

Специфика построения комплексов музыкально-ритмической гимнастики

При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:

- Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;
- Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;
- Нагрузка должна возрастать постепенно;
- Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями.

Последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп.

Наиболее широко используется хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху вниз»: в исходном положении стоя последовательно выполнять упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Последовательность упражнений, выполняемых из исходных положений сидя и лежа, может быть произвольной. При этом, переходя от одного упражнения к другому, нужно менять характер их воздействия на организм занимающихся. Большое внимание необходимо уделить работе мышц брюшного пресса.

Далее осуществляется подбор музыкального сопровождения. В ритмической гимнастике его функции довольно широки: оно программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника и исполнителю, и ведущему, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки. В музыкальном сопровождении важнейшее значение имеют размер и количество акцентов («ударных долей»), которое обеспечивают подбором соответствующих произведений и их умений варьировать – в соответствии с возрастными особенностями, подготовленностью и музыкальным вкусом детей.