Ритмическая гимнастика, как одна из форм работы с дошкольниками с нарушенным зрением по физическому воспитанию

***Ритмическая гимнастика*** *—* это универсальные физические уп­ражнения, которые способствуют развитию практически всех фи­зических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также выработке у дошкольников с нарушениями зрения чувства ритма, культуры движений, красоты походки, правильной осанки.

В.А. Кручинин показал значение развитие чувства музыкального ритма, формирование красоты походки, правильной осанки, как средства коррекции недостатков развития движений у детей с нарушениями зрения. Ритмическая гимнастика доступна детям с нарушением зрения, так как ее содержание базируется на знакомых упражнениях, но вместе с тем упражнения красивы по форме и необычны по сочета­нию движений, в них современные линии, свобода, раскрепощенность движений, гармония. Упражнения просты по двигательной структуре. Это общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики, но их выполнение более интересно осуществляется с добавлением сти­левых деталей из современных танцев. Такие особенности ритми­ческой гимнастики повышают интерес детей к занятиям физичес­кими упражнениями.

Для ритмической гимнастики характерны следующие особенности:

• танцевальная направленность исполне­ния обычных гимнастических

упражнений;

• многократное повторение упражнений;

• показ упражнений ведущим, что сводит к минимуму словесное объяснение

и повышает эффективность занятий;

• поточный метод проведения занятий.

Продолжительность занятий может быть различной —10—15 мин в зависимости от возраста детей и сте­пени подготовленности. Первые занятия не превышают 10 мин и состоят из 5—6 упражнений, которые предварительно разучиваются в медленном темпе.

В структуре ритмической гимнастики выделяют *вводную, основ­ную, заключительную части.*  Каждая часть занятия имеет определенные задачи, и, следовательно, упражнения, входящие в состав каждой час­ти комплекса, должны соответствовать поставленным целям.

*Вводная часть,* или *разминка.* Задача этой части — подготовить организм к нагрузке, обеспечить разогревание мышц. Упражнения обычно включают в работу сразу несколько звеньев тела, но выпол­няются с небольшой амплитудой, чтобы не травмировать еще холод­ные, не разогретые мышцы и связки. В эту часть комплекса включать упражнения для осанки, подготовительные упражнения для овладения движениями основной части комплекса; изолированные и несложные комплексные упраж­нения, выполняемые стоя. Они направлены на развитие физических качеств; повышение функциональных возможностей сердечно-со­судистой и дыхательной систем; улучшение эмоционального состо­яния. Наиболее эффективными средствами решения этих задач являются упражне­ния для всех частей тела и мышечных групп, выполняемые из раз­личных исходных положений; бег, прыжки, танцевальные упражне­ния; упражнения в различном темпе и ритме. В этой части комплекса последовательно «прорабатываются» мышцы шеи (1—2 упражнения), затем рук и плечевого пояса (2—3 упражнения), туловища (2—3 уп­ражнения), ног (2—3 упражнения). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Успешность занятий обеспечивается при условии, если в середине комплекса вы­полняются бег и серия прыжков, за исключением тех, которые про­тивопоказаны детям с нарушениями зрения по диагнозу зрительной патологии. Затем предусматриваются 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить силы.

*Основная часть* комплекса целиком посвящена упражнениям в исходных положениях сидя и лежа. Эти положения очень удобны доя комбинированной проработки мышц живота, ног, туловища, рук. При этом снижаются требования к сохранению равновесия тела, уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях достаточно высока и позволяет мышцам работать в другом режиме.

В *заключительной части* предполагаются снижение нагрузки и восстановление после нее. В этой части ритмической гимнастики обязательными средствами являются упражнения на расслабление, гибкость, дыхательные упражнения, простейшие танцевальные композиции в медленном темпе, упражнения для глаз, пальцев, а также аутогенная и психорегулирующая тренировка. Доказано, что гимнастика благоприятно воздействует на развитие физических ка­честв. Специальные упражнения способствуют развитию гибкости, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны и подвиж­ны. Чередуясь с упражнениями на расслабление, они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности. Эффективность воздействия занятий ритмической гимнастикой на организм определяется правильностью выполнения упражнений, что зависит от овладения техникой. Каждое упражне­ние выполняется из определенного исходного положения, которое обусловливает его грамотное выполнение, поэтому необходимо осо­бое внимание обратить на правильность исходного положения.

Наиболее распространенное исходное положение в ритмичес­кой гимнастике — ноги врозь, руки опущены. В таком положении очень важно следить за сохранением правильной осанки у детей. Правильное выполнение упражнений требует умения напрягать и расслаблять мышцы. Это необходимо для того, чтобы вовремя «включать» одни мышцы и «выключать» другие, почувствовать, где мышцы излишне напрягаются, и уметь их расслабить. В процессе занятий дошкольники должны овладеть умением напрягать и рас­слаблять мышечное напряжение.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности в комплексы, составленные под соответствующую музыку. Практически большинство упражнений ритмической гимнастики развивают ловкость, координационные способности. Но среди них можно выделить три группы упражнений целенаправленного воздействия: упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные координационные упражнения с нестандартным принятием позиции рук и ног; и третья группа - упражнения, содержащие импровизацию и творческое комбинирование движений.

Хороший эмоциональный настрой на занятиях ритмической гимнастикой помогает ребенку легко освоить изучаемый материал. Отодвигается фаза утомления, поддерживается работоспособность. Этот фактор обуславливает высокий эффект занятий.