

Государственное бюджетное образовательное учреждение Белебеевская
специальная (коррекционная) начальная школа – детский сад № 37 «Ягодка»
IV вида

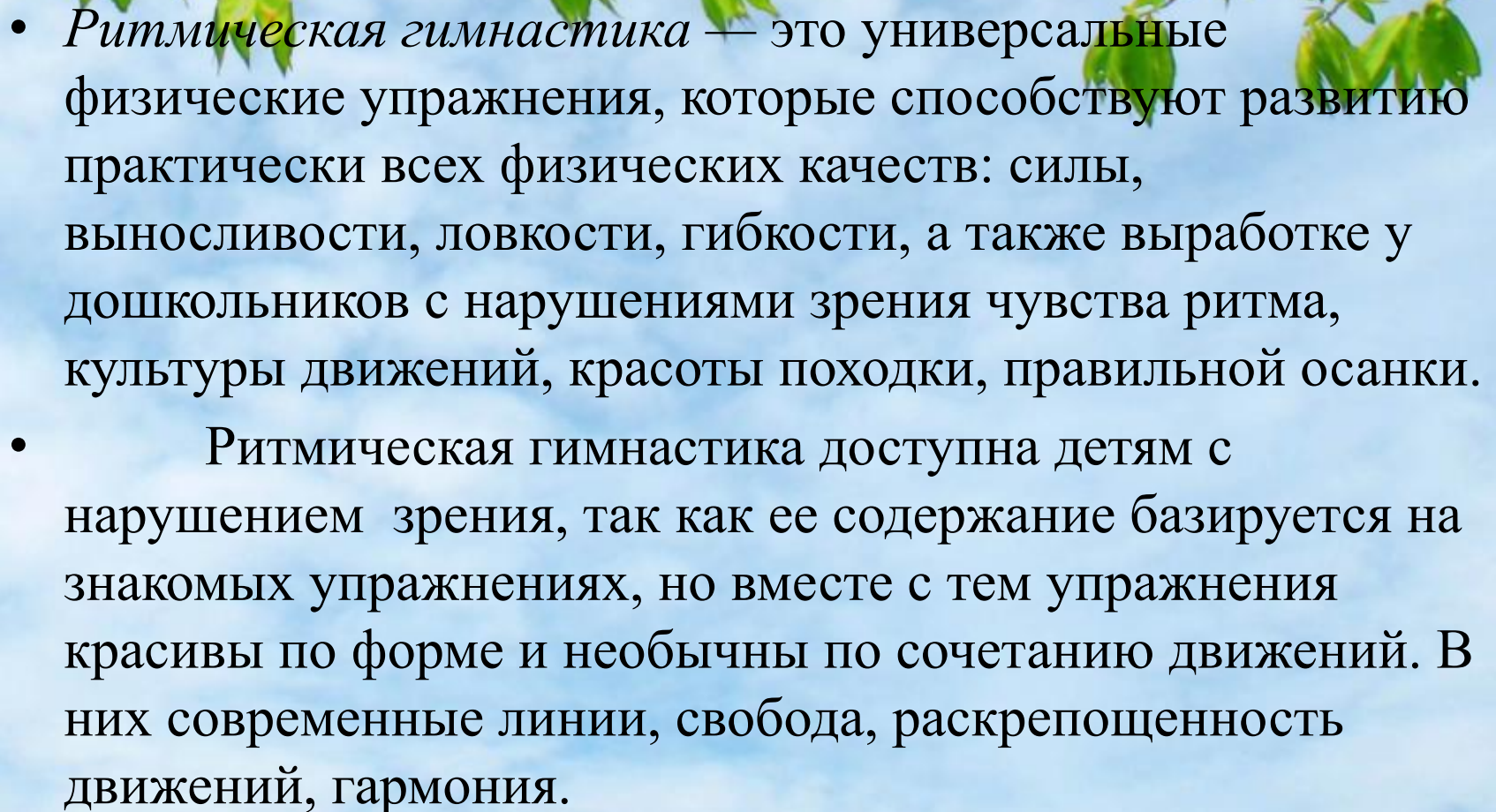
Презентация по теме:

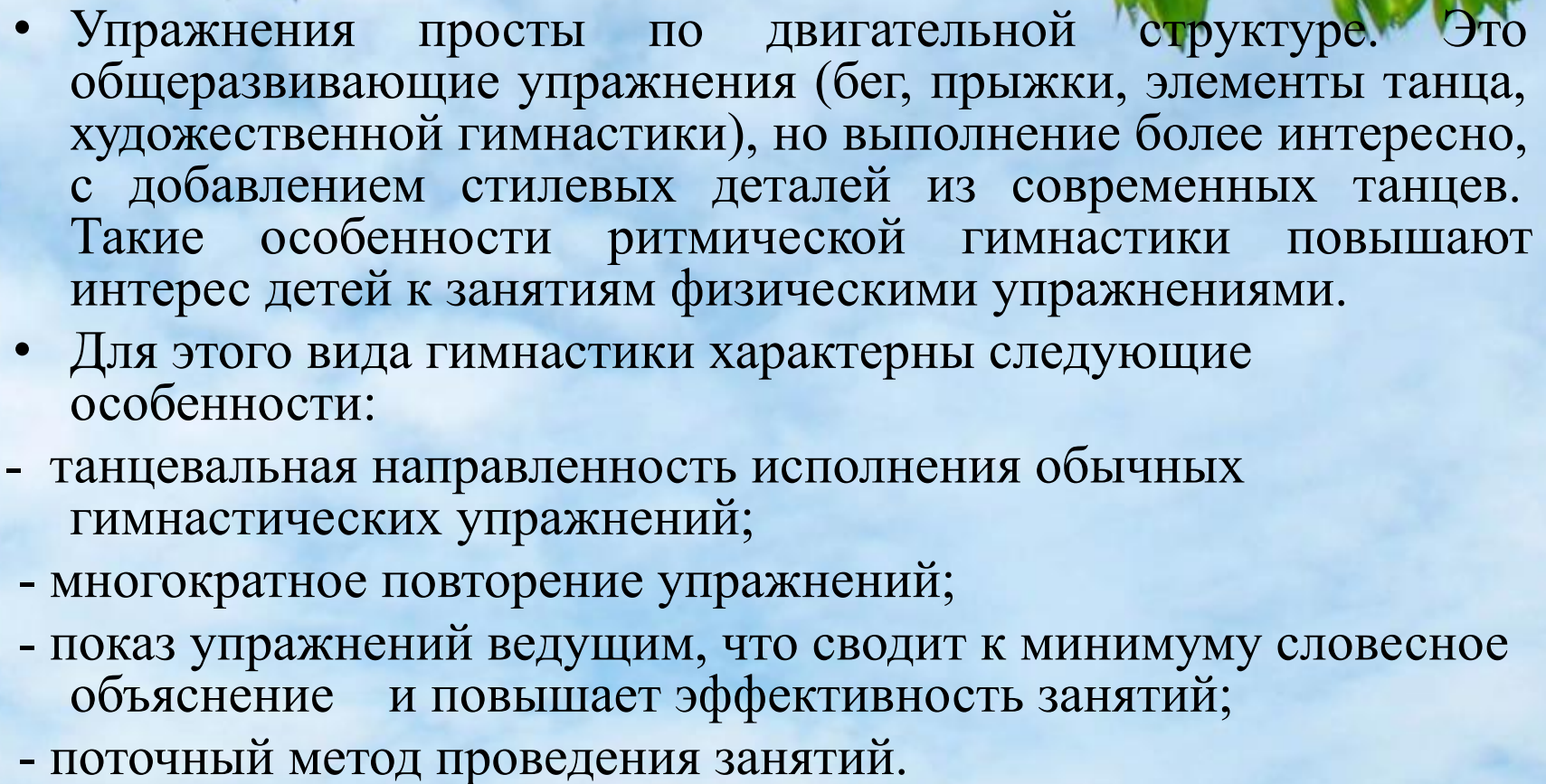
**«Ритмическая гимнастика, как одна из форм работ с
дошкольниками с нарушением зрения по физическому
воспитанию»**

Подготовила:
руководитель физического воспитания
Альмухаметова Г.В

Ритмическая гимнастика, как одна из форм работ с дошкольниками с нарушением зрения 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.
 - 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 выполнение более интересно, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев. Такие особенности ритмической гимнастики повышают интерес детей к занятиям физическими упражнениями.
 - Для этого вида 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.



- 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**.





- *Основная часть* комплекса целиком посвящена упражнениям в исходных положениях сидя и лежа. Эти положения очень удобны для 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.



Чередуясь с упражнениями на расслабление, они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.



Комплексы ритмической гимнастики включались в праздники как показательные выступления.





Спасибо за ВНИМАНИЕ

Подготовила:
руководитель физического воспитания
Альмухаметова Г.В