1. Раздел: Информационно - справочные сведения об авторе

Тема опыта: «Формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста (на материале ритмической гимнастики) ».

Автор опыта: Саютина Татьяна Георгиевна воспитатель МДОУ «Детский сад № 5 «Радуга г. Михайловки Волгоградской области.

Место функционирования опыта: 403300 Волгоградская область,

г. Михайловка ул. Коммуны 160а МКДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

т. 2-60-73

1.Новизна опыта: поисково - изобретательный

1. Длительность функционирования опыта: по данной проблеме

работаю с 2008 года.

1. Опыт представлен следующими материалами: текстовым описанием и приложениями:

№ 1 Диагностика уровня физической подготовленности.

№ 2 Перспективный план работы кружка ритмической гимнастики.

№ 3 Комплекс ритмической гимнастики «Театр папы Карло»

№ 4 Комплекс ритмической гимнастики «Радужное ассорти»

№ 5 Комплекс ритмической гимнастики «В стране веселых песен»

№ 6 Комплекс ритмической гимнастики «Путешествуем с Красной шапочкой».

№ 7 Комплекс ритмической гимнастики с пластиковыми бутылками.

№ 8 Комплекс ритмической гимнастики «Кошкин дом»

№ 9 Комплекс ритмической гимнастики «Летучий корабль»

№ 10 Комплекс ритмической гимнастики «Старик Хоттабыч»

№ 11 Пластический этюд с гимнастическими лентами.

№ 12 Танцевальная композиция «Кап-кап -кап»

№ 13 Танцевальная композиция «Крылатые качели»

|  |
| --- |
| № 14 Музыкально- ритмическая композиция «Банана- |

№ 15 Танцевальная композиция «Весёлый Чарли»

№ 16 Танцевальная композиция «Диско»

№ 17 Танцевальная композиция «Хула-хуп»

№ 18 Танцевальная композиция «Пять ленивых лягушат»

№ 19 Танцевально-ритмическая композиция «Я твоя»

№ 20 Ритмическая композиция «Кузнечик»

№ 21 Танцевальная композиция «Разноцветная игра»

№ 22 Комплекс ритмической гимнастики «Кострома»

**2. Раздел: Технологические сведения об опыте**

**1 .Актуальность**

В дошкольном возрасте происходят решающие процессы формирования человеческой личности. На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный физического и духовного совершенствования. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, интелект, память, внимание и другие физические и психические способности, необходимые для всестороннего развития личности.

Важным условием воспитания детей дошкольного возраста является поиск и использование в практике средств и методов, наиболее полно и эффективно способствующих функциональному совершенствованию детского организма, гармоничному развитию физических, психических и нравственно-волевых качеств ребенка, создающих предпосылки для дальнейшего успешного обучения в школе.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых», новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течении года более четырех раз (Т.Я.Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой. Б.Н. Капустян и др). Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90% отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствии плохого состояния здоровья. Не секрет, что в детском саду и дома. Дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, гибкости и силы, то есть углубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Среди всего многообразия средств и форм физического воспитания особое место занимает ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой является комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

Автор программы «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина утверждает: «Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни - свободное движение под музыку». Поэтому поводу замечательно сказал швейцарский музыкант и педагог Эмиль Жак Далькроз, который работал на ее основе уже в начале 20 века систему музыкально - ритмического воспитания детей: «Мы не знаем более могущественного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости ...Урок ритмической гимнастики должен приносить радость».

Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разном мире движений, который, особенно на первых порах. Является для них новым и необычным. Уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у дошкольников кинестезические ощущения, восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий.

Самое главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей - не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала в котором проявляются скрытые возможности ребенка его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, завуалированы.

Таким образом, ритмическая гимнастика нацелена на общее, гармоническое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей от ведущих целей и воспитания (например: коррекционных).

2. Педагогические задачи

1. Формирование здоровья:

* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
  1. Совершенствование двигательных способностей дошкольников:
* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно - силовые и
* координационные способности;
* развитие чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать

движения с музыкой;

* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и

изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

* развивать мышление, воображение;
* формировать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и

творчества в движениях.

3. Педагогические средства используемые в опыте

Для решения поставленных задач в своем опыте использую следующие педагогические средства: кружковая работа, физкультурные занятия, индивидуальная работа с детьми.

Кружок ритмической гимнастики провожу с детьми старшего дошкольного возраста. В этом возрасте ребенок - дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений-из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и современные танцы.

В своей работе использую разные варианты занятий кружка, которые различаются подбором средств, дозировкой отдельных упражнений темпом их выполнения, и амплитудой движений, и их чередованием.

Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части, в свою очередь части делятся на более мелкие блоки- серии, которые состоят из цепочек упражнений.

Другим педагогическим средством является физкультурное занятие в основую часть которых включаю общеразвивающие упражнения из комплекса ритмической гимнастики, что повышает интерес к занятиям, вызывает положительные эмоции и создает хорошее настроение у детей на целый день. Занимаясь с детьми ритмической гимнастикой использую индивидуальный и дифференцированный подход. Так в подгруппе с мальчиками выполняют силовые упражнения на выносливость, а девочки выполняют танцевальные композиции, гимнастические элементы. Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого-одно из основных условий полноценного развития детей.

Самое главное в моих занятиях ритмической гимнастикой не столько результат деятельности, отточенность движений в танце, сколько сам процесс движения, доставляющий радость каждому ребенку.

4.Технология опыта

Свою работу по рекомендации поставленных задач начала с диагностики уровня физической подготовленности и способностей детей старшего возраста (гибкости, ритмичности, пластичности, выносливости, ловкости) см. приложение №1.

В 2007г. в г. Волгограде прослушала авторские курсы Н.А. Фоминой по теме: «Нетрадиционные формы физического воспитания дошкольников. Ритмическая гимнастика сюжетно-ролевой направленности».

На ряду с развитием физических способностей детей (гибкости, пластичности, ритмичности, выносливости, ловкости), считаю главной задачей: укрепления здоровья воспитанников. С этой целью в свои комплексы включаю здоровьесберегающие компоненты (хатха-йога см. приложение №2 «Театр папы Карло», акробатики см. приложение №3 «Радужное ассорти», шейпинга, стэпа, танцевальные композиции см. приложение №4 «В стране веселых песен»). Для формирования правильной осанки использую упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами например: шейпинг с гантелями, с мешочками наполненые песком, с пластиковыми бутылками см. приложение №5. При плоскостопии и для его предупреждения, упражнения направленные на укрепление мышц стопы и голени, например: упражнения на стэпах. Древнеиндийская дыхательная система хатха-йога направлена на физическое и нравственное оздоровление. Упражнения способствуют развитию подвижности суставов, гибкости позвоночника, тренирует костно-мышечную и сердечно­сосудистую систему. Дыхательные упражнения системы хатха-йога включают в себя освоение навыков нижнего (брюшного) дыхания с последующим переходом к полному дыханию, очистительного дыхания «Ха». Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект, особенно у частоболеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамических нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути.

Ритмическая гимнастика благотворно влияет не только на физическое, но и на психическое развитие ребенка. Если занятия ритмической гимнастикой проводятся в игровой форме по сюжетам сказок дети легче воспринимают и запоминают двигательные задания см. приложение №6 «Кошкин дом», см. приложение №7 «Летучий корабль», см. приложение № 8 «Старик Хоттабыч», дети воспринимают и запоминают упражнения через зрительный и слуховой анализаторы и воспроизводят движения путем повторения за педагогом. Результаты работы достигаются не сразу, та как требует определенного времени, постепенного усложнения заданий и варьирования форм и методов работы с детьми. .

В своей работе выделяю три этапа разучивания комплекса ритмической

гимнастики.

В основе 1-го этапа обучения - подражание детей образу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. Есть еще одна особенность такого показа-он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. Благодаря «вовлекающему показу» дети справляются с такими упражнениями, которые они не могли бы выполнить самостоятельно или при фрагментарном показе со словесными объяснениями.

2-й этап-это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и

других упражнений. Происходит это незаметно для занимающихся. Не все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Моя задача-накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения, а для этого нужно много двигаться, чтобы добиться автоматизма-то есть навыка, этот этап работы рассматриваю как интенсивный тренинг. Некоторые композиции, удобные для включения в развлечения, утренники, спортивные праздники, см. приложение № 11 «Пластический этюд с обручами», см. приложение № 12 «Кап-кап -кап», «Крылатые качели», см. приложение №13.

таким образом, параллейно присутствуют два уровня в работе над композициями: «тренинг»-исполнение по показу, без тщательной отработке движений и подведения детей к самостоятельности, выразительности исполнения движений на отдельных композициях, доступных индивидуальным возможностям детей с целью воспитания и развития личности ребенка. На основе развития пластических возможностей детей,, расширения двигательного опыта я перехожу к 3-му этапу-творческому самовыражению движений под музыку. Происходит это тоже постепенно так, в некоторых композициях сразу заложена «вопросно-ответная» форма исполнения, где предлагается импровизация на определенный музыкальный фрагмент- проигрыш, припев и т.д. Например, в композиции см.приложение №14 «Танцуйте сидя», дети на проигрыш сами придумывают общеразвивающие упражнения, на проигрыш в композиции см. приложение №15 «Три поросенка»-пляска поросят и т.д. Такие небольшие включения, с одной стороны тренируют переключаемость внимания и развития произвольности движений, а с другой готовят импровизации на целостные музыкальные произведения.

В ритмической гимнастике движения должны соответствовать музыке, а также должны быть:

• доступными двигательным возможностям детей: ловкости, точности, пластичности;

* понятными по содержанию игрового образа;
* разнообразными, не стереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на коленях.

Общая продолжительность занятия кружка ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста составляет 25 минут. Разучивание комплекса планирую на 10-12 занятий, за время которых постепенно изучается и совершенствуется двигательный материал. Каждый комплекс состоит из подготовительной, основной, заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогреванию организма, подготовку его к главной физической нагрузки. Упражнения этой части выполняются с небольшой амплитудой.

В основную часть включаю упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног, подбираю с расчетом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. В начале все упражнения выполняются в положении стоя, эта серия упражнений проходит в быстром темпе, затем следует партерная серия из исходных положений лежа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. 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 см. приложение №16 «Калинка», см. приложение №17 «Полкис», завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых - обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходных положений стоя, сидя, лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из и.п.-лежа на спине, на животе, стоя на коленях: см. приложение №18 «Кукла».

Почти все упражнения ритмической гимнастики развивают координационные способности, основу которых составляют: подвижность двигательного навыка,

развитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов.

Одна из разновидностей координационных способностей, чувство ритма, хорошо развивается у детей под влиянием систематических занятий ритмической гимнастикой. Под чувством ритма понимают: способность точно воспроизводить заданный ритм.

Чувство ритма позволяет точно оценить минимальное изменение темпа движений и воспроизвести его в повторных попытках. Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность. Музыка-это средство приобщения детей к музыкальному искусству и от того, какие впечатления ребенок получит в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое развитие. Учитывая это большое внимание в своей работе уделяю подбору музыкальных произведений для фонограмм, которые использую в ритмической гимнастике, основной части занятия, праздниках, развлечениях и досугах. Музыку подбираю таким образом, чтобы она соответсвовала характеру .выполняемых упражнений, а также стремлюсь к разнообразию стилей и жанров, (смотреть приложение кассет №1, №2, №3, №4, №5,№6, №7, №8); Так например: в фонограмме для комплекса ритмической гимнастики «Театр папы Карло» я использовала музыку из кинофильма «Золотой ключик» кассета №2; а для комплекса «Кострома» я использовала элементы народных песен и плясок в современной обработке: «Частушки», «Яблочко», «Светит месяц» и другие. Таким образом сочетание основных видов движений с музыкальным сопровождением позволяет сделать занятия ритмикой более привлекательными для детей. Использование комплексов ритмической гимнастики в кружковой работе на занятиях будит фантазию и воображение, развивая выразительные возможности тела ив то же время доступны для исполнения.

5.Результативность

Такая система работы способствует достижению следующих результатов: дети легко свободно используют в импровизации разнообразные движения, тонко передовая музыкальный образ; дети с точностью и выразительностью исполняют движения под музыку; умеют самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; способность к импровизациям с использованием оригинальных и разнообразных движений; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Занятия кружка ритмической гимнастики способствовали повышению уровня физической подготовленности детей, в целом из 115 детей, 92 ребенка имеют высокие и средние показатели физического развития, что составляет 89% общего числа.

Главным результатом своей работы считаю значительное снижение заболеваемости за последние три года.

Так заболеваемость в 2011году - 4,4%; в 2012 году - 3,9%; в 2013 году - 3,6%; Сведения об использовании опыта в массовой практике

Данный опыт может быть полезен воспитателям, инструкторам по физвоспитанию в д/с в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся в физкультурном зале, обязательно должны быть средства ТСО. Использую в комплексах как традиционное оборудование (мячи, гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки), так и нетрадиционное оборудование (стэпы, самодельные цветы из пакетов, гимнастические ленты. Пластиковые бутылки наполненные песком для отягощения). Для повышения интереса к занятиям физической культурой у детей изготовила многофункциональные пособия: «Веселый клоун», «Универсальный мат», «Волшебные коврики-массажеры», которые очень помогают в моей работе.

Список литературы

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка, Москва : 2000г.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду, Просвящение: 1986г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика, Санкт-Петербург: 2000г.
4. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье, Москва: 2004г.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Санкт-Петербург: 2001г.
6. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей» Москва: 2005г.
7. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика», Санкт-Петербург: 2005г.
8. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждлении. // Теория и практика физической культуры. -1994. №7.-с.
9. Карманова Л.В., Шебеко В.Н., Логвина Т.Ю. Диагностика физического развития дошкольников: методические рекомендации.-Минск. :БГИФК.- 1992г.
10. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста.- Киев: Здоровья. 1979г-220с.

П.Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности. // Воспитание детей в старшей группе детского сада. Сост. Г.М. Лямина.-М:

Просвящение, 1984, -С.4-Ю.

12.Физическое воспитание дошкольников: Сб. Научных трудов областного научно-практического семинара по физическому воспитанию детей дошкольных учреждений, /под ред. В.Ю.Давыдова.-Волгоград.1993.-49с.