

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Методика ритмической гимнастики для детей с  
нарушением зрения

*Ритмика* –это система упражнений, построенная на основе связи движений с музыкой.

*Цель:* обучение детей воспринимать музыку, передавать в движении ее содержание, развитие чувства ритма, координации.

*Общие задачи:* развитие физических качеств, обучение технике основных и специфичных движений, воспитание определенных качеств личности.

*Специальные задачи:* коррекция ориентировки в пространстве, нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений ССС, дыхательной и сенсорной систем, компенсация нарушенных функций за счет сохранных анализаторов.

# Средства Ритмики

---

- Строевые упражнения;
- общеразвивающие и специальные ритмические упражнения;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- упражнения на согласованность движений с музыкой;
- танцевальные шаги;
- музыкальные комбинации и танцы;
- музыкальные и речевые игры;
- эстафеты и подвижные игры;

# ОСНОВЫ РИТМИКИ

Движения согласованные с музыкой являются основой ритмики.

*Темп* выражает скорость протекания музыкального произведения.

*Ритм* – организованный последовательность длительности звуков, которая выражается в нотах. Последовательное сочетание длительностей звуков составляет ритмический рисунок. Ритмические рисунки дети могут воспроизводить хлопками, дирижированием, сочетанием движений ног и рук.

*Такт* – малая часть музыкального произведения, начинается с сильной доли и заканчивается слабой и могут быть выделены хлопками, ударами ног.

*Динамические оттенки* определяются как степень громкости музыкальных звуков. Например, под громкое звучание выполняется строевой шаг, под тихое-ходьба на носках.



- Незрячие школьники лучше выполняют задания, связанные с воспроизведением ритма и превосходят слабовидящих школьников, но уступают им в физической подготовленности.
- Наибольший акцент в группе незрячих детей делается на упражнения , направленные на развитие внимания и памяти, ориентировку в пространстве.
- Упражнения на развитие пространственной ориентировки можно использовать напрямую и опосредованно, например через танцевальные упражнения (определить свое расположение в зале, исходное положение).

# Основная форма проведения занятия.

Включает в себя трехчастную структуру.

## ■1. Подготовительная часть ( 10 -15 мин )

Ходьба , бег, прыжки в сочетании с музыкальным сопровождением, задания со звуколидером, сочетание стихов с выполнением упражнений. В конце подготовительной части обязательно используют упражнения на тренировку зрительных функций глаза.

## ■2. Основная часть ( 25 мин )

Повторяется пройденный материал, изучается новый. Танцевальные шаги и элементы, танец целиком, или упражнения художественной гимнастики с лентами, мячами.

## ■3. заключительная часть ( 5 мин )

Проводится игра с элементами импровизации, дыхательные упражнения на расслабление и тренировку зрительных функций глаза.

При подборе упражнений, учитывают двигательную подготовленность, вторичные отклонения , степень нарушения зрения.

# Методика ритмической гимнастики

Примеры ритмической ходьбы

1. Ходьба на разные длительности:

- целыми нотами - один шаг выполняется на 1,2,3,и 4 счета;
- половинными нотами – один шаг выполняется на 1й и 2 счета, другой шаг – на 3 и 4 счета;
- четвертными нотами – шаг на каждый счет
- восьмыми нотами – 2 шага на каждый счет

2. Ритмическая ходьба с одинарными хлопками рук:

- хлопки в ладоши на 1-й и 2-й шаг счет 1+ 2+ 3- 4 –
- хлопки в ладоши на 1-й , 3-й шаг счет 1 + 2- 3+ 4-
- хлопки в ладоши на 2-й , 4-й шаг счет 1 – 2 + 3- 4+

Условные обозначения + шаг с одним хлопком, - шаг без задания.

Занятия ритмической гимнастикой позитивно влияют на жизненно важные функции, формируют пластику движений, развивают память и внимание, улучшают ориентировку в пространстве, чувство такта.

Эффективность занятий ритмикой зависит от умения правильно составлять комплексы упражнений. Важно правильно подбирать музыку, эмоционально возбуждающая музыка должна чередоваться со спокойными, мягкими мелодиями.

**Спасибо за  
внимание**