

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

Подготовила Попова Е.В., инструктор по физической культуре

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место.

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. 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.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Целью педагогической деятельности является развитие у дошкольников координационных способностей посредством широкого внедрения в непосредственно образовательную и образовательную деятельность дошкольников ритмической гимнастики.

Обнаруженное 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

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела

должно проходить 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 могут

определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о

направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

В работе с детьми дошкольного возраста была выстроена модель ритмической гимнастики в различных

вариантах: при проведении утренней гимнастики, в виде «ритмических блоков», используемых как часть

физкультурного занятия, в форме сюжетных физкультурных занятий, в показательных выступлениях на спортивных праздниках (элементы).

Работу начали 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 включали в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную

часть составляли упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка.

Это движения

динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем

следовали общеразвивающие упражнения. Здесь

достигалась основная цель гимнастики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование

координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Заканчивалась основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходила в интенсивном

темпе, одно упражнение быстро сменялось другим. Особое внимание обращали на дыхание детей.

Завершалась ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить

максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. [3]

В средней группе ритмические упражнения вводились в структуру двигательной образовательной

деятельности в виде «ритмических блоков». В процессе обучения дети знакомились с новыми движениями

и закрепляли физические качества, координационные способности, учились слушать музыку выполнять

в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учились произвольно расслаблять мышцы.

Основными средствами двигательного воздействия на физкультурных занятиях в форме ритмической гимнастики

использовали:

- **основные виды движений (ходьба, бег, лазанье, метание);**
- **упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики);**
- **упражнения корригирующей гимнастики;**
- **элементы пантомимы.**

Перечисленные средства объединялись в определенной последовательности в комплексы, составленные под

соответствующую музыку. 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").[4]

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 было разработано перспективное планирование непосредственно образовательной

деятельности по физической культуре для детей 4-5 лет.

При проведении занятий использовали модель занятия ритмической гимнастики.

Подготовительная часть

занятия эмоционально настраивала детей на занятие, активизировала, готовила их организм к предстоящей

нагрузке. В этой части занятия создавалась игровая мотивация и ставилась игровая задача.

На некоторых

занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносилась на начало

основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носило опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др. В основной части сюжетного занятия с детьми разучивали и закрепляли движения, развивали физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

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

На основе средств ритмической гимнастики был разработан цикл сюжетных занятий по физической культуре и для детей 5-7 лет. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету. Например, в комплексе "Морское царство" применялись упражнения дыхательной гимнастики "Парус", "Волны шумят" 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.

После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий дети выполняли их под музыку поточным способом по методике ритмической гимнастики.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности дополняли сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми-занятиями. Например, комплекс "Морское царство" был дополнен познавательной игрой-занятием М. Сигимовой "Загадки Морского Царя."

В процессе сюжетных занятий использовали стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету.

Например, перед разучиванием танца "Раки" загадали загадку "Под водой живет народ - ходят задом наперед"

при выполнении несложных по структуре упражнений невысокой интенсивности "Морская волна" и "Я на солнышке лежу" предлагали 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".

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 использовали специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными природными звуками. Например, в комплексе "Морское царство" применяли музыкальные композиции "Океан", "Песнь кита", "Морские сны", "Путь дельфина", др.). Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствующие 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 занимающихся к физическим нагрузкам.[1] Разработанные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие координационных способностей и других двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий. Каждый комплекс сюжетных занятий использовался 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 проводился физкультурный досуг или праздник, в процессе которых использовались освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты. Подготовка к празднику (досугу) являлась для детей хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствовала формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

Литература

- **Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 1984г.**
- **Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.**
- **Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989г.**
- **Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 1987г.**

