

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Лыгина Ольга Викторовна

инструктор по физической культуре

АНО ДО «Планета детства «Лада» Детский сад №179 «Подснежник»

г. Тольятти, Самарская область

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы физического развития детей дошкольного возраста. Описываются методики, приемы и техники для развития координационных способностей, гибкости, а также укрепления организма и умения управлять своим телом посредством музыкально-ритмических движений. В заключение приводятся полученные результаты в ходе выполнения ритмической гимнастики.

Ключевые слова: гимнастика для детей, музыкальная гимнастика, методы укрепления организма, техники упражнений.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Такая трактовка здоровья поднимает значение физической культуры совершенно на новый уровень: физическая культура становится основой формирования здорового образа жизни людей.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, интеллект, память, внимание, необходимые для всестороннего гармонического 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 ребёнка, создающих предпосылки для дальнейшего успешного обучения в школе.

Большой интерес вызывают программы, в основе которых заложена ритмическая гимнастика и детская аэробика. Особое место имеет программа «В музыкальном ритме сказок», разработанная доктором педагогических наук доцентом ВГАФК Фоминой Н.А.

Ритмическая гимнастика занимает особое место среди всего многообразия средств и форм физического воспитания. Именно она, со своей музыкальностью, разнообразием движений, является одним из самых универсальных и эффективных средств воспитания дошкольников.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать не только музыкальный слух, но и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Почти все упражнения ритмической гимнастики развивают координационные способности, основу которых составляют подвижность двигательного навыка, развитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов.

Основу авторской программы Н.А. Фоминой «В музыкальном ритме сказок» составляют сюжетно-ролевые музыкально-ритмические игры по сюжетам сказок народов мира. Программа включает в себя мини-программы. Это завершённые серии сюжетно-ролевых музыкально-ритмических занятий по отдельным сказкам. По данной программе мы работаем пятнадцать лет. Главное, на что, мы как педагоги, нацелены – это развитие координации движений, чувства равновесия и ловкости, то есть развитие координационных способностей. В процессе работы идёт приобщение не только способных и одарённых в двигательном отношении детей, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путём подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребёнка, его «изюминка» и индивидуальность.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая. Поэтому мы в своей работе с детьми учитываем следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность.

Содержание мини-программ соответствует основным требованиям: подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности детей; продолжительность занятий обусловлена возрастом детей: 5-7 лет – 30-35 мин;

Упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение; основная структура занятия сохраняется; упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия; к заключительной части нагрузка постепенно снижается; танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения; мини-программа включает серии упражнений по преодолению препятствий, беговые и прыжковые серии; мини-программа включает упражнения разной направленности; паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, жестами, мимикой, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры; для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере; мини-программа гибка и мобильна.

Процесс разучивания сюжетного комплекса проходил целостным методом в несколько этапов: предварительный, ориентировочный, конструктивно-формирующий, контрольно-обобщающий. На ориентировочном этапе проходило изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений, на конструктивно-формирующем – закрепление, а на контрольно-обобщающем – совершенствование двигательного материала. Если на ориентировочном этапе дети выполняли упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе – самостоятельно, что позволило им проявить инициативу, творчество и умения, а педагогу оценить способности дошкольников.

Для развития в процессе разучивания применяются движения туловища, головы, рук и ног, производимые в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. В комплекс входят одноименные движения рук и ног

– движения, совпадающие по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными – выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот), а также однонаправленные движения (например, обе руки подняты вверх) и разнонаправленные (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону). На занятиях разучиваются одновременные движения рук и ног (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги) и поочередные (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая), а также последовательные – движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая – внизу, она как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовываются одновременные и однонаправленные движения; более трудными оказываются поочередные движения. Самые сложные – разноименные и разнонаправленные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног мы учитываем нарастание сложности.

Пространственная ориентировка является необходимым компонентом любого двигательного действия. Для её развития применяем общеразвивающие упражнения во всех композициях. Пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами педагога.

Пространственная ориентировка развивается у детей и в процессе любых перестроений в ходе занятий. Процесс разучивания и совершенствования различных перестроений в ходе занятий не вызывает особых трудностей у детей.

При выполнении на последнем этапе общеразвивающих упражнений в парах требуются согласованные действия обоих детей, которые выполняют их противоходом, то есть в противоположные стороны. Такое выполнение двигательного материала предусматривает сформировавшийся навык ориентировки вправо и влево. Дети с этим справляются достаточно легко.

Наряду с пространственными развиваются и временные ориентировки. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают упражнения, в которых есть быстрая смена позы (например, из положения упор присев прыжком перейти в упор лёжа или перекат «звёздочка»).

Для развития ловкости также применяем упражнения, выполняемые парами, о которых мы рассказали ранее. При выполнении основных видов движений в полосе препятствий мы применяем широкий спектр упражнений и игровых заданий, связанных с лазанием, прыжками, метанием, ловлей мяча, которые позволили совершенствовать такое физическое качество как ловкость.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

В процессе разучивания комплексов для развития чувства равновесия применяем такие упражнения, как поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног, отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно), различные прыжки с остановкой в четком положении рук и ног (например, семь небольших прыжков, а после восьмого нужно зафиксировать стойку на правой ноге, левая нога отведена в сторону на

пятку, руки в стороны), различные виды ходьбы с заданиями по уменьшенной площади опоры – гимнастическая доска или скамейка.

В процессе работы для поддержания интереса к занятиям ритмической гимнастикой мы соблюдаем определённую стратегию обучения и усложнения танцевальной программы в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом детей. При проведении занятий широко применяем специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним мы относим: метод усложнений; метод блоков; метод «Калифорнийский стиль».

Метод усложнений – так в ритмической гимнастике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Когда мы разучиваем упражнение, содержащее движение одной частью тела (например, один из вариантов аэробных шагов – скрестный шаг), то целостное действие первоначально делим на составные части (первое упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение). Второе упражнение: приставные шаги в сторону вправо и влево, которые выполняются, как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Усложнение простых по технике упражнений мы осуществляем за счёт разных приёмов: изменение темпа движения (сначала каждое выполняется на два счёта, а затем на каждый счёт); изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3-4 – шаг правой; для того чтобы дети лучше усвоили этот ритм можно применить подсказку – быстро-быстро-медленно.); добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъёмом колена вперёд): изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком); изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещение в пространстве); изменение амплитуды движения; сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется детьми без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приёмы усложнений упражнения.

Метод блоков проявляется в объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в одно соединение. В зависимости от уровня подготовленности детей и сложности движений каждое из подобранных для (блока) упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходить к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений. Как, правило, в блок мы подбирали чётное количество упражнений. Такой блок может повторяться несколько раз в стандартном варианте или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2, изменять ритм или способ выполнения, как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге, менять темп). Применение этого метода позволило нам добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждый из них повторяется многократно. В тоже время, при использовании вариаций блоков можно было разнообразить программу.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивали постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяли в блоки и выполняли с перемещением в разных направлениях. Каждому упражнению старались придать танцевальную окраску. Для этого упражнение дополнялось разнообразными движениями рук, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения согласовывались с музыкой.

Чем большим количеством упражнений и приёмами их проведения владели мы сами как педагог, тем качественнее становилась работа. При подготовке к занятиям заранее планировали физическую нагрузку, но её корректировка происходила также и во время занятия. Мы видели всех детей и замечали признаки

перенапряжения или недостаточность нагрузки, а также определяли признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Мы сразу же вносили изменения в нагрузку: снижали или увеличивали темп движений; уменьшали или увеличивали амплитуду движений; переходили на низкую или высокую интенсивность движений, для чего исключали или дополняли упражнения подскоками, прыжками, переходом на шаг.

На протяжении всей работы мы без излишнего напряжения, без муштры и нудной монотонности содействуем оптимальному, на наш взгляд, развитию у детей координационных способностей, а также быстроты, гибкости, выносливости.

Кульминацией изучения программ становится праздник. Дети с большим желанием и нетерпением готовятся к нему, предвкушая радость выступления перед зрителями. Ребята в костюмах любимых героев «рассказывают» с помощью «языка» телодвижений сказочную историю, меряются силами друг с другом в образе «добра и зла».

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1986г. – №10.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей [Текст] / А.И. Буренина. – СПб., 2000.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981г.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2000.
5. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика [Текст] / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская. – Мн.: Полымя, 1987г.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика для дошкольников [Текст] / В.В. Матов и др. – М.: Знание, 1989.

8. Назаренко, Н.Н. «Облако». Программа по оздоровлению детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Назаренко. – Самара. Изд. Сам ГПУ, 2000.
9. Сайкина, Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам! [Текст] / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – Санкт – Петербург: Детство-ПРЕСС, 2004.
10. Семенова, Л. Ритмическая гимнастика в детском саду [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1990 . – №11.
11. Семенова, Т. Воспитание ловкости у дошкольников [Текст] / Т. Семенова. // Дошкольное воспитание. – 2006 . – №12.
12. Фирилёва, Ж.Е. «Са – Фи – Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2001 .
13. Фомина, Н.А. Музыкальный мир движений [Текст] / Н.А. Фомина. – Волгоград: Перемена, 1999.
14. Фомина, Н.А. В музыкальном ритме сказок [Текст] / Н.А. Фомина. – Волгоград, ВГАФК, 1999.
15. Фомина, Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности [Текст]: Дис. канд. нед. наук. / Н.А. Фомина. – Волгоград: ВГАФК, 1996.
16. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: Монография [Текст] / Н.А. Фомина. – Волгоград: Государственное учреждение «Издатель», 2004.