АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Н.А. Фомина

Целью занятий по физическому воспитанию является приобщение детей к ценностям физической культуры, рассматривать которую необходимо в единстве трех составляющих ее содержание компонентов – телесного, интеллектуального и духовно-мировоззренческого.

Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических кондиций ребенка: гармонического развития тела, функциональных возможностей организма, физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости).

Интеллектуальный – направлен на развитие познавательных процессов средствами специально организованных физических упражнений; овладение элементарными знаниями: техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; создание разносторонней базы двигательных навыков; знакомство с различными видами физкультурно-спортивной деятельности, правилами соревнований, с физкультурно-оздоровительными методиками.

Духовно-мировоззренческий компонент предполагает целенаправленное формирование у детей навыков здорового образа жизни, желания и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, закаливающих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности на благо России.

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

В настоящее время можно говорить о двух направлениях в ее развитии.

Одно представляет собой музыкально-педагогическую дисциплину и называется ритмикой. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение.

Второе направление ритмической гимнастики прочно заняло свое место в системе физического воспитания, явившись прародительницей популярных сегодня современных систем: аэробики, шейпинга и т.д., а также спортивных видов гимнастики – художественной, аэробики и др.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз по поводу проведения занятий с детьми: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость».

Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба, плавание и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Посмотрите на походку балерины, танцовщицы или гимнастки. Прямая спина, красивая линия шеи, выворотный шаг от бедра. Специально они не занимаются выработкой техники повседневной ходьбы. Понаблюдайте за их жестами, движениями рук, они грациозны и красивы. Пользоваться этим в жизни их тоже не обучают. Но двигательный опыт, полученный ими в ходе многолетних занятий хореографией, танцем, гимнастикой, переносится во все сферы жизни. Чтобы они ни делали, движения их красивы, гибки, пластичны, точны. На сцене или спортивном помосте они держатся легко, непринужденно, раскрепощенно, кажется не затрачивая при этом особых сил и энергии.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – *вот неполная характеристика красивого движения.*

Для чего детям необходимы эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить его бегать быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать

мяч и т.д.? Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он – хозяин своего тела.

В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание задачам формирования у детей: базы разнообразных движений; двигательной культуры; жизненно необходимых жестов; умения создавать двигательные образы; выразительности движений; двигательного воображения, фантазии.

Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не сможет удерживать правильную красивую осанку долгое время. Плохая координация не позволит ему согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы (равновесие «ласточка»). Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений с музыкой. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Можно приводить еще множество примеров взаимосвязи физической подготовленности и двигательной культуры. Но это не значит, что, развивая физические качества, мы обязательно формируем у детей и культуру движений. Существуют специальные методики постановки правильных красивых движений. Это хореографический тренинг, различные танцы и, конечно, ритмическая гимнастика во всех ее видах.

На занятиях ритмической гимнастикой идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. В первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребенку выразительно создать и передать двигательный образ. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти. Это происходит естественно в сочетании с другими задачами физического воспитания.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Сказки – это первые литературные произведения, к которым прикасается каждый ребенок в период дошкольного детства. Сказка активизирует его воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, а в результате этого сопереживания у него появляются не только новые знания и представления, но и, что самое главное, новое эмоциональное отношение к окружающему: к людям, предметам и явлениям.

Восприятие литературного произведения – очень сложная, развивающая во времени внутренняя деятельность, в которой участвуют воображение, восприятие, внимание, мышление, память, эмоции, воля. Каждый из этих процессов выполняет свою важную функцию в общей деятельности – в знакомстве с явлениями окружающей действительности через искусство.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разрабатываются по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку.

Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия.

Основой формирования программы «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» стала ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания.

Таким образом, главными компонентами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики являются: Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

Программа направлена на развитие целостной гармоничной личности ребенка и может рассматриваться как неотъемлемый раздел Программы развития и воспитания дошкольников в Образовательной системе «Школа 2100» («Детский сад–2100»). Через содержательные компоненты программа соотносится с курсами «Синтез искусств», «Здравствуй, мир!» и «Познаю себя».

Сказочный театр ритмической гимнастики (организационные и методические особенности проведения занятий с детьми дошкольного возраста)

Занятия сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с дошкольниками могут быть организованы в рамках основных физкультурных занятий, специальных или дополнительных кружковых занятий, а также как самостоятельная музыкально-двигательная игровая деятельность детей в свободное время в группе, спортивном зале или в домашних условиях.

Компонент **«Движение»** направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, то есть на его физическую сущность. Для этого используются:

– основные виды движений (ходьба, бег, лазание, метание, равновесие);

– упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);

– акробатики (кувырок вперед, назад, в сторону; «мостик»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.);

– современной аэробики (степ, фанк, спортивной и др.);

– стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);

Параллельное изучение на занятиях литературных произведений, а именно сказок народов мира, повышает кругозор детей. Музыкальное оформление занятий создает благоприятный фон для развития ритмопластических, музыкально-двигательных способностей занимающихся.

Занятия ритмической гимнастикой сюжетно-ролевого характера помогают детям всем существом глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки персонажей сказочных произведений. Можно говорить о возможности «прочтения» сказок всем телом, каждой мышцей, клеткой организма. Сопереживание через выразительную эмоциональную двигательную деятельность значительно усиливается. Дети с помощью физических упражнений, жестов и мимики создают образы героев и антигероев, выражая свое отношение к ним. Иногда они плачут вместе с тетей Кошкой о сгоревшем доме, радуются вместе с «козлятами победе над волком», удивляются, хохочут, изображают хитрую лису Алису и глупого Дуремара, жестокого Карабаса-Барабаса и отважного мальчика Буратино. Детям легко, просто и естественно передавать с помощью выразительных движений многоликие образы и характеры героев любимых сказок.

Содержание занятий ритмической гимнастикой сюжетно-ролевой направленности обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

– укреплять здоровье и повышать работоспособность детей-дошкольников;

– повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;

– учить и совершенствовать основные виды движений;

– создавать разностороннюю базу движений и жестов;

– эффективно развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);

– создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно-ролевую направленность уроков;

– раскрывать творческий потенциал ребенка;

– способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;

– формировать выразительность движений;

– развивать двигательное воображение и творческую фантазию;

– способствовать формированию правильной осанки;

– развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;

– содействовать приобретению музыкальных знаний.

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса и личностно ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать разносторонне и интегративно задачи воспитания и обучения детей.

Основные характеристики мини-программ комплексов:

– подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном темпе);

– продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся (3–4 года – 15–20 мин., 4–5 лет – 20–25 мин., 5–6 лет – 25–30 мин., 6–7 лет – 30–35 мин.);

– упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение (на сильные музыкальные части – сильные движения, например амплитудные прыжки, махи; на быстрые части – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения в равновесии, расслабления и т.п.);

– основная структура сохраняется (занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части);

– упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части урока (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном и умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части урока; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);

– танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под современные ритмы – рэп, рок-н-ролл; под русскую музыку – народные движения и т.д.);

– программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);

– каждая программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазание, перелезание, подлезание, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.), беговые и прыжковые серии;

– паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, *отражающими содержание сюжетно-ролевой игры*;

– для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере (из положений лежа и сидя на полу);

– блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения.

Программное обучение основным комплексам упражнений проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе (10–12 занятий) – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором (8–10 занятий) – закрепление и на третьем (6–8 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценивать способности занимающихся.

Отличительной особенностью программ является большой набор движений; например, в программе «Приключения Буратино» более 80 различных упражнений, которые связаны музыкой в определенной последовательности. Каждой музыкальной части соответствуют серии движений, выполняемые в согласовании с музыкой. Средствами ритмической гимнастики решается задача передачи образа того или иного героя сказки (Буратино, Пьеро, Карабаса-Барабаса и др.). Это помогает детям выразить свои эмоции и переживания, что способствует их эмоционально-нравственному воспитанию.

В программах используются элементы конструирования (строительный игровой материал в уроке «Кошкин дом»). Эти задания способствуют развитию логического мышления ребенка.

Программы для старших дошкольников и младших школьников предусматривают многочисленные перестроения под определенную музыку, что развивает у детей умение быстро ориентироваться в пространстве и во времени («Бременские музыканты», «По следам бременских музыкантов» и др.).

На освоение каждого программного комплекса планируется 24–30 занятий, за время которых постепенно совершенствуется двигательный материал. Программы представлены в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой детей. Каждая программа состоит из нескольких композиций, имеющих определенную двигательную направленность.

Занятия проводятся в форме игровых уроков по сюжетам сказок, поточным методом и под непрерывную музыкальную фонограмму, что позволяет увеличить их моторную плотность.

В сценарии праздников используются базовые движения музыкальных композиций, изученных детьми в ходе занятий ритмической гимнастикой, а также игры-эстафеты, отражающие содержание сказки (например, «Перепрыгни ров», чтобы попасть во дворец Короля из сказки «По следам бременских музыкантов» и т.п.).