Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством использования в двигательной деятельности детей системы ритмической гимнастики

Раздел I
Информация об опыте
Условия возникновения и становления опыта

Дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 2 расположен в районе частного сектора. Среди учреждений социального окружения рядом находятся: МОУ СОШ № 2, краеведческий музей, православный храм. Детский сад рассчитан на 240 мест. Здесь функционируют 13 групп. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Основной задачей нашего дошкольного учреждения является оптимизация оздоровительной деятельности. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место.

В сентябре 2010 года проведена диагностика физического развития детей всех возрастных групп с учётом требований образовательной программы дошкольного учреждения по образовательной области «Физическое развитие». Проанализировав результаты, первое, с чем мы столкнулись - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Федеральные государственные требования предполагают комплексное развитие физических качеств. Особое место в работе с детьми отводится развитию координации движений и точности их выполнения. Так как способность правильно координировать свои движения – залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему упражнения. А от этого зависят степень нагрузки на какую-либо часть тела, точность исполнения, да и развитие всего организма. Диагностика по дополнительно подобранным критериям и тестам (Приложение 1) показала, что 5% детей имеют высокий уровень развития координационных способностей, средний и низкий уровень у 95% детей. Координационные способности не являются врожденным свойством, которое невозможно изменить в течение жизни. Координация движений поддается

коррекции и развитию, и можно добиться значительного повышения ее уровня.

Проблема развития координации движений достаточно многогранна, а так как возраст 4-7 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. Поэтому проведение работы и обусловлено несколькими периодами:

- средняя группа (4 – 5 лет);
- старшая группа (5 – 6 лет);
- подготовительная группа (6-7 лет)

Отслеживание результатов деятельности проходило в течение 3 лет (средняя, старшая, подготовительная группы), а заключительный этап диагностики распространился на возраст детей 6-7 лет. В ходе проведения мониторинга выделены наиболее эффективные диагностические методики, выявляющие уровень сформированности координационных способностей у дошкольников.

Таким образом, рассматривая процесс развития координации движений у детей дошкольного возраста, очевидно, что этот процесс сложный, требующий активного направленного вмешательства взрослого. Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. И, кроме того, занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому, опираясь на важность и необходимость работы по повышению эффективности процесса развития координации, обратились к **технологии использования ритмической гимнастики в двигательной деятельности детей**. Потому что ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо. Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Ритмические движения помогут ребенку научиться:

- владеть своим телом,
- координировать движения, согласовывая их с движениями других детей,
- ориентироваться в пространстве,

Обоснование актуальности

За последние годы выявлены тенденции, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей, подростков и молодежи, что влечет за собой негативные последствия. В частности, снижение уровня физической подготовленности подрастающего поколения отрицательно сказывается на эффективности учебной, профессиональной, военной и других видов деятельности. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и всесторонней подготовки растущего человека к будущей жизнедеятельности.

В дошкольном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, психомоторики, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей, среди которых ведущее место занимают *координационные способности*. Благоприятным периодом для развития координационных способностей является возраст от 4 до 7 лет. Вместе с тем, проблема совершенствования методики развития координационных способностей у дошкольников остается мало разработанной. На практике в содержании двигательной деятельности в дошкольных учреждениях часто включают незначительный объем средств, недостаточно внимания уделяют формированию культуры движений, эмоциональной насыщенности действий, развитию способности согласовывать движения по различным параметрам. В результате на занятиях наблюдается однообразие, отсутствие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, усредненный подход к физкультурному процессу, отсутствие стимулов к развитию физических способностей. Существенным недостатком физкультурных занятий в дошкольных учреждениях является то, что они мало ориентированы на развитие координационных способностей детей, как базовых, которые существенно влияют на успешное овладение двигательными навыками. Так, при недостаточно развитой координации не получится широкого замаха, сильного броска мяча, высокой траектории его полета, позволяющей добиться дальности метания. Недостаточно развитая координация приведет к привычке бегать на полусогнутых ногах без энергичного отталкивания и затруднит овладением скоростью бега; без хорошей координации ребенку не пробежать по извилистой тропинке, не натолкнувшись на стоящие по ее краям деревья. Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования.

Именно координационные способности существенно влияют на формирование умственной сферы ребенка, поскольку имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности.

Работа по формированию координационных движений достаточно сложна по своему составу, как для детей, так и для взрослого, так как требует особой сосредоточенности, сконцентрированности и внимательности. И зачастую дети выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли.

Актуальность и недостаточная практическая разработанность проблемы послужили основанием для возникновения **противоречия** между необходимостью развития координационных способностей у детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью основных направлений и содержания данной работы.

Исходя из этого, разрешить сложившееся противоречие и в определенной степени решить отмеченную выше проблему может качественный подход, поиск новых научных направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Одним из них является физическое воспитание и обучение на основе интеграции двигательной и музыкальной деятельности. Для того, чтобы повысить уровень координационных способностей у детей мы решили эту работу проводить в более занимательной и интересной для малышей форме, а именно разучивать движения на координацию в комплексах ритмической гимнастики. Так как ритмические упражнения имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений. Точность выполнения движений необходима при решении различных двигательных задач, как в быту, так и в учебной деятельности.

Ритмическая гимнастика – это особая форма занятий, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом. А усилия, которые затрачиваются на занятиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием, и различные движения выполняют более качественно.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в развитии координационных способностей у детей дошкольного возраста посредствам внедрения в непосредственно образовательную и образовательную деятельность ритмической гимнастики.

Длительность работы над опытом.

Работа над опытом охватывает период с 2010 года по 2013 год- год выпуска дошкольников в школу:

- **начальный период** (сентябрь-октябрь 2010 г.) - обнаружение проблемы, противоречия, изучение литературы по данной проблеме,

подбор диагностического материала и выявление уровня развития координационных способностей у детей.

- основной период (2011-2013 гг.) проведена работа по разработке и внедрению в образовательный процесс ритмической гимнастики для развития координационных способностей у дошкольников, апробированной в условиях дошкольного образовательного учреждения посредством авторской позиции. Проведены промежуточные срезы.

- **результативный период** (апрель-май 2013 г.) представлен проведением итоговой диагностики сформированности координационных способностей дошкольников и доказательством успешности выбранной технологии для решения обозначенной педагогической проблемы.

Диапазон опыта.

Возможность внедрения опыта «Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством использования в двигательной деятельности ритмической гимнастики» значительно повышает эффективность работы дошкольного учреждения и представляет интересную область поиска для любого творчески мыслящего педагога.

Диапазон опыта представлен авторской системой работы по развитию координационных способностей у дошкольников в непосредственно образовательной и образовательной деятельности посредством использования в двигательной деятельности детей ритмической гимнастики.

Теоретическая база опыта

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Обсуждая явления переноса навыков и двигательных качеств В. С. Фарфелъ приходит к заключению, что особую ценность должны приобретать такие педагогические действия, которые ставят задачу не только привития конкретных умений, но и развития определенных физических способностей. К таким способностям он относит выносливость, быстроту, пространственные ощущения, координированность.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной.

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. А.В.Коробков (1961) в результате экспериментальных физиологических исследований приходит к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов. По данным М. М.Кольцовой, к

семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения. Последовательное торможение быстро концетрируется, т.е. оказывает сильное, но быстро проходящее влияние на процессы возбуждения. все виды внутреннего торможения в этом возрасте вырабатываются легко и оказываются более стойкими. В старшем дошкольном возрасте дети в состоянии подчинить свои действия заранее данной инструкции, предвидеть акцептор действия. К этому возрасту отмечается способность детей к произвольному осознанному регулированию мышечной деятельности в таких движениях, как общеразвивающие упражнения, прыжки.

По данным В.П.Назарова, А.И.Козлова координация в одних движениях может быть повышена развитием координированности в других, сходных по степени координационной сложности. Определив контрольными упражнениями уровень координационных способностей В.П.Назаров и А.И.Козлов специальными упражнениями развивали эти способности. После соответствующего периода дети выполняли задание на координацию на резко возросшем уровне.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровожденем, являются основными, базовыми при овладевании двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию координации движений. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

По исследованиям Мануйловой Т.П. дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существование систем физического воспитания. Большой вклад в разработку и развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях и начальных школ в 80 годы внесла Л. В. Карманова. Она разработала рекомендации к проведению ритмической гимнастики, где сформулировала требования к составлению комплексов ритмической гимнастики; особенности методики проведения с детьми дошкольного возраста.

Теоретическими основаниями для развития координационных способностей детей дошкольного возраста посредством **ритмической гимнастики** явились:

- теория игры (Л.С.Выготский, Д.Б.Эльконин),
- развивающего обучения (В.В.Давыдов),
- поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф.Талызина);
- положения Л.С.Выготского об опоре на ведущую деятельность и эмоциональные особенности дошкольников;
- основные положения теории физической культуры и адаптивной физической культуры (Л.П. Матвеев, С.П.Евсеев); \

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что должно быть характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая, если в своей работе с детьми педагог будет учитывать следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

Данную технологию мы адаптировали в соответствии с возрастными, особенностями детей дошкольного возраста для повышения эффективности развития у дошкольников координационных способностей и реализовали в непосредственно образовательной и двигательной деятельности.

Новизна опыта.

Новизна опыта заключается в разработке оригинальной системы организации физкультурно-оздоровительных занятий в рамках образовательного процесса дошкольного учреждения с использованием ритмической гимнастики, обеспечивающей развитие координационных способностей, а также интеграцию двигательной и музыкальной деятельности в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Характеристика условий,
в которых возможно применение данного опыта.

Применение данного опыта возможно в условиях работы с детьми дошкольного возраста в непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, в форме групповых и подгрупповых взаимодействий педагога с воспитанниками. Практическая значимость опыта заключается в создании методики проведения физкультурных занятий с применением ритмической гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями из различных видов спорта, входящими в программу по физической культуре для дошкольных учреждений и направленных на развитие координационных способностей у детей 4-7 лет.

Раздел II
Технология описания опыта

Целью педагогической деятельности является развитие у дошкольников координационных способностей посредством широкого

внедрения в непосредственно образовательную и двигательную деятельность дошкольников ритмической гимнастики.
Для достижения цели были обозначены следующие **задачи:**

1. развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационные способности;
2. формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
3. развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
4. укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности, активности.

Обнаруженное нами противоречие между необходимостью развития координационных способностей у детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью основных направлений и содержания данной работы явилось фактором разработки структуры деятельности, системы ритмических упражнений, игр, гимнастики для формирования координационных способностей дошкольников.

Внедрение технологии в образовательный процесс осуществлялось поэтапно**:**

1 этап - диагностирование детей.

2 этап - разработка и внедрение технологии.

3 этап - рефлексия эффективности внедренной технологии

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц шеи и туловища
- упражнения для ног и мышц всего тела

Развивая координацию в упражнениях для рук и ног, мы учитывали нарастание сложности. Кроме того, давали упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводили упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения, стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или; правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая — вверх и т.п.).

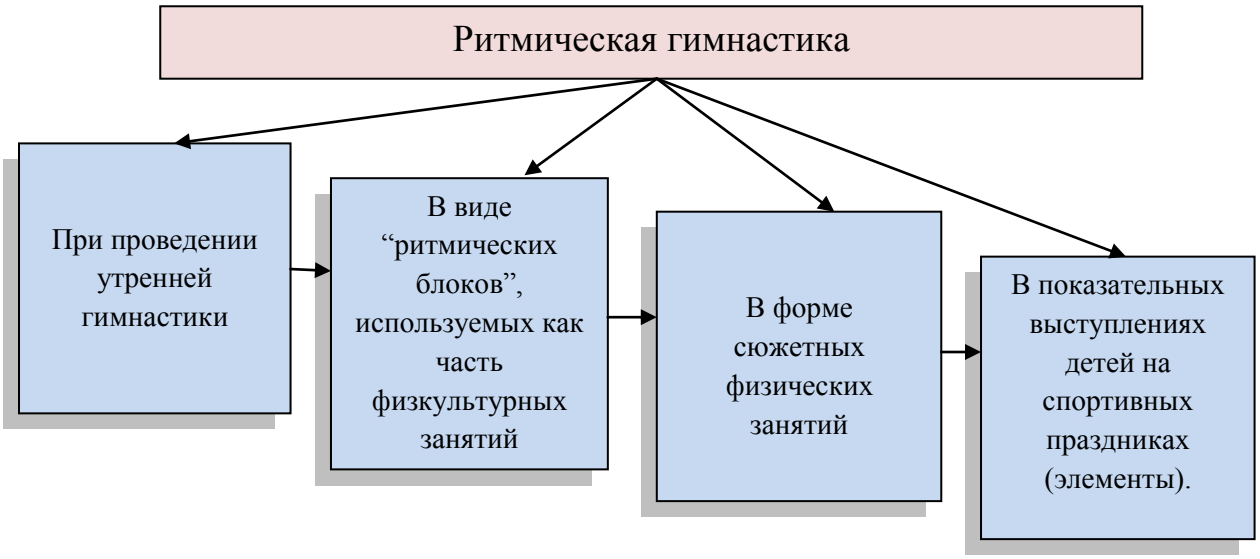
Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В

общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты.

На **первом этапе** овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела проходит под контролем зрения. На **втором этапе** детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на **третьем этапе** дети определяют направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроте ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

В работе с детьми дошкольного возраста выстроили модель проведения ритмической гимнастики в различных вариантах:



После обработки данных диагностики начали работу с 4 – 5 - летними детьми. Начали свою работу с использования ритмических упражнений в утренней гигиенической гимнастике. Упражнения разучивали во время утренней гимнастики, отдельные элементы — на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр («Делай, как я», «Зеркало»).

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов в нашей работе не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. Выполняются эти упражнения из одного и того же исходного положения.

Следующая серия упражнений — нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания.

Например, упражнения “Шмель”, “Бабочка”, “Журавлик” и т. д.

Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку.

Затем следует партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости

позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног.

Здесь можно применить такие упражнения как “Неваляшка” “Ветерок”, “Люлька, “Лягушка”, “Корзиночка” и т. д.

Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Особое внимание обращали на дыхание детей. Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения, из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами. В нарастании нагрузки соблюдали постепенность.

Фантазия и творчество при составлении комплексов не ограничивается. Желательно упражнениям давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения. Кроме того, комплексы можно связать единым содержанием или связать с сезонами года («Кошкин дом», «В осеннем парке», «На катке» и др.). Примеры комплексов ритмической гимнастики приведены в приложении 3.

В группе детей 5-го года жизни ритмические упражнения вводятся в структуру двигательной образовательной деятельности в виде «ритмических блоков». (Приложение 4). В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Основными средствами двигательного воздействия на физкультурных занятиях в форме **ритмической гимнастики** мы использовали:

- основные виды движений (ходьба, бег, лазанье, метание);
- упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики);
- элементы современной аэробики (степ, фанк, спортивной и др.);
- элементы стрейчинга (удержание поз);
- упражнения с предметами и снарядами (с мячом, скакалкой, обручем, на скамейке и т.д.);
- элементы народного танца (русский, цыганский, испанский и др.);
- элементы шейпинга (упражнения в партере для укрепления мышц спины, пресса, ног, рук и др.);
- дыхательные упражнения;

- упражнения корригирующей гимнастики;
- элементы пантомимы.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности в комплексы, составленные под соответствующую музыку. Специально подобранные в комплексы, разнонаправленные упражнения способствуют гармоничному развитию всех групп мышц. Воздействие их чередовалось на протяжении занятия, не вызывая излишнего перенапряжения и развивая выносливость детей. Практически все упражнения ритмической гимнастики использованные нами в работе развивают ловкость, координационные способности. Но среди них мы выделяли три группы упражнений целенаправленного воздействия: упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные координационные упражнения с нестандартным принятием позиции рук и ног; и третья группа - упражнения, содержащие импровизацию и творческое комбинирование движений. Упражнения на гибкость использовались в основной и заключительной части занятий. развитие гибкости Эффективнее происходило в сочетании с силовыми упражнениями.

Для развития быстроты в комплексах ритмической гимнастики использовались упражнения, выполняемые в максимальном темпе, не требующие проявления больших усилий и высокой амплитуды. Эти упражнения выполнялись на "пике нагрузки" в околопредельном и предельном темпе. Наиболее важны быстрые движения руками и ногами. Это качество начинает развиваться именно в старшем дошкольном возрасте, т.е. с 5-6 лет.

Комплексы ритмической гимнастики (ритмические блоки) сначала развивались под счет, а затем выполнялись одновременно с музыкой и со словами, задающими темп и направляющими движение (например, "влево", "вправо", "прямо").

Сюжетное занятие - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции нами было разработано перспективное планирование непосредственно-организованной деятельности по физической культуре для детей 4-5 лет (Приложение 5). Занятия пронизаны единым игровым сюжетом, что несомненно заинтересовывает и увлекает детей. В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

При проведении занятий использовали модель занятия ритмической гимнастики (Приложение 6). Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и

ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

На основе средств ритмической гимнастики нами разработан цикл сюжетных занятий по физической культуре и для детей 5-7 лет. (Приложение 7). В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету

Например, в комплексе ***"Морское царство"*** применяются упражнения дыхательной гимнастики ***"Парус"***, ***"Волны шипят"*** и др., общеразвивающие упражнения ***"Рыбка"*** , ***"Русалочка"*** , ***"Медуза"*** и др., подвижные игры ***"Цунами"*** , ***"Невод"*** , ***"Водяной"*** и др., танец ***"Раки"***, круговая тренировка ***"Матросы на корабле в шторм"*** и т.п.

Использование приемов имитации и подражания, ритмических упражнений, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности

После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий дети выполняют их под музыку поточным способом по методике ритмической гимнастики. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков. Применение серийно-поточного способа выполнения упражнений позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности целесообразно дополнять сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми-занятиями.

Например, комплекс ***"Морское царство"*** может быть дополнен познавательной игрой-занятием М. Сигимовой ***"Загадки Морского Царя"*** и т.п.

В процессе сюжетных занятий используем стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету:

Например, перед разучиванием танца ***"Раки"*** загадать загадку ***"Под водой живет народ - ходит задом наперед"*** ; при выполнении несложных по структуре упражнений невысокой интенсивности ***"Морская волна"*** и ***"Я на солнышке лежу"*** предлагаем детям всем вместе произнести вслух отрывок из сказки А.С.Пушкина ***"Ты волна моя, волна..."*** или спеть песенку из мультфильма ***"Как львенок и черепаха пели песню"***.

Можно также предложить детям выполнить дома или в группе рисунки, тематически связанные с сюжетом занятия (нарисовать море, рыбку, чайку, кораблик и т.п.), прочитать рассказы, сказки соответствующего сюжетного содержания (например, сказку Г.Х.Андерсена ***"Русалочка"***). Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить дома то или иное упражнение комплекса) помогут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами своего ребенка.

Но задача ритмической гимнастики не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести его в норму. Важно, чтобы занимающиеся ушли из зала в приподнятом настроении. Этому во многом будет способствовать музыка, звучащая после заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной. Целесообразно начинать и заканчивать занятие ритмической гимнастикой одним и тем же, непременно веселым и интересным музыкальным произведением.

Подбирая музыку по темпу, можно руководствоваться следующей справкой:

- Медленный темп - 40-60 движений в минуту (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).
- Умеренный темп - 70 движений в минуту (ходьба, взмахи руками, махи ногами).
- Средний темп – 80-90 движений в минуту (большинство танцевальных движений).
- Быстрый темп – 100-15- движений в минуту (махи, бег)
- Очень быстрый темп – 160 и более движений в минуту (бег, быстрые танцы).

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка.

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики мы использовали специальную музыку,

тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными природными звуками

Например, в комплексе ***"Морское царство"*** применяются музыкальные композиции ***"Океан"*** , ***"Песнь кита"***, ***"Морские сны"***, ***"Путь дельфина"*** , ***"Благоговение"*** , ***"Морские мелодии"*** и др.).

Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей. Результаты научных исследований свидетельствуют о необходимости применения элементов психорегуляции в процессе оздоровительной тренировки, особенно на начальном этапе занятий, так как это ускоряет адаптацию организма детей к физическим нагрузкам.

Разработанные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие координационных способностей и других двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий

Например, комплекс ***"Морское царство"*** направлен на акцентированное развитие силы и силовой выносливости мышц туловища, комплекс ***"Любимые игрушки"*** - координационных способностей, комплекс ***"Африка"*** - выносливости и т.д.).

Каждый комплекс сюжетных занятий используем в среднем на протяжении 2-2,5 месяцев, что обосновывается результатами исследований В.К.Бальсевича с соавторами, установивших, что применение коротких (в течение двух месяцев) тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных качеств, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств.

После закрепления и совершенствования каждого комплекса сюжетных занятий проводится физкультурный досуг или праздник, в процессе которых используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты.

Например, комплекс ***"Морское царство"*** завершается физкультурным праздником ***"Мисс аэробика"***) (Приложение 8),

Подготовка к празднику (досугу) является для детей хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствует формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

Результативность опыта работы.

Результативность опыта отслеживалась ежегодно в течение 3 –х лет со средней по подготовительную группу посредством **начального** (2010 год)**, промежуточного** (2011-12 годы)**, результативного периода** (2013 год).

Для того, чтобы выяснить, действительно ли комплекс ритмической гимнастики может повлиять на формирование координации движений у детей дошкольного возраста проводилось исследование, которое состояло из 3 этапов. Первый этап был посвящен диагностической деятельности.

Детям были предложены упражнения для оценки координационных способностей. При определении уровня координации детей в зависимости от выполнения различных элементов использовались оценки от 1 до 3 баллов. Правильное одновременное выполнение оценивалось в 3 балла; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла; неверное, симметричное – 1 балл. Результаты наблюдений представлены в приложении 2, 9.

Для проверки эффективности разработанной системы работы физической культуры с использованием ритмической гимнастики в развития координационных способностей у детей дошкольного возраста была проведена итоговая диагностика, результаты которой позволили рассмотреть изменения в уровне развития исследуемых способностей (Приложение 10). Диагностика позволила оценить результаты педагогического воздействия на развитие координационных способностей у детей разного уровня.

Положительные сдвиги в уровне координационных способностей отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей. Полученные результаты исследования показали, что использование комплексов ритмической гимнастики могут находить широкое применение в детских дошкольных учреждениях. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей детей, обеспечиваются лучшие условия для формирования умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично. В результате всей проводимой работы: подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ воспитателя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, дети стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у малышей повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные.

Ребята стали понимать ориентировку *на себе* (правая - левая рука, нога) *и от себя* (направо, налево, вперѐд, назад). Они научились хорошо ориентироваться в пространстве зала и выполнять различные построения: в шеренгу, в колонну, по диагонали, врассыпную, по линии танца, противоходом и т.д.

У них появились такие личностные качества, как уверенность, активность, целеустремлѐнность, желание показать свои достижения зрителям. Диагностические данные на начало эксперимента (сентябрь 2010 года) и его окончание (май 2013 года) дают наглядное подтверждение важности и необходимости такой работы с детьми.

Библиографический список:

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 1984г.
2. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). – М.: Просвещение, 1984г.
3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка. - М., 1968г.
4. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференциипо проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
5. Журналы //Дошкольное воспитание//, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11
6. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989г.
7. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. - Утреняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1977г.
8. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер Утреняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1984г.
9. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000г.
10. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 1987г.
11. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981г.
12. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1978г.
13. Раевская Е. П., Руднева С. Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвщение, 1991г.
14. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989г.
15. Теория и практика физической культуры (Научно-теоретический журнал) №11, 1990г.
16. Физическая подготовленность дошкольников. Сборник научных трудов. М.: - 1988г.
17. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 1984г.

Приложение к опыту

1. Приложение 1 – тесты и критерии развития координационных способностей;
2. Приложение 2 – результаты диагностики средней группы начального (2010 год) периода;
3. Приложение 3 - примеры комплексов ритмической гимнастики;
4. Приложение 4 – примеры «ритмических блоков» в двигательной образовательной деятельности детей;
5. Приложение 5 – перспективное планирование непосредственно-организованной деятельности по физической культуре для детей 4-5 лет;
6. Приложение 6 – модель занятия ритмической гимнастики
7. Приложение 7 - цикл сюжетных занятий по физической культуре для детей 5-7 лет с использованием ритмической гимнастики;
8. Приложение 8 – конспект физкультурного праздника;
9. Приложение 9 – результаты диагностики средней, старшей группы промежуточного (2010-12 годов) периода;
10. Приложение 10 - результаты диагностики подготовительной группы результативного периода (2013 год).