Областное Государственное Бюджетное Учреждение Социального Обслуживания «Братский детский дом-интернат для умственно отсталых детей»

**Ритмопластика, как инновационный метод работы с детьми в рамках здоровьсберегающих технологий.**

Подготовила: старший воспитатель Г.В.Дудник

 2017г.

Воспитание детей с проблемами в развитии на сегодняшний день - актуальная общечеловеческая проблема. Состояние психофизического развития ребёнка - важный фактор интеграции его в общество, адекватного реагирования на окружающее, оптимального статуса коммуникативной и когнитивной деятельности.

Основной задачей данного метода является поиск инновационных эффективных средств охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования развития двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движении, правильной организации профилактики и оздоровления, своевременной коррекции отклонений в состоянии здоровья.

Дети испытывают "двигательный дефицит, а это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.
Одна из новых форм организации - Ритмопластика. Огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики. Это не только возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Музыкально – ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Занятия ритмопластикой имеют большое значение для детей с ОВЗ. Это связано с тем, что характерные для них особенности двигательной и психической сферы хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребёнка.

Специфической особенностью данной методики является органическая связь языка движений с языком музыки, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными. Музыка задаёт не только темповые, ритмические, динамические характеристики движений, но и может стать основой образного содержания. Это связано с её природой: высокой эмоциональностью, абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный образ. Воздействие музыки на развитие воображения происходит, прежде всего, в процессе её восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер данного вида деятельности. Сложности формирования эмоционально-личностных и социально-адаптивных процессов, затрудняющих социализацию детей с ОВЗ определяют необходимость оказания им своевременной коррекционной помощи с использованием эффективных технологий.

В основе ритмопластики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Важная задача - научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Точной, выразительной передачей посредством движений характера музыки достигается воплощение образного содержания музыкального произведения.

Ритмопластика – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Методика обучения ритмопластических движений во многом зависит от выбора «единиц» этого языка, с которыми предполагается познакомить детей. Необходимо подбирать достаточно простые, доступные движения. Эти движения составили некоторую систему выразительных средств, позволяющую создать разнообразные хореографические композиции. Особое внимание хочется обратить на использование специальных, корригирующих упражнений. Данный метод показал, что если включать в занятия с детьми корригирующие упражнения, то можно добиться исправления дефектов в осанке, то есть сбалансировать мышцы тела, удлинив укороченные и укрепив растянутые.

Главная цель ритмопластики – развитие двигательной активности ребёнка, привитие основных навыков, необходимых для дальнейшей, взрослой жизни. Ритмопластика является одной из своеобразных форм активной терапии, средством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей, средствами музыкально – ритмической деятельности, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Основными её целями являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребёнка.

На занятиях ритмопластики, можно выделить четыре основных направления работы с детьми: оздоровительное, образовательное, воспитательное и коррекционно-развивающее. Занятия ритмопластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. На занятиях воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей. Ритмопластика помогает усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивает музыкальный слух, моторику, координацию движений, память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. Музыкально - ритмические движения и ритмопластические упражнения служат задачам музыкального воспитания. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода. К таким недостаткам относятся общая ослабленность организма, сниженный иммунитет: индекс здоровья у «проблемных» детей, как правило, ниже по сравнению со здоровыми сверстниками.

Развитие ритмопластических способностей осуществляется в процессе совершенствования слуха и умения согласовывать свои движения с музыкой. Необходимо возможно раньше начать развивать эти умения в доступной форме: ритмических упражнениях, музыкальных играх, танцах, хороводах. Различные музыкальные произведения вызывают у детей эмоциональные переживания, рождают определенные настроения, под влиянием которых и движения приобретают соответствующий характер. Связь между музыкой и движением не ограничивается только согласованностью общего характера. Развитие музыкального образа, сопоставление контрастных и сходных музыкальных построений, ладовая окрашенность, особенности ритмического рисунка, динамических оттенков, темпа – все это может отражаться в движении.

**Разработка инновационного метода в работе с детьми с ОВЗ:**

- Обеспечивать активную двигательную деятельность для детей.

- Обеспечивать необходимую коррекцию имеющегося дефекта в развитии.

- Создавать положительный психоэмоциональный комфорт ребёнка.

**Основные условия для выполнения поставленных задач:**

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;

- Развитие воображения в процессе освоения двигательных действий;

- Создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях детским фитнессом.

- Создание оптимальных условий для каждого ребёнка в процессе освоения двигательного опыта.

**Основные концептуальные положения в инновационной методической разработке «Ритмопластика».**

**-** Строго дифференцированный подход с учетом характера и тяжести заболевания.

- Построение новых комплексных программ.

- Строгое соблюдение дидактических принципов обучения.

- Соблюдение принципов оздоровительно-развивающей направленности.

При работе с детьми ритмопластикой у них улучшается память, совершенствуются координация движений. Им под силу выполнять движения с контролем их сознания. Чтобы избежать скуки, монотонности, рекомендуется шире применять различное малое оборудование: гимнастические ленты, малые мячи, обычные мячи, скакалки и др., размер которых зависит от возраста занимающихся и конституции тела, обладающие хорошим профилактическим эффектом против заболеваний позвоночника и суставов.

**Основные принципы организации занятий.**

Как уже указывалось, для детей с ОВЗ, характерны различные нарушения, как познавательных процессов, так и сенсорного и моторного развития. Таким образом, на занятиях ритмопластики актуально применять разработки новых, наиболее оптимальных форм и методов обучения и воспитания детей, с ОВЗ, с целью всестороннего коррекционного развития.

Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития своих воспитанников и на этом основании подбирает специальный, индивидуально-ориентированный материал (танцы, упражнения, игры) с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, «высветить» наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с подгруппами или индивидуально. При этом ставится задача подведения детей к выразительному, самостоятельному исполнению композиции.

Обязательно нужно проводить релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия, для чего следует использовать такую «музыку» для релаксации, как пение птиц, журчание ручья, шум моря и т.д.

На занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо продумать методические приёмы, которые помогут решить поставленные задачи.

Одним из важнейших принципов является:

- научность, которая предполагает построение занятий в соответствии с психическим и физическим развитием ребёнка.

- принцип систематичности обусловливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний. Двигательных умений, навыков.

- принцип постепенности определяет необходимость построения в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному».

- принцип индивидуально, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста и двигательной подготовки. При индивидуальном подходе обязательно учитывается ортопедический диагноз ребёнка.

- принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть лёгким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей.

- принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

-принцип наглядности - один из главных методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

- принцип плавности выполнения движений – без пауз и остановок является существенным моментом в **ритмопластике**. Спокойный темп выполнения, плавный, без перерывов на отдых переход от одного движения к другому заменяет быстрые, судорожные движения.

«Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов. Каждое упражнение ритмопластики одно общее правило:**вдыхайте, готовясь к движению, и выдыхайте в процессе движения**.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение и стресс. Дыхание практически должно совпадать с ритмом обычного дыхания человека.

Следующая методическая позиция связана с нахождением приёмов, способствующих созданию на занятиях атмосферы увлечённости, когда дети занимаются ритмопластикой не по принуждению и не по команде взрослого, а потому, что им самим интересно. Для этого в методику вводится разговорно - игровой метод, позволяющий ребёнку естественно проникнуть в художественный замысел и помогающий скоординировать движения своего тела с характером музыки. Подбирая музыкальное сопровождение к занятиям, следует стремиться к тому, чтобы репертуар был выразительным, привлекательным для детей, будил фантазию и воображение, помогал развивать возможности тела и в тоже время был доступным для исполнения.

Формы занятий отличаются широким использованием игр и имитационных движений. Занятия должны вызывать интерес у детей и сопровождаться положительными эмоциями, соответствуя возрастным физиологическим характеристикам.

**Структура занятий**

**1 часть – вводная.** Она включает в себя упражнения, воздействующие на весь организм ребёнка. Чаще всего это ходьба (на пятках, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием колен и т.д.).

**2 часть - основная.** Серия упражнений различного характера:

1. Упражнения по позициям рук и ног.

2. Ритмическая часть проходит в быстром динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии, упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

3. Упражнения на расслабление. Цель этих упражнений – обеспечить максимальный отдых детей. Чаще всего это плавные движения и упражнения на дыхание.

**3 часть заключительная**. В этой части используется хореографическая композиция. Построенная на ранее изученных упражнения, обязательно используются дыхательные упражнения. Релаксационные упражнения, цель которых обеспечить максимальный отдых детей.

Занятия по ритмопластике проходят 2 раза в неделю. Общая продолжительность занятий для детей среднего возраста– 25 минут, для детей старшего возраста– 30 минут. Следует учитывать условия проведения занятий по ритмопластике:

- музыкальный зал с зеркалами

- для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движения, отвечала бы эстетическим требованиям.

- педагог продумывает форму своей одежды таким образом, чтобы дети могли наблюдать его эталонную пластику.

**В комплексах по ритмопластике используются следующие средства двигательного воздействия:**

1. Музыкально – ритмические движения.

2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)

3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).

4. Элементы спортивного танца.

5. Упражнения корригирующей гимнастики.

6. Дыхательные упражнения.

Все эти средства объединяются в комплексы в определённой последовательности и используются в хореографических композициях.