

Наша ритмопластика

(Опыт работы руководителя кружка «Ритмопластика»

Мирчанской Инны Геннадьевны)

Сегодня речь пойдет о самом ценном - о здоровье наших детей. Несомненно, здоровье ребенка зависит от многих влияющих факторов. Наша задача, сделать все, от нас зависящее, чтобы наши дети меньше болели, были здоровыми и веселыми.

В системе здоровьесбережения в ДОУ ритмопластика относится к инновационным технологиям оздоровления детей

Учеными доказано, что большое количество заболеваний внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы напрямую зависят от здоровья позвоночника. В течении 5 лет я работаю над профилактикой сколиоза у детей. На этом основывается программа «Ритмопластика для детей 4-6 лет». Введение игрового стретчинга в каждое занятие-это реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны. Управление телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания. Так как идет воздействие на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, то вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

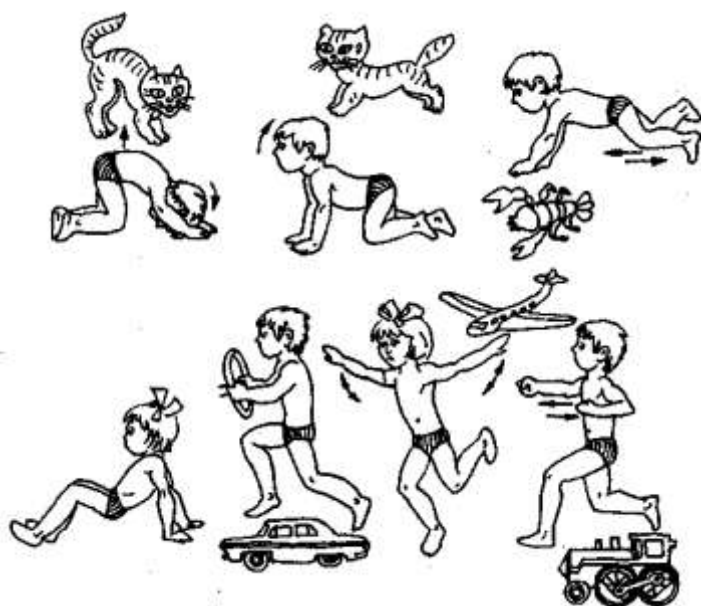
По опыту работы могу с уверенностью сказать, что результаты отличные. Заболеваемость детей, которые систематически посещают кружок, заметно снизилась. Это обусловлено не только постоянной работой над гибкостью позвоночного столба и укреплением спинно-мышечного корсета, но и активным потоотделением во время занятий. Стараюсь создать максимальную нагрузку, но исхожу из индивидуальных способностей. При повышенном сердцебиении происходит усиление кровоснабжения всех органов и выделение большого количества пота. При активном потении человек избавляется от всего вредного, накопившегося в организме, даже от начинающейся простуды.

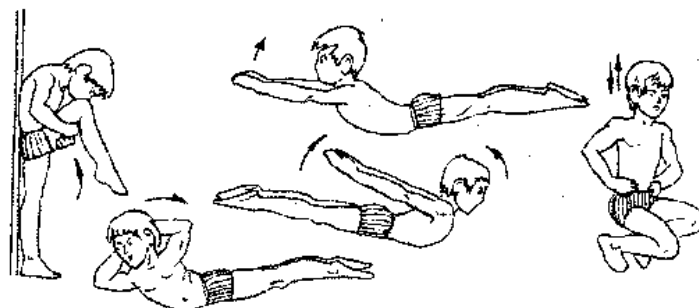
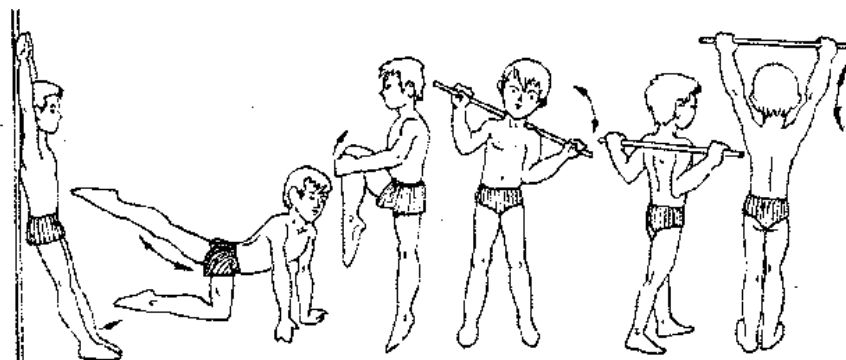
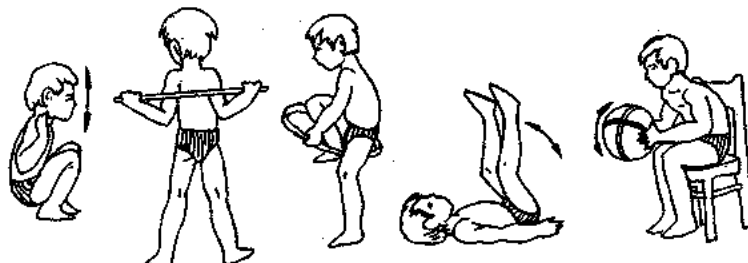
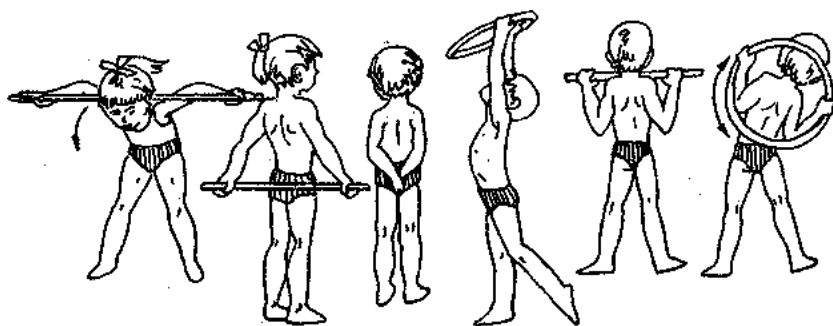
В результате занятий гимнастикой с элементами «игрового» стретчинга происходит оздоровление организма ребенка в целом. Регулярные занятия стретчингом воспитывают у детей волю и уверенность в себе.

Ритмопластика гармонично соединяет в себе дозируемую двигательную активность, разнообразие воздействия на мышцы и суставы,

присущее спортивной гимнастике, и эмоциональность, диктуемую современными музыкальными ритмами. В этом ее преимущество как средство профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности. А кроме того, при той же нагрузке на сердечно-сосудистую систему, что и при оздоровительном беге, она не утомляет детей, в ней гораздо активнее работают суставы, а значит, она является средством развития гибкости. Ритмопластика хорошо поднимает тонус и настроение детей после дневного сна.

Музыкально-ритмическая часть занятия включают в себя проведение музыкальных игр, хороводов, плясок, двигательных упражнений.





Ряд упражнений можно и нужно включать в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна. Число повторов каждого упражнения 5-6 раз.