**ЗОНАЛЬНОЕ СОВЕЩАНИЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ДОУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЮ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО**

**ВОЗРАСТА**

***«Новые подходы в оздоровлении детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию и ритмике»***

**(из опыта работы, руководителя физического воспитания, муниципального учреждения центра развития ребёнка детского сада № 17 «Журавушка» города Тихорецка муниципального образования Тихорецкий район)**

Руководитель физического воспитания:

ДЕВЯНИНА ИРИНА ЮРЬЕВНА

**НОВО-ПОКРОВСКИЙ РАЙОН**

**март 2010 год**

Отчёт

о проделанной работе по теме:

«Новые подходы в оздоровлении детей дошкольного

возраста на занятиях по физическому воспитанию и

ритмике».

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4 %, дети с нарушением осанки 50-60 %, плоскостопием 30%. Рождение здорового ребёнка стало проблемой, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. В связи с этим, возникает необходимость нового подхода в решении оздоровления детей на занятиях по физическому воспитанию и ритмике.

Наряду с использованием в работе с дошкольниками основных образовательных программ, в процессе физического совершенствования и оздоровления, особое место занимает работа физкультурных кружков и секций, как наиболее привлекательный вид деятельности, для этого используются программы дополнительного образования, обеспечивающие гармоничное физическое развитие дошкольников. В программе по ритмической пластике для детей, «Ритмическая мозайка» А.И. Бурениной, основной целью является: развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. Приобретая опыт пластической интерпретации под музыку, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, её эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт, по мнению автора программы, поможет ребёнку успешно осваивать и другие виды художественно-творческой деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в различных секциях и театральных студиях.

Постоянно увеличивающееся различие в уровне физического состояния вынуждает специалистов пересматривать содержание занятий физическими упражнениями на основе результатов диагностики. Ухудшение здоровья детей, в настоящее время, требует включения в процесс физического воспитания дошкольников различных оздоровительных технологий. **«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко** является системой нового методического уровня обучения и оздоровления детей одновременно. Автор «предлагает положить в основу естественного физического развития детей, их двигательной подготовленности не искусственные, надуманные принципы, а сложившиеся за тысячи лет в процессе эволюции объективные биологические, физиологические, анатомические, биомеханические закономерности, определяющие гармоническое развитие растущего ребёнка». /Стр. №3 «Авторская программа»/.

Чтобы процесс двигательного развития ребёнка осуществлялся в полной мере, необходимо придерживаться ряда «Золотых формул», с помощью которых процесс

физического совершенствования будет нести не только развивающий компонент, но и

одновременно оказывать оздоравливающий эффект на ещё не окрепший организм ребёнка.

Программы дополнительного образования не в достаточной мере реализуют необходимый перечень методов для достижения оздоровления и гармоничного развития детей дошкольного возраста. Поэтому возникла необходимость создания новой системы работы, соединяющей в себе мир музыки и движений, которые будут способствовать созданию эмоционально-комфортного состояния, оздоровления и личностного роста дошкольника.

«Ритмическая мозайка»

А.И. Буренина

«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко

основные направления

Психологическое раскрепощение

раскрепощение ребёнка через

освоение собственного тела как

выразительного (музыкального)

инструмента.

Физическое воспитание и оздоровление детей, основанное на «золотых формулах» двигательного развития человека.

используемые методы при обучении

Старшая группа: 1. тотально-игровой

метод;

2. партер- ОРУ –

лёжа, сидя, стоя

на коленях, стоя;

3. ОРР – стоя;

4. игровой метод

при разучивании

движений;

5. выполняет знако-

мые движения

самостоятельно,

6. музыкальное со-

провождение – «в

живую», диск;

самост

Средняя группа:

1. тотально-игровой

метод,

2. партер – ОРУ –

лёжа, сидя,

3. образно-игровые

движения при ра-

зучивании движений

4. музыкальное соп-

ровождение - в

«живую»

Подготовительная:

1. тотально-игровой

метод,

2. партер – ОРР -

стоя,

3. сюжетно-игровой

метод при разу-

чивании

движений,

4. творческое

самовыражение,

5. музыкальное соп-

ровождение – диск

**Недостаточно использовать, на занятиях, упражнения, которые дают**

**обычную нагрузку на организм ребёнка, необходимо включать, специальные комплексы одновременно создающие развивающий эффект при щадящем режиме занятий, большое количество наглядных пособий, иллюстраций, видеоматериалов, костюмов и декораций для создания эстетического и эмоционального - психологического комфорта детей, что влияет на достижение положительного, оздоровительно-развивающего результата.**

Этим и обуславливается актуальность проблемы.

В дошкольном воспитании давно пора перейти к оздоровительно – развивающей форме обучения как на занятиях по дополнительному образованию дошкольников, в частности на занятиях по ритмике, так и на занятиях по физической культуре для наилучшего гармоничного развития здорового ребёнка.

Во-первых, изменение структуры занятия позволит постепенно переходить к возрастающей на организм нагрузке, когда все системы организма медленно врабаты-ваются - расширяются кровеносные сосуды, слегка повышается температура мышц и кожи, поднимается до необходимой частота сердечных сокращений со 90-100 уд/мин. до 120-140 в первой вводной части занятия, и до 170-180 уд/мин в следующей, основной части. При классической форме занятия, частота сердечных сокращений колеблется дважды: в начале занятия - вводной части, а затем в - основной, что неблагоприятно влияет на сердечно – сосудистую и нервную систему дошкольника.

180 - 180 -

- -

150 - 150 -

- -

110 - 110 -

100 - 100 -

вводная основная заключительная вводная основная заключительная

моторная плотность занятия по системе моторная плотность классического

Н.Н. Ефименко занятия

/ щадящий режим нагрузки/ /обычный режим нагрузки/

Во-вторых, поиск новых технологий одновременного развития и оздоровления детей на занятиях по физическому воспитанию и ритмике способствуют достижению значительных результатов, без каких- либо неблагоприятный последствий в состоянии здоровья детей.

В-третьих, ориентир на личностное, гармоничное развитие дошкольника позволит выявить одарённых детей на более ранних стадиях обучения, и объединить их в группы с определённой направленностью: ритмика, художественная гимнастика, спортивная секция.

Улучшить ситуацию ухудшения здоровья детей в дошкольных учреждениях можно только при создании специальной системы включающей в себя ряд мероприятий направленных на физическое развитии и оздоровление детей на занятиях по физическому воспитанию, ритмике, а также во время всего пребывания в ДОУ.

Для этого поставлена следующая **цель**: создать систему оздоровительно-развивающего характера на занятиях по физическому воспитанию и ритмике, используя программы А.И.Бурениной «Ритмическая мозайка» и системы физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

1. Определения ряда организационно - методических подходов для успешного решения

проблем ухудшения здоровья дошкольников;

2. Изучение научно-методической литературы по заданному направлению;

3. Разработка содержания, форм и методов организации работы по оздоровлению детей,

на занятиях по физическому воспитанию и ритмике,

4. Приведение в систему научно-методической базы: дидактических материалов,

методических пособий;

5. Достижение необходимого уровня взаимодействия всех педагогов, работающих в

детском саду и семьи, для популяризации необходимости физического развития и

оздоровления детей.

Ведущая педагогическая идея системы – это разработка оздоровительно-развивающей формы обучения детей на занятиях по физическому воспитанию и ритмике начиная со среднего возраста.

Необходимо вовремя и целенаправленно содействовать всестороннему, гармоническому развитию детей, укреплению их здоровья. Дети 3-4 лет очень эмоциональны и непосредственны, движения, особенно под музыку доставляют им, огромное удовольствие. Но у них ещё недостаточно развито чувство равновесия, движения не точные, объём упражнений невелик и носит игровой характер, поэтому обучение танцевальным умениям осуществляется на музыкальных занятиях.

Дети в возрасте 4-5 лет, имеют возможность выполнять более сложные по координации движения, могут воспринимать тонкие оттенки музыкального образа, самостоятельно выполнять небольшие танцевальные номера, это способствует благоприятному обучению детей данного возраста в студии по ритмической пластики. Особое значение в данный период обучения необходимо обратить на движения способствующие укреплению скелетной мускулатуры, так как развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры) к 5 годам ещё незакончено. Также у детей 5-7 лет наблюдается незавершённость строения стопы, в связи с этим важно предупредить появление и закрепление плоскостопия. Именно занятия по физвоспитанию и ритмической пластике помогают реализовать не только, потребность в двигательной активности, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка. Следует отметить, что дети занимающиеся ритмикой и физическими упражнениями под музыку, гораздо реже болеют, чем их сверстники, не посещающие различные кружки и студии физической направленности.

Физкультурно-оздоровительная работа, музыкально - ритмическая деятельность, включается во все виды образовательного процесса детей дошкольного возраста:

\* утренние гигиенические гимнастики,

\* физкультурные минутки,

\* музыкальные занятия, праздники, развлечения,

\* гимнастики пробуждения,

\* студийную работу,

\* индивидуальная работа

\* самостоятельную двигательную деятельность,

\* а так же работу с родителями.

Содержание оздоровительно-развивающей системы представлено в перспективном планировании и определяется по следующим темам.

То есть, **основным компонентом системы работы стал целостный воспитательно- образовательный процесс ДОУ, в условиях оздоровления и физического развития**

**детей средствами музыкального искусства.**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

РАБОТА

УГГ

ФИЗ. МИНУТКИ

МУЗ. ЗАНЯТИЯ

ПРАЗДНИКИ

ГИМНАСТИКИ

ПРОБУЖДЕНИЯЯЯ

КРУЖКОВАЯ РАБОТА

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В процессе освоения курса по физической культуре и ритмике решаются следующие задачи:

1. содействие всестороннему, гармоничному развитию детей, укреплению их здоровья

в условиях дошкольного образования,

2. воспитание комплекса музыкально-двигательных качеств, обеспечивающих основу

физического развития дошкольников,

3. развитие и тренировка психических процессов,

4. воспитание эстетических, моральных и волевых качеств,

5. развитие творческих способностей.

На протяжении всего пребывания в детском саду для детей создаются специальные условия способствующие укреплению их здоровья, профилактике травматизма, созданию положительных эмоций, что способствует повышению работоспособности ребёнка, а также оздоровлению.

**Например: Утренняя гигиеническая гимнастика.**

Проводиться в хорошо проветренном помещении. 1-2 раза в неделю используется комплекс ритмической пластики. Сочетание движений и музыки организует детей,

повышает настроение, положительные эмоции вызывают желание выполнять движения

энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует оздоровлению и активному отдыху.

**Физкультурные минутки.**

Используются небольшие ритмические композиции, хорошо знакомые детям. Несут положительный заряд, снимают чувство напряжения, способствуют улучшению настроения, активизируют мыслительные процессы.

**Гимнастика пробуждения.**

Проводится в положении лёжа на кровати /одноярусные/ или в групповой комнате на ковре. Используются спокойные, плавные музыкальные произведения для создания фона

в сочетании со специально составленными танцевальными комплексами из цикла «Танцуем лёжа». Несут положительный заряд и оздоравливающий эффект, предназначены для постепенного пробуждения организма после сна, создания радостного настроения, постепенной нагрузки на позвоночник.

**Работа с родителями.**

Большое значение в развитии здорового ребёнка играет семья. К.Д.Ушинский подчёркивал, что семейный уклад охватывает ребёнка со всех сторон и отовсюду, ежеминутно проникает в душу. Родители являются первыми педагогами своих детей и

ежеминутно проникает в душу. Родители являются первыми педагогами своих детей и несут ответственность за их гармоничное развитие. Участие в разнообразных мероприятиях ДОУ позволяет просвещать и привлекать родителей воспитанию здорового ребёнка, повышать свой авторитет в глазах детей, способствовать укреплению семейных отношений.

ТАНЦЕВАЛЬНО-МУЗЫКАЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА «ДЮЙМОВОЧКА» С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ

ВЫСТУПЛЕНИЯ НА УТРЕННИКАХ:

римические композиции

Открытые занятия, спортивные развле-чения и праздники

КОНСУЛЬТАЦИИ, ПАПКИ ПЕРЕДВИЖКИ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

**Методические требования к организации оздоровительно - развивающей работы на занятиях по физическому воспитанию и ритмике.**

**Требования к педагогу.** Успех в музыкально-ритмическом, физическом развитии детей зависит в первую очередь от того, насколько сам педагог увлечён движениями по музыку и владеет выразительностью движений. Педагог должен находиться в постоянном поиске и развитии: совершенствовать свои исполнительские способности, расширять кругозор, осваивать новый музыкальный репертуар, искать новые пути оздоровления и укрепления здоровья на ритмических занятиях, широко пропагандировать здоровый образ жизни.

На занятии педагогу необходимо создать спокойную, радостную и доброжелательную обстановку. Занятия необходимо строить таким образом, что они проходили без муштры, принуждения, лишних замечаний. Ребёнок должен чувствовать себя комфортно, с желанием выполнять рекомендуемые задания. Педагог должен помочь ребёнку почувст-вовать уверенность в собственных силах и побудить его к личностному, творческому самовыражению.

ежеминутно проникает в душу. Родители являются первыми педагогами своих детей и несут ответственность за их гармоничное развитие. Участие в разнообразных мероприятиях ДОУ позволяет просвещать и привлекать родителей воспитанию здорового ребёнка, повышать свой авторитет в глазах детей, способствовать укреплению семейных отношений.

**Методические требования к организации оздоровительно - развивающей работы на занятиях пофизическому воспитанию и ритмике.**

**Требования к педагогу.** Успех в музыкально-ритмическом, физическом развитии детей зависит в первую очередь от того, насколько сам педагог увлечён движениями по музыку и владеет выразительностью движений. Педагог должен находиться в постоянном поиске и развитии: совершенствовать свои исполнительские способности, расширять кругозор, осваивать новый музыкальный репертуар, искать новые пути оздоровления и укрепления здоровья на ритмических занятиях, широко пропагандировать здоровый образ жизни.

На занятии педагогу необходимо создать спокойную, радостную и доброжелательную обстановку. Занятия необходимо строить таким образом, что они проходили без муштры, принуждения, лишних замечаний. Ребёнок должен чувствовать себя комфортно, с желанием выполнять рекомендуемые задания. Педагог должен помочь ребёнку почувст-вовать уверенность в собственных силах и побудить его к личностному, творческому самовыражению.

**Правила безопасности на занятиях по ритмике и хореографии.**

Для достижения наилучшего результата на занятиях по ритмике и хореографии проводятся следующие мероприятия по профилактике и предупреждению травматизма:

1. консультация у педиатра, допуск к занятиям;

2. форма одежды: чешки, носки, гимнастический купальник/шорты и

футболку/;

3. не употреблять пищу за 30 мин. до занятия;

4.соблюдение временного промежутка занятия, взависимости от возраста детей;

5.сочетать нагрузку с фазами отдыха;

6. не иметь посторонних предметов на занятии;

7. постепенно увеличивать нагрузку.

Продолжительность занятий в средней группе – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной -30 минут, проводятся 2 раза в неделю. Возраст детей 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет, срок обучения 3 года. Занятия проводятся в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил, с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, с соблюдением режима проветривания. Данная система разработана с целью дополнительного развития творческих и личностных способностей, художественного воображения, музыкальности, пластичности, совершенствования души и тела в целом.

**Основываясь на программу «Детство» работаю с методической литературой:**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозайка», программа по ритмической пластике для детей

дошкольного и младшего школьного возраста», СПб., 1997 г.;

2. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», Таганрог, 2000г.;

3. Ефименко Н.Н. «Горизонтальный пластический балет», новая система физического

воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых, НП

«Познание», Таганрог 2001г.;

4. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Методическое указание в помощьучащимся

и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий, - СПб:

«Люкси», «Респект»;

5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозайка», хореография в детском саду, ЛИНКА-ПРЕСС,

Москва, 2006г.;

6. Рунова М. А. « Двигательная активность ребёнка в детском саду», (пособие для

педагогов ДОУ), «Мозаика – синтез», 2000г.