

*Дубовая Диана Александровна*

воспитатель

*Завадская Валентина Витальевна*

воспитатель

*Куликова Виктория Николаевна*

воспитатель

*Суровацкая Виктория Петровна*

воспитатель

*Халина Татьяна Валерьевна*

физинструктор

МАДОУ Д/С №42

г. Армавир, Краснодарский край

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* по мнению авторов, интерес к движениям – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Основными причинами падения интереса к занятиям физической культурой в целом, это отсутствие эмоциональности, однотипность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию занятий. Поддержание интереса и целеустремлённости у дошкольников во многом зависит от того, получают ли они удовлетворение в процессе двигательной активности. Когда дети испытывают радость на занятии, происходит формирование положительно-активного отношения к физической культуре. Свою работу авторы начали с изучения различной литературы по ритмической гимнастике. Изучили детские музыкальные предпочтения путём беседы и наблюдения. Прослушали и просмотрели диски и интернет-страницы с записями комплексов музыкально-ритмических гимнастик, занятий детским фитнесом. Были подобраны комплексы ритмической гимнастики. Главный результат ритмической гимнастики – воспитание потребности детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** *ритмическая гимнастика, ритм блоки, двигательная активность, музыкальное сопровождение.*

В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время в дошкольном образовании установлены федеральные государственные образовательные стандарты, которые ориентируют на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Встала проблема, как реализовать эти задачи в практической деятельности, и у нас появилась идея...

Передвинем стрелки часов машины времени на 80-е годы XX века и вернемся в СССР. Помним первое появление «Ритмической гимнастики» на ТВ – это был не просто фурор, это был прорыв. Рейтинг программы был настолько высок, что с количеством просмотревших ее людей не мог сравниться ни один ныне транслируемый сериал. Ритмикой занимались все. Занятия аэробикой, а именно ритмической гимнастикой, повышали наш жизненный тонус, давали заряд бодрости и массу положительных эмоций, благоприятно воздействовали на все системы организма (сердечно – сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимали психическое напряжение, повышали умственную и физическую работоспособность, улучшали самочувствие. Получая положительные результаты от занятий ритмической гимнастикой, мы начали думать о детях. Возможно, аэробика поможет без излишнего напряжения, насилия над детским организмом,

без муштры и нудной монотонной работы содействовать оптимальному развитию у детей силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости. Осторожно, шаг за шагом, мы начала внедрять свои задумки в работу.

Свою работу мы начали с изучения различной литературы по ритмической гимнастике. Из книг Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб, 2012, Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2007, Г.А. Колодницкого Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000 г. Е.В. Коноровой Методическое пособие по ритмике. – М., 2001. Н.А. Мелехиной, Л.А. Колмыковой Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 мы узнали особенности и методологию проведения ритмической гимнастики в дошкольном возрасте.

Книги Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб, «Детство-Пресс», 2011; Н.А. Фоминой, Г.А. Зайцевой, Е.Н. Игнатъевой, С.С. Чернякиной «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002; И.В. Бодраченко Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. М.: Айрис-пресс, 2009; Л.А. Соколовой Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012, Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко Неделю здоровья в детском саду: методическое пособие. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013, познакомили с видами упражнений, которые используются в ритмической гимнастике (игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика и др.), с комплексами сюжетных утренних гимнастик и помогли в подборе комплексов ритмической гимнастики для дальнейшей работы.

Далее изучили детские музыкальные предпочтения путём беседы и наблюдения. Прослушали и просмотрели диски и интернет-страницы с записями комплексов музыкально-ритмических гимнастик, занятий детским фитнесом.

Опираясь на основную образовательную программу МБДОУ 42, которая базируется на программе «Детство», на основе уже готового музыкального материала с применением практического пособия Т.М. Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми», учебно-методического пособия Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ» и «Ритмическая мозаика» Бурениной, «Комплексы сюжетных утренних гимнастик» Л.А. Соколовой, (с музыкальными приложениями) были подобраны комплексы ритмической гимнастики.. Эти движения из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики, танцев народов мира, аэробики. Занятия ритмической гимнастикой сюжетного характера помогают детям глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки персонажей сказочных произведений. Дети с помощью физических упражнений, жестов и мимики создают образы героев и антигероев, выражая свое отношение к ним.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому утреннюю гимнастику, занятия по физическому развитию мы начинаем со слов: «Дети вы хотите поиграть...», «Если вы захотите, то мы превратимся...» и т. п. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречаются зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга). На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Физически развитый малыш хочет двигаться все больше и больше.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом.

Общая продолжительность занятий детей 3–8 лет 15–30 минут. Однако из-за того, что упражнения ритмической гимнастики достаточно интенсивны, выполняются под музыку, без больших пауз отдыха продолжительность занятий может быть меньшей.

Опираясь на методику проведения типовой утренней гимнастики, ритмическая гимнастика делится на вводную, основную и заключительную части.

Такую гимнастику мы проводим 1 раз в неделю. Элементы гимнастики мы изучаем на занятиях по физическому развитию, руководствуясь практическим пособием Т.М. Бондаренко

Дети проявляют огромный интерес к таким занятиям, мгновенно реагируют на первые звуки включившейся музыки и бегут на место проведения такой зарядки. К занятию подключаются воспитатели: помогают детям расположиться на площадке, что бы никто ни мешал друг другу; смотрят за выполнением всех заданий; сами также выполняют движения.

Веселая музыка занятий, радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной энергией и вызывают стойкий интерес к занятиям физкультурой, где не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети, выполняя упражнения комплекса, напевают мелодии звучащих песен, что несколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Дошкольники не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Музыкальные – ритмические игры можно проводить и вне занятий, разучивая их на прогулке и т. д. Дети получают удовольствие от музыкально-ритмической деятельности, самостоятельно организуют игровое общение с другими детьми, передают свой опыт музыкально-двигательной импровизации младшим, с удовольствием танцуют дома.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика применяется:

- в форме физкультурных занятий оздоровительно-тренирующей направленности с детьми 5–7 лет продолжительностью 20–35 минут;
- в виде «ритм -блоков» различной направленности, используемых как часть физкультурного занятия, для детей 4–7 лет;
- в виде утренней гимнастики, как средство, позволяющее увеличить эмоциональный фон и повысить оздоровительный эффект;
- в виде физкультурной минутки на занятиях по различным видам деятельности (труд, рисование, лепка и на развлекательных мероприятиях как разминку);
- в виде показательных номеров, для выступлений на различных физкультурных и музыкальных праздниках.

В своей работе используем ИКТ. Так нами собраны музыкальные презентации по ритмической гимнастике: «Барбарики», «В гостях у сказки», «Друзья», «Весёлая гимнастика» и т. д.; музыкальные игры: «У жирафа пятна пятнышки везде», «Зверобика» и др.

С воспитателями в течение всего года проводится работа. Так, например, были проведены: беседа «Музыкально-ритмические упражнения, как способ сделать прогулку детей разнообразной и интересной», 2012 г.; консультация «Музыкально-ритмическое воспитание в детском саду», 2013 г.; семинар-практикум для воспитателей – «Влияние ритмической гимнастики на координацию дошкольников»; мастер-класс – «Ритмика для всех», 2015 г.

Совместными усилиями педагогов и родителей мы стараемся создать все условия для развития детей. Развивают интерес к занятиям физической культурой ежегодные совместные детско-родительские физкультурные мероприятия: «Папа, мама и я спортивная семья», «Папа-гордость моя», «Мамин день» и др. (участие в концертных номерах праздника, музыкально-ритмические паузы, совместное творческое выступление, музыкально- ритмические композиции «Вместе весело шагать» и др.). В газете МБДОУ №42 «Аленка», опубликованы мини-

консультации: «Играем с мамой», «Маленькие Геркулесы», «Аэробика для малышей», вызвавшие интерес и массу положительных отзывов у родителей. Подготовлены брошюры для родителей на темы: «Фитнес для мамы с ребенком» (специально подобранные упражнения для домашнего применения), «Гимнастика после дневного сна» и т. д. В летний период музыкально-ритмическая утренняя гимнастика проводится на улице, педагоги, дети и родители с удовольствием выполняют упражнения. Все эти мероприятия позволяют привлечь родителей к участию в формировании интереса к занятиям физкультурой.

Опираясь уже на опыт в проведении ритмической гимнастики, мы можем сделать следующие выводы.

Во-первых, сформировался устойчивый интерес у детей к занятиям физической культурой, дети с удовольствием идут в спортивный зал на занятие, просят родителей приводить их вовремя, чтобы не пропустить зарядку, с радостью выполняют движения физминуток и т. д.

Во-вторых, повысился интерес родителей к занятиям физической культурой (родители активнее стали посещать праздники, дни открытых дверей). Считаю, что одним из наилучших доказательств эффективности физкультурных занятий, можно считать присутствие родителей и наблюдением за своими танцующими детьми.

И в заключении хочется добавить, что самое главное в нашей работе включить всю фантазию и работать с детьми с полной отдачей, тогда результаты будут видны в самое ближайшее время. Использование комплексов ритмической гимнастики могут находить широкое применение в детских дошкольных учреждениях и способствовать формированию интереса к физкультурным занятиям. Мы не придумали ничего нового, лишь обобщили уже накопленный опыт.

### ***Список литературы***

1. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие / Библиотека руководителя ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 48 с.

2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет. – М.: Айрис-пресс, 2009; Конорова Е.В Методическое пособие по ритмике. – М., 2001.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками: Панорама. – 2006.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2007.
5. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб., 2012.
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. Школа развития. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: ООО Детство-Пресс, 2012.
9. Метенова Н.М. Родительское собрание: Методика проведения и практические материалы. – Ярославль, 1999.
10. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры / Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, Е.Н. Игнатьева, С.С. Черныкина. – Волгоград: Учитель, 2002.
11. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО Детство-Пресс, 2012.
12. Фирилева Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.