ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**1.1. История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении.**

Основа жизни человека—ритм, данный каждому его природой, дыханием.

К.С. Станиславский.

Мало кто знает, что  корни ритмической гимнастики берут свое начало в глубо­кой древности. Чтобы выжить в борьбе с природой, перво­бытному человеку нужны были ловкость, сила, выносли­вость, человек использовал с этой целью определенные, много­кратно повторяемые движения - физические упражнения.

На рубеже XIX—XX веков в разных странах Европы практически одновременно появились статьи, публикации и исследования, касающиеся вопросов ритма и ритмического воспитания. Особо известными в этой области стали теоретические и практические положения по данной проблеме педагогов, ученых, музыкантов: Н.А. Римского-Корсакова, Э. Жака-Далькроза, Б.М. Теплова, Н.Г. Александровой и др.

Ритмическая гимнастика в нашей стране имеет давнюю историю и богатые традиции. В 1910 г. князь Сергей Волконский открыл в Петербурге Институт ритма, который являлся филиалом уже знаменитого в то время Геллерауского института, основанного Ж. Далькрозом.

В 1913 г. Далькроз вместе со своей группой учениц приезжал в Россию. На сцене Петербургского Малого оперного театра он проводил уроки ритмики. Институт Сергея Волконского окончили около 50 женщин, которые преподавали ритмику в женских пансионах и музыкальных училищах. Они и стали основательницами различных направлений и школ ритмической, художественной и женской гимнастики в нашей стране.

После Великой Октябрьской социалистической революции начался бурный расцвет массовых форм занятий физической культурой. А в 1923 г. по распоряжению наркома просвещения А. В. Луначарского в нашей стране была организована «Студия пластического движения», руководимая 3. Г. Вербовой.

В программу обучения, помимо ритмической гимнастики, сольфеджио по Ж. Далькрозу, входили гимнастика, акробатика, элементы классического танца, историко-бытовые танцы, пластика, анатомия, биомеханика, политграмота. Те, кто закончил эту студию, могли работать преподавателями физического воспитания средних школ и техникумов. Одновременно в Москве была создана школа ритмопластического движения в театральном техникуме им. Луначарского.

В предвоенные годы в Центральном институте физической культуры в Москве ввели курс ритмики, который был во многом сродни современной ритмической гимнастике.

В настоящее время ритмическая гимнастика в нашей стране развивается  
на богатых традициях физкультурного движения и танцевального искусства предшествующих поколений. Большой  вклад в разработку и развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях и начальных школах 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 и младшего школьного возраста.

Научными центрами, сосредоточившими поиски рациональных и эффективных средств ритмической гимнастики, методов проведения занятий стали Всесоюзный научно-исследовательский и Государственный Центральный ордена Ленина институты физической культуры. Особая роль в научном обосновании занятий ритмической гимнастикой принадлежит доктору медицинских наук В.В. Матову и кандидату биологических наук Т.С. Лисицкой.

Опыт внедрения ритмической гимнастики у нас в стране показал, что эту разновидность гимнастики с успехом можно использовать в ДОУ. Весомыми аргументами в пользу ритмической гимнастики являются её доступность, эффективность и эмоциональность. О важности ритмической гимнастики написано много работ и книг, поскольку ритмическая гимнастика общедоступна и является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания. В процессе систематических занятий ритмической гимнастикой у детей повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Физиологический эффект от занятий ритмической гимнастикой заключается в улучшении обмена веществ, работы сердечно - сосудистой, дыхательной систем, повышении сопротивляемости организма заболеваниям. Занятия по ритмической гимнастике помогают дошкольникам укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, выносливость, обрести хорошую правильную осанку, воспитать красивую походку, избавиться от лишнего веса, привить любовь к движениям, музыке, развить пластику, поддерживать тонус организма. Поэтому детям необходимо заниматься ритмической гимнастикой.

Работая над темой педагогического опыта, я познакомилась с опытами работ по ритмической гимнастики других педагогов, различными программами, разработанными и апробированными в последние годы в разных регионах России и пришла к выводу, что ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка и ей надо уделить большое внимание в дошкольном учреждении.

1**.2. История изучения педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида № 12 станицы Должанской находится в здании, построенном по типовому проекту, и расположено в центральной части станицы. Детский сад расположен удачно относительно культурно - массовых объектов, с которыми он сотрудничает:  детская школа искусств, краеведческий музей, детская библиотека, МУ «Молодежный центр «Меотида»,средняя общеобразовательная школа № 5.

В настоящее время детский сад посещают 160 воспитанников. В ДОУ функционируют 8 групп. Одной из задач в деятельности ДОУ является всестороннее развитие личности ребенка – сохранение физического здоровья. ДОУ осуществляет выполнение стандарта дошкольного уровня образования по всем направлениям развития ребенка. В детском саду реализуется основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».   
Автор: Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др.

Автор опыта работает инструктором по физической культуре 15 лет, в данном образовательном учреждении в течение 23лет. Практика работы автора опыта подтверждает, что без сознательного участия педагогов, родителей и самих детей в формировании и укреплении здоровья, развития физических качеств, координации усилий всех участников учебно-воспитательного и оздоровительного процесса не добиться успеха.

С 2005 года приоритетным направлением в деятельности учреждения становится физкультурно-оздоровительная работа с детьми. Оздоровительная работа в последнее время приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только 40 % детей можно считать здоровыми. Таким образом, поиск эффективности мер, направленных на оздоровление приобретает первостепенное значение. Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Анализируя литературные источники, автор опыта пришла к выводу, что на развитие координационных способностей благоприятно влияет ритмическая гимнастика. Поэтому в работе с детьми - дошкольниками в нашем учреждении мы проводим занятия по физической культуре с использованием элементов ритмической гимнастики. Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что литературы по данному вопросу недостаточно, материал разрознен, не систематизирован и в небольшом объёме. В этой связи актуальной становится проблема разработки оздоровительной программы по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста.

В процессе работы над темой «Влияние ритмической гимнастики на развитие координации у детей старшего дошкольного возраста» автор познакомилась с опытом работы по ритмической гимнастике многих педагогов, изучила различные программы и, руководствуясь вышеизложенными документами, представила систему собственной работы, включающей: программу по ритмической гимнастике, перспективный план, серию конспектов-занятий, диагностические исследования, материалы для педагогов и родителей.

**Цель программы:**

* Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.
* Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.
* Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.

**Задачи:**

* Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма. Формирование навыков пластичности, изящества.
* Воспитание умения эмоционального выражения в движениях комплекса, творчества.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

* **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
* **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
* **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
* **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
* **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
* **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Оздоровительная программа предназначена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на 2 года.

**1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Термин** | **Содержание термина, понятия** |
| Ритмическая гимнастика | Комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях. |
| Аэробика | Происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греческого слова “аэро” - воздух и “биос” – жизнь) |
| Исходные положения (и.п.) | стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения. |
| Разминка | Физические упражнения перед спортивным выступлением, перед тренировкой. |
| Расслабление | Переход в ненапряжённое состояние |
| Координация | Умение согласо­вывать движения различных частей тела |
| Здоровье | Правильная, нормальная деятельность организма, его полное фоническое и психологическое благополучие, состояние человеческого организма |
| Здоровый образ жизни | это благоприятный эмоциональный климат, дружеские, доброжелательные отношения родителей друг с другом и к ребенку;  - это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе;  - и достаточная трудовая активность;  - и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2. Психолого-педагогический портрет группы обучающихся воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.**

Детский коллектив представлен дошкольниками в возрасте 5 -7 лет.

Все дети с нормальным уровнем развития, но с разной степенью заинтересованности к физическим упражнениям. По отношению к окружающим у воспитанников данной группы формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения, и интересом к миру взрослых.

Дети активны и неутомимы, это проявляется в постоянной готовности к деятельности. Происходит формирование способности к целеполаганию: дети уже более четко могут представить результат, сравнить с образом, выделить отличия. Практически все дети этой группы воспринимают предмет без попытки его обследования, преобладает воссоздающее воображение.

Наблюдая за детьми и общаясь с ними, убедилась в том, что у многих плохая  координация движений - нарушение последовательности движений; нарушение выполнения движений (нарушение равновесия, координации движений, мимики); нарушение развития всех двигательных умений; нарушения тонких движений (завязывание шнурков, пользование ножницами, раскрашивание, письмо), зрительно-пространственной координации (неспособность к спортивным играм, особенно с мячом),

Поэтому была поставлена задача развивать координацию движений средствами ритмической гимнастики.

**3. Педагогический опыт.**

**3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте**

Данный педагогический опыт осуществлялся на базе МДОУ ДСКВ №12 ст. Должанской МО Ейский район. В данном педагогическом исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 5-7 лет.

Особое внимание уделено педагогом изучению нормативно – правовой документации:

1) разработана программа дополнительного образования детей «Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-ритмической гимнастике для детей 5-7 лет»

2) составлен перспективный план для работы с детьми 5-6 лет и 6-7 лет

В ходе работы:

- изучены работы исследователей, занимающихся данной проблемой;

- собраны и систематизированы материалы по ритмической гимнастике;

- систематизированы и апробированы на практике эффективные методы и приемы, используемые при обучении дошкольников физическим упражнениям;

- организована специальная развивающая среда в группах.

Перечисленные ниже методы и приемы помогли мне активизировать творческую деятельность воспитанников, заинтересовать и привлечь к работе воспитателей, родителей, выстроить определенную систему работы с детьми по ритмической гимнастике:

* ***метод теоретического анализа*** (философской, социологической, психолого-педагогической) литературы;
* ***наблюдение***  (в процессе самостоятельной и двигательной деятельности детей);
* ***консультации***
* ***анкетирование***
* ***мастер-класс***
* ***изучение и обобщение передового опыта*** («Ритмическая гимнастика в детском саду» Е. П .Торголовой; «Роль ритмической гимнастики в укреплении здоровья дошкольников» Н.А. Гучемукова (материалы опытов работы педагогов края);
* ***Совместная работа с родителями:***  проведение праздников:
* «Папа, мама и я спортивная семья (участие в концертных номерах праздника),

«Папа—гордость моя»

* Концерт посвященный «Дню матери» ( совместное творческое выступление);
* ***выступления кружка «Веснушки»*:**на праздниках, развлечениях, перед детьми и родителями детского сада.
* ***семинар-практикум*** ***для воспитателей*** - «Влияние ритмической гимнастики на координацию дошкольников»
* ***мониторинг -*** «Развитие координации у детей»

**3.2 Актуальность опыта.**

Приобретает характер аксиомы то обстоятельство, что основы становления личности ребенка, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом закладываются в дошкольном возрасте (Л.С.Выготский, 1983; Л.А.Венгер, 1985; В.К.Бальсевич, 1990; Л.И.Лубышева, 1992; О.В. Козырева, 2002). От уровня этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка.

Вместе с тем статистика показателей здоровья подрастающего поколения в последние годы разноречива и негативна. По данным Министерства здравоохранения РФ состояние здоровья детей за последние два года несколько стабилизировалось. Но при этом процент здоровых детей по-прежнему невысок. Так по данным детского кабинета больницы 2006 год к I группе здоровья относятся лишь 13% дошкольников.

Данные научных исследований последних лет убедительно показывают, что количество детей, имеющих различные отставания в развитии, постоянно увеличивается. В настоящее время 353 тысячи детей дошкольного возраста, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории лиц с ограниченными возможностями (Л.А. Добрыниной, 2002).

Большое количество детей этой возрастной группы находятся в пограничных состояниях. Так, около 10% дошкольников имеют задержку психического развития (С.Ю.Максимова, 2002). Недостатки речи обнаруживаются у 50%, а по некоторым регионам у 75% детей дошкольного возраста (Е.П. Прописнова, 2003).

Острая ситуация, связанная с ухудшением здоровья подрастающего поколения определяется не только рядом социально-экономических и экологических факторов, но также серьезными недостатками в методике физического воспитания, нерациональной организацией двигательного режима в целостном педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения (Л П.Матвеев, 1996; В.К. Бальсевич, 1999; В.И. Лях, 2000).

Много часов дети проводят на занятиях в статическом положении «сидя». Их интеллектуальная нагрузка значительно превосходит физическую, вопреки знаниям о том, что двигательная активность ребенка обусловлена естественной биологической потребностью, законами развития растущего организма (И.М.Янкаускас, 1984).

Высокие требования современной начальной школы предполагают, что выпускник детского сада, претендующий на обучение в престижной гимназии или лицее должен, не только хорошо читать, считать, но и писать, знать грамматику, и даже, что не редко, владеть начальными знаниями иностранного языка. В связи с чем, в подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений идёт настоящий учебный процесс со всеми атрибутами школы в ущерб двигательной активности и здоровью детей.

Форсированная подготовка к обучению в школе имеет свои негативные последствия. Гиподинамия, а именно она является результатом этого, приводит к увеличению заболеваемости у детей в период дошкольного детства. По данным О.Л.Трещевой (2002) не менее 80% хронических заболеваний развивается в раннем и дошкольном возрасте.

Несомненно, то, что интеллектуальная база современных детей значительно выше, чем их сверстников 10 лет назад. Этому во многом способствует расширение информационных источников (многоканальное телевидение, видео, аудио, компьютер, богатый книжный рынок), которое, при их активном использовании, также предполагает снижение двигательной активности.

В рамках дошкольного образовательного учреждения процесс физического воспитания носит, как и в школе, характер структурно обособленных занятий, хотя в принципе должен и может быть непрерывным (Л.П.Матвеев, 1991).

Таким образом, выявляется главное внутреннее противоречие педагогического процесса и развития личности в детском возрасте — это несоответствие между активно-деятельной природой ребенка и социально-педагогическими условиями его жизни. Оно конкретизируется рядом частных противоречий: между социальной потребностью общества в здоровых, гармонично развитых детях, как будущего России, и отсутствием адекватного соотношения между интеллектуальным и физическим компонентами их развития; между созданием максимально возможных условий интеллектуального роста человека и явно недостаточным вниманием к процессу формирования физического и психического здоровья детей дошкольного возраста; между определяющим значением деятельности в развитии личности и установками преимущественно на словесное воспитание.

Разобщенность образования и физического воспитания обостряет субъективное противоречие между целостностью личности и функциональным подходом к ее формированию, односторонностью педагогического процесса.

Вместе с тем, с учетом ухудшения состояния здоровья и увеличением количества детей с недостатками в физическом и психическом развитии целесообразно системное использование коррекционных методов и средств адаптивной физической культуры в процессе физического воспитания дошкольников (Евсеев СЛ., 1998; Шапкова Л.В., 1998).

Наличие большого контингента детей с проблемами в состоянии здоровья, которые зачастую являются воспитанниками массовых дошкольных учреждений, предполагает ориентацию современных педагогических систем не только на физическое воспитание и развитие ребенка, но и на коррекцию, имеющихся у него физических и психических недостатков. Вместе с тем в настоящее время ощущается их явный дефицит.

Значение танцевально-ритмической гимнастики в развитии ребенка, формирования его двигательных способностей трудно переоценить. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Почему бы на нее не обратить внимание. Тем более что ритмы гимнастики 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. А так как возраст 5-7 лет по функциональным возможностям 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. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому лучшим выходом будет развитие координации на занятиях по ритмической гимнастике.

**3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.**

В качестве непосредственной методологии для разработки концепции исследования были использованы следующие подходы: гуманистический (К.Роджерс, А.Маслоу, Ш.А.Амонашвили), системно-структурный (Л.Берталанфи), личностно ориентированный (Е.В.Бондаревская, В.В.Сериков), с позиций единства социального и биологического в человеке (П.Ф. Лесгафт, А.Н. Леонтьев, Н А. Бернштейн), интегративный (Л.П. Матвеев).

Теоретическими основаниями 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); учение о высшей нервной деятельности (И.П.Павлов, И.М. Сеченов); научные представления о функциональной системе (П.К. Анохин).

В основу работы был положен комплекс педагогических, психологических, медико-биологических и статистических методов исследования, диагностическая теория использования физических упражнений направленных на формирование координации рук и ног в сочетании с музыкальным сопровождением различного темпа.

**3.4. Результативность педагогического опыта.**

Для того чтобы выяснить, действительно ли комплекс ритмической гимнастики может повлиять на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста в период 2006-2008г.г. провела исследование, состоящее из 3 этапов, в котором приняли участие дети старшего дошкольного возраста МДОУ №12.

Исходя из анализов литературных источников (Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, 2005г.), использовала тесты, при помощи которых определяла следующие виды координационных способностей

-1определение уровня ловкости; (бег с преодолением препятствий, определяю способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

-2определение ловкости и координации; (подбрасывание и ловля мяча)

-3способность к согласованию движений; (Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3***.*** Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот)

-4определение пластичности (приставной шаг в сторону с небольшим приседанием, выполнятся с вращением кистей наружу и внутрь).

Первый этап посвятила диагностической деятельности. Выбрала две подгруппы детей старшего дошкольного возраста: контрольная группа и экспериментальная. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики. Контрольная занималась по традиционной программе по физическому воспитанию для детского сада. Эффективность предложенной методики оценивала посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности, изменения уровня развития координационных способностей.

В обеих группах детям предложила упражнения для оценки ориентационной способности. При определении уровня координации детей в зависимости от выполнения различных элементов использовала оценки от 1 до 3 баллов. Правильное одновременное выполнение оценивала в 3 балла; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла; неверное, симметричное – 1 балл.

Сначала давала показ (три раза) в замедленном темпе со словесным пояснением. Проверяла каждого ребёнка отдельно. Дети выполняли упражнения в выбранном ими темпе. При правильном выполнении упражнения детям предлага­ла его повторить в ускоренном темпе. Всего давала 3-4 повторения, оценивала лучший результат. Для развития координации в упражнениях для рук и ног учитываю нарастание сложности. Кроме того, даю упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно ввожу упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале даю 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). Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа —необходимые условия для развития коорди­нации. Результаты диагностики представлены в таблицах 1, 2.

На втором этапе исследования проводила работу по разучиванию ритмической гимнастики с экспериментальной группой детей. На третьем этапе вновь провела диагностику координационных способностей детей обеих подгрупп. Результаты повторного исследования занесены в таблицы 3, 4.

**Таблица 1**

Экспериментальная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Упр. 1 | Упр.2 | Упр.3 | Упр.4 |  |
| Каламага Настя | 1 | 2 | 1 | 1 | Н |
| Бегуненко Матвей | 1 | 1 | 3 | 1 | Н |
| Василенко Даня | 2 | 1 | 1 | 1 | Н |
| Буйло Паша | 1 | 3 | 2 | 1 | С |
| Мороз Даша | 1 | 1 | 3 | 2 | С |
| Павлятенко Ангелина | 1 | 1 | 1 | 1 | Н |
| Рублева Лиза | 1 | 2 | 1 | 2 | С |
| Черкасский Влад | 1 | 1 | 1 | 1 | Н |
| Стрюченко Лиза | 1 | 3 | 1 | 2 | С |
| Стрюченко Саша | 1 | 2 | 1 | 1 | Н |

**Таблица 2**

Контрольная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Упр. 1 | Упр.2 | Упр.3 | Упр.4 |  |
| Юрченко Саша | 1 | 2 | 1 | 3 | С |
| Калинеченко Аня | 1 | 3 | 1 | 1 | Н |
| Гавриш Леша | 2 | 1 | 1 | 2 | С |
| Атанова Саша | 2 | 1 | 1 | 1 | Н |
| Веримеевская Соня | 3 | 2 | 1 | 1 | С |
| Кубанцев Влад | 2 | 1 | 1 | 1 | Н |
| Салимов Влад | 1 | 2 | 1 | 1 | Н |
| Усенкова Вика | 2 | 1 | 2 | 1 | С |
| Стальмакова Диана | 1 | 1 | 1 | 2 | Н |
| Стальмакова Софья | 2 | 1 | 1 | 1 | Н |

**Таблица 3**

Экспериментальная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Упр. 1 | Упр.2 | Упр.3 | Упр.4 |  |
| Каламага Настя | 2 | 3 | 2 | 1 | С |
| Бегуненко Матвей | 3 | 3 | 3 | 2 | В |
| Василенко Даня | 2 | 2 | 2 | 2 | С |
| Буйло Паша | 3 | 3 | 3 | 3 | В |
| Мороз Даша | 2 | 3 | 3 | 2 | С |
| Павлятенко Ангелина | 3 | 2 | 3 | 3 | В |
| Рублева Лиза | 2 | 2 | 1 | 3 | С |
| Черкасский Влад | 2 | 2 | 2 | 2 | С |
| Стрюченко Лиза | 3 | 3 | 2 | 3 | В |
| Стрюченко Саша | 2 | 2 | 3 | 2 | С |

**Таблица 4**

Контрольная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Упр. 1 | Упр.2 | Упр.3 | Упр.4 |  |
| Юрченко Саша | 1 | 2 | 2 | 2 | С |
| Калинеченко Аня | 2 | 1 | 2 | 2 | С |
| Гавриш Леша | 1 | 1 | 2 | 1 | Н |
| Атанова Саша | 2 | 2 | 1 | 2 | С |
| Веримеевская Соня | 3 | 2 | 1 | 1 | С |
| Кубанцев Влад | 2 | 1 | 1 | 2 | С |
| Салимов Влад | 2 | 1 | 2 | 1 | С |
| Усенкова Вика | 2 | 1 | 2 | 2 | С |
| Стальмакова Диана | 1 | 1 | 2 | 3 | С |
| Стальмакова Софья | 1 | 1 | 2 | 1 | Н |

Для проверки эффективности разработанных комплексов ритмической гимнастики для воспитания координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста был проведён сравнительный педагогический эксперимент, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне развития исследуемых способностей.

Проведенное тестирование дошкольников показало следующие результаты. На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей было выявлено, что высокий уровень развития не имеет ни одни из 20 детей, средний–по 4 ребенка в экспериментальной и контрольной группах. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня развития ловкости и согласованности движений.

На заключительном этапе исследования повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень развития координационных способностей у 4 детей из 10, средний уровень у 6 детей из 10. Это объясняется тем, что занимающиеся перешли на более высокий уровень развития. Низкого уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе выявлено не было. В контрольной группе увеличилось число детей среднего уровня развития 8 из 10.

Положительные сдвиги в уровне координационных способностей отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Разумеется, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечно результаты отличались от исходных данных.

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность разработанных комплексов. 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. Следовательно, выдвинутая нами гипотеза имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

**3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.**

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

*Острота проблемы состоит в том, что:*

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУ;

- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;

- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Опыт работы по данной теме включает следующие материалы:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Программно целевое планирование занятий по физической культуре с использованием технологии «СА-ФИ-ДАНСЕ» | Раскрывает содержание оздоравливающих, образовательных и развивающих задач. С опорой на современные технологии, с учетом поставленных целей и возраста детей определены эффективные методы и приемы проведения занятий. |
| 2. Модель использования танцевально-ритмической гимнастики «СА-ФИ-ДАНСЕ» на занятиях по физической культуре | Представлен модифицированный вариант использования форм работы внедряемой технологии в сложившейся системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. |
| 3. Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений на занятиях по физической культуре для детей 5-7 лет. | Является неотъемлемой частью перспективного планирования. Позволяет равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр и упражнений на развитие физических качеств детей на занятиях. |
| 4. Картотека распределения игр и упражнений танцевально-ритмической гимнастики по возрастам. | Составлена на основе инновационных технологий и собственных наработок. Материал систематизирован с учетом учебной нагрузки и индивидуальных особенностей детей. |
| 5. Картотека оздоровительных упражнений, подвижных игр, утренней гимнастики в физкультминутках, дыхательных упражнений. | Способствуют физическому развитию детей. Обеспечивают непрерывность, поэтапность овладения детьми способов профилактике плоскостопия, сколиоза, нарушений органа зрения и т.д. |
| 6. Карта оценки уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста (5-7 лет).  Карта оценки особенностей проявления эмоциональной сферы ребёнка в движении. | Подобраны тестовые задания согласно возрастным показателям, направленные на определения уровня развития физических качеств и эмоционально-двигательной сферы дошкольников. |
| 7. Папка-передвижка для родителей по **у**крепле­нию здоровья детей | Размещаются фотографии из спортивной жизни детского сада, информация о здоровье детей, интересные и занимательные советы как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье детей. «Страничка Здоровья», где инструктор по физкультуре дает ответы на интересующие родителей темы о физическом воспитании и развитии детей. |

Научная новизна опыта работы заключается в том, что в нем:

-разработано содержание, формы и методы диагностического обследования координации у детей старшего дошкольного возраста; охарактеризована методика проведения ритмической гимнастики;

- разработана и научно обоснована система танцевально - ритмической гимнастики, обеспечивающая интеграцию двигательной и познавательной деятельности в физическом воспитании детей дошкольного возраста;

- выявлено психолого-педагогическое воспитательное и коррекционное значение ритмической гимнастики;

- разработана и обоснована система специальных средств и методов ритмической гимнастики логопедической и психокоррекционной направленности для дошкольников с нарушениями речи;

- разработаны новые формы организации физкультурно-оздоровительных занятий в рамках образовательного процесса дошкольного учреждения;

- научно обоснована возможность организации педагогического процесса дошкольного образовательного учреждения на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики;

- экспериментально доказана эффективность физического воспитания дошкольников на основе функционирования системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

В своей работе автор опыта старается гармонично сочетать использование современных образовательных технологий, Интернет-ресурсов

**3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта**

Данный педагогический опыт инструктора по физкультуре МДОУ ДС КВ № 12 ст. Должанской был представлен на заседании педагогического совета.

Представленные автором опыта формы и методы работы проверены и экспериментально доказана их эффективность: автор опыта представляла мастер – классы по данной теме, проводила открытые занятия. Результативность проводимой работы прослеживается в положительной динамике.

Поскольку ритмическая гимнастика включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально- ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой, вероятно, весь этот комплекс воздействия направлен на формирование у детей координации движений.

**3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта*.***

Основная цель данного опыта: обосновать и изучить педагогические условия и особенности физического развития детей дошкольного возраста, а также разработать и апробировать на практике эффективные методы и приемы в условиях детского сада.

Работа над опытом осуществлялась в несколько этапов. На первом этапе работы над опытом была сформулирована *гипотеза исследования*: Эффективность физического воспитания дошкольников, в том числе детей с отклонениями в развитии повысится при условии функционирования на основе системы танцевально - ритмической гимнастики, которая стала базой для построения целостного образовательного процесса дошкольного учреждения , что обусловлено

- важным психолого-педагогическим воспитательным значением и коррекционными возможностями ритмической гимнастики, лежащей в основе системы;

- обеспечением ярко выраженной интеграции двигательной и познавательной деятельности детей;

- значительным расширением двигательного режима дошкольников за счет организации новых разнообразных форм занятий (физкультурных, интегрированных, театрализованных, малых, спортивных, дополнительных).

Тем самым, повышается роль и значение физического воспитания в системе дошкольного образования и становится возможным интегрированное решение воспитательных, образовательных, оздоровительных и коррекционных задач в рамках дошкольного учреждения.

**Задачи исследования:**

1. Выявить теоретико-методологические предпосылки интеграции двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста и проблемы современного физического воспитания дошкольников.

2. Обобщить существующие представления о двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста.

3. Определить психолого-педагогическое воспитательное значение и коррекционные возможности ритмической гимнастики.

4. Выявить особенности формирования двигательных качеств и психических процессов у дошкольников средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевого характера, в том числе у детей с логопедическими нарушениями.

5. Разработать и обосновать концепцию построения системы танцевально- ритмической гимнастики и реализации на ее основе физического воспитания детей дошкольного возраста.

6. Определить теоретико-методологические основы, содержание, состав, структуру, функции педагогической системы ритмической гимнастики и разработать технологии конструирования и осуществления на ее основе процесса физического воспитании дошкольников.

7. Экспериментально обосновать эффективность физического воспитания детей дошкольного возраста на основе системы ритмической гимнастики.

8. Проанализировать особенности формирования координационных способностей у детей дошкольного возраста.

9. Разработать диагностическую программу обследования координации у детей старшего дошкольного возраста и влияние развития на нее ритмической гимнастики.

На следующем этапе педагог разработала схему построения комплекса ритмической гимнастики

Комплекс ритмической гимнастики разделен на три части: подготовительную, основную и заключительную. Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно соответственно 5%-15%, 70%-85% и 3%-7% от общего времени занятий.

В *подготовительной части* автор использовала разогревающие упражнения, что помогает подготовить организм к выполнению упражнений в основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Включены упражнения общего воздействия – потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.

*Основная часть* комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. Сюда входят наиболее интенсивные упражнения, в исходных положениях стоя, сидя, лежа, а также дающие так называемые пиковые нагрузки прыжки.

В *заключительную часть* занятий входят упражнения малой интенсивности. Это в основном упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после нагрузки – продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постоянно уменьшать частоту сердечных сокращений. Упражнения этой части помогают организму восстановиться после напряженной физической работы.

Обучение основным комплексам упражнений идет поэтапно. На первом этапе рассказывается , а потом показывается движение, далее выполняется то или иное упражнение без музыки. На втором этапе закрепляются упражнения комплекса в целом. Больше внимания уделяется выразительному исполнению, созданию двигательных образов. Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 1- 2 месяцев.

В работе с детьми педагог ритмическую гимнастику проводит в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера

2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий

3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы). Все отражено в фотоальбоме