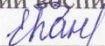



Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад комбинированного вида № 82»
муниципального образования города Братска, ул.Курчатова, 44
т. (3953) 46-26-59,46-09-60
e-mail:82mdou@mail.ru

РАССМОТРЕНО:
Заседание педагогического Совета
МБДОУ «ДСКВ № 82»
Протокол № 1 от «30» 08.2019
Старший воспитатель

Банцова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 187 от 30.08.2019
Заведующий
МБДОУ «ДСКВ № 82»

Бузмакова Е.С.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для детей 6-7 лет
«Ритм»

Срок реализации: 1 год
Автор программы:
Левченко Евгения Викторовна
инструктор по физической культуре
1 квалификационная категория

г.Братск, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для разностороннего развития ребёнка. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребёнку полноценно проявлять себя в жизни.

Таким образом, в дошкольном учреждении физическая культура – один из ведущих компонентов деятельности детей.

Ребёнок XXI века, по мнению профессора Ю.Ф. Змановского и академика Н.М. Амосова, значительно отличается от сверстников 70-80-х годов.

Он сталкивается с тремя пороками современной цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, искусственной пищей и её переизбытком и гиподинамией, увеличением времени пребывания возле телевизора и компьютера. Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к асинхронному (негармоничному) развитию организма ребёнка. Во-первых, наблюдается ускоренное развитие организма ребёнка, в первую очередь, увеличение роста и веса тела. А во-вторых – отставание в развитии внутренних органов. В результате такой диспропорции возникают различные заболевания и отклонения.

В настоящее время при всём разнообразии игрового материала, у детей нет должной мотивации и заинтересованности в двигательной деятельности и занятиях физической культурой.

В дошкольные годы закладываются основы здоровья и физического развития человека. Формирование физических качеств, двигательных умений, развитие музыкального слуха и способности сочетания движений с музыкой, все это тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка. Помогает развивать музыкально-двигательное творчество дошкольников **ритмическая гимнастика**, имея множество преимуществ:

- ≈ дети учатся соотносить движения с музыкой,
- ≈ повышается эмоциональная отзывчивость,
- ≈ формируется привычка заниматься физическими упражнениями,
- ≈ повышается интерес детей к правильному, красивому выполнению движений.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию детей и формированию двигательных навыков, музыкальности, пластичности, развитию слуха, эмоциональности по средствам использования ритмической гимнастики.

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 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.

Ожидаемые результаты:

Систематические занятия ритмической гимнастикой:

- ≈ помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- ≈ разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- ≈ сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство ритма.
- ≈ сформируют навыки пластичности, изящества.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения с детьми 6-7 лет, с октября по апрель – 28 занятий из расчёта проведения 1 раз в неделю, длительностью 30 минут.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Место проведения : физкультурный зал.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

		Наименование тем	Кол – во часов	виды деятельности	Музыкально – ритмический репертуар
О К Т Я Б Р Ь	1	«Радостная встреча»	1	Игровая Двигательная коммуникативная	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», игры с именами. Игровые композиции: «Белочка», «Кот-Леопольд», «Поросята».
	2	«Осенние фантазии»	1	Музыкально художественная коммуникативная	Музыкально-ритмические композиции «Упражнения с листьями», игра «Эхо», игры с листиками.
	3	«Танцующие зонтики»	1	Игровая двигательная	Композиция «Осенний парк»
	4	«Осенние листики»	1	Музыкально художественная двигательная	Упражнения с осенними листьями
Н О Я Б Р Ь	5	«Осенние настроения в музыке»	1	Двигательная игровая	Музыкально-ритмические композиции с осенними листьями
	6	«Осенняя ярмарка»	1	Двигательная игровая	Танцевальные импровизации: «Подарки Осени», танец с платками
	7	«Осенняя грусть»	1	Двигательная Коммуникативная игровая	Упражнения: «Прыжки через лужицы», «С осенними веточками»
	8	«Осенний карнавал»	1	Двигательная игровая	Повторение любимых музыкально-ритмических композиций осенней тематики.
Д Е К А Б Р Ь	9	Праздник первой снежинки и зимнего ветерка	1	Двигательная Коммуникативная	Музыкально-пластические этюды, композиции с ленточками
	10	Счастливые снеговики	1	Двигательная Коммуникативная игровая	Музыкально-ритмическая композиция «Снежинки»

	11	Путешествие в зимний лес	1	Двигательная Коммуникативная	Пластические этюды
	12	Новогодний карнавал	1	Двигательная Коммуникативная Игровая	Музыкально-ритмическая композиция «Гномы», «Скоморохи»
Я Н В А Р Ь	13	Прощай, ёлочка!	1	Двигательная Коммуникативная Игровая	Музыкально-ритмические композиции «Конфетки», «Снеговики», «Снежинки»
	14	Снежные фантазии	1	Двигательная Коммуникативная	Музыкально-ритмическая композиции «Белоснежка», «Красная шапочка»
	15	Ледяные фигуры	1	Музыкально художественная Двигательная	- Музыкально-ритмическая композиция «Ледяная фигура замри»
	16	День здоровья	1	Двигательная Игровая Коммуникативная	Музыкально-ритмические композиции с обручами, палками, мячами.
Ф Е В Р А Л Ь	17	Путешествие на лесную поляну	1	двигательная	Музыкально-ритмические композиции «Зайчата», «Лисята»
	18	День Защитников	1	Двигательная игровая	Музыкально-ритмические композиции «Морячки», «Военный марш»
	19	Музыкальные подарки для пап	1	Двигательная коммуникативная	Музыкально-ритмические композиции «Богатыри»
	20	Праздник масленицы	1	двигательная	Музыкально-ритмическая композиция «Весенний хоровод»

М А Р Т	21	Ожидание весны	1	Двигательная Игровая Коммуникативная	Музыкально-ритмическая композиция «Веснянка», «Красный сарафан»
	22	Подарки для бабушек и мам	1	Двигательная игровая	Музыкально-ритмическая композиция «Хлопайте в ладоши»
	23	Для маминой улыбки	1	Двигательная коммуникативная	Музыкально-ритмическая композиция «Весёлый танец»
	24	Встречаем птиц	1	двигательная	Музыкально-ритмическая композиция «Воробушки»
А П Р Е Л Ь	25	Звонкие ручейки	1	Двигательная игровая	Музыкально-ритмическая композиция «Ручейки», «Весёлая капель»
	26	Любимые игрушки	1	Двигательная коммуникативная	Музыкально-ритмическая композиция «Неваляшки», «Куклы и мишки».
	27	Любимые песенки	1	Двигательная Игровая Коммуникативная	Музыкально-ритмические композиции под любимые мелодии
	28	Праздник первых цветов	1	Двигательная Игровая Коммуникативная	Музыкально-ритмическая композиция «Танец с цветами»
		Итого часов:	28		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ритмическая гимнастика как вид физкультурно-спортивной деятельности

« Основа жизни человека – ритм, данный каждому его природой, дыханием».

К.С.Станиславский.

Ритмическая гимнастика является одним из видов оздоровительной гимнастики. Раскрывая ее основное содержание, необходимо сказать, что ритмическая гимнастика – это своеобразное сочетание общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмичную музыку преимущественно поточным способом, т.е. без пауз и остановок. Проведенные исследования выявили, что занятия ритмикой оказывают многостороннее воздействие на организм занимающихся. Она активно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и приближается в этом качестве к таким физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т.д.

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают ритмическую гимнастику привлекательной для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность .

Однако ритмика используется не только в оздоровительных целях. При адекватной дозировке она позволяет развивать все основные физические качества, оказывает положительное влияние на повышение уровня работоспособности, устойчивости организма к утомлению. Продолжительность занятий определяется теми задачами, которые решаются в процессе занятий. Занятия ритмической гимнастикой в студийных группах, проводимых опытными инструкторами, ставят перед собой задачу развития и совершенствования функциональных возможностей организма, развития основных физических качеств. Основным содержанием в таких группах является выполнение специально разработанных адаптационных программ .

Разновидности ритмической гимнастики

Исторически складывалось так, что различными видами пластической гимнастики занимались преимущественно женщины. В настоящее время ритмическая гимнастика является монополией женщин, но юноши и мужчины все активнее проникают в ряды занимающихся. И это предопределено многогранностью воздействия ритмической гимнастики на человека.

По особенностям воздействия на организм человека ритмическая гимнастика подразделяется на:

- оздоровительную;
- лечебную ;
- прикладную.

Но выделение лечебной ритмической гимнастики носит весьма условный характер, так как она сама по себе служит цели оздоровления .

Поскольку важнейшим компонентом ритмической гимнастики являются положительные эмоции, то по их силе, окраске, методам создания условий эмоционального фона она может иметь виды направленности:

- игровая;
- танцевальная;
- атлетическая;
- психорегулирующая .

Ритмическую гимнастику как вид двигательной деятельности можно подразделить и в возрастном аспекте:

- ⇒ детская (в дошкольных учреждениях и начальных классах школы)
- ⇒ подростковая и юношеская (молодежная);
- ⇒ для людей зрелого возраста;
- ⇒ для пожилых людей.

Такое деление естественно, так же как и естественно стремление человека любого возраста к радости жизни, в любых формах ее проявления .

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях и с учениками младших классов должна носить игровую направленность. Образно говоря, воспитателю, учителю надо «играть» в ритмическую гимнастику . В этой связи важно упомянуть имя известного специалиста Карла Орфа, создавшего целую систему детской гимнастики, центральным содержанием которой являются средства и методы развития физических качеств детей, музыкальных способностей. И что чрезвычайно важно, К.Орф построил свою систему на интеллектуальной основе занятий, что является безусловным фактором формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке.

Роль и особенности использования ритмической гимнастики в жизни ребёнка дошкольного возраста

Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства .

Само словосочетание «ритмическая гимнастика» указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Хорошо известно, что даже такой генетически заложенный акт, как сосание, сопровождается не только ритмическими движениями губ и языка, но и пальчиков кисти ребенка. До 4,5 месяцев малыш во время купания ритмично гребет руками и ногами (затем этот автоматизм утрачивается). В 5-6 месяцев ребенок во время игры ритмично взмахивает руками, а в 8 выполняет ритмичные прыжки . На этом этапе развития малыш непроизвольно стремится к выполнению ритмически повторяемых движений, и они приносят ему видимое наслаждение. В дальнейшем склонность детей к стихам, танцам, музыке отражает естественное стремление к ритму.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) характеризуется значительным развитием центральной нервной системы, но функциональные показатели ее еще далеки от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением могут приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению . Вместе с тем дети этого возраста легко могут овладеть сложными по координации движениями, поскольку им свойственна высокая пластичность нервной системы. Однако при действии сильных и монотонных двигательных раздражителей у них снижается устойчивость к внешним воздействиям и развивается запредельное торможение. Избежать этого можно путем внесения разнообразия в занятия физическими упражнениями, введения элементов игры, чем так богаты профессионально подготовленные занятия по ритмической гимнастике .

В процессе роста и развития ребенка происходят большие изменения в сердечно-сосудистой системе. Увеличиваются масса и объем сердца, совершенствуются регуляторные функции.

По мере взросления постепенно замедляется частота сердечных сокращений. У старших дошкольников деятельность сердца мало экономна и невелики его функциональные возможности. Это особенности сердечно-сосудистой системы, а также относительно низкое артериальное давление обуславливает значительную напряженность деятельности системы кровообращения при мышечной работе. В связи с этим при передозировке нагрузки у них могут возникать нарушения сердечного ритма и резкие изменения давления крови.

Дыхательные возможности у детей старшего дошкольного возраста также ниже, чем у подростков и у взрослых людей. Дети этого возраста имеют с точки зрения физиологии очень ограниченную способность работать «в долг», что требует соблюдения осторожности в применении упражнений при кратковременных физических нагрузках максимальной интенсивности.

Ритмическая гимнастика сочетает в себе также компоненты, которые как нельзя лучше отвечают и другим особенностям детского возраста. Потребность детей в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется в игре, особенно в дошкольном возрасте. Главным побудителем игры является удовольствие и приятность траты накопившихся сил и энергии. Поэтому включение игровых элементов делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей .

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной .

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на развитие, в общем .

Занятия ритмической гимнастикой являются формой педагогической работы при обучении детей в детском саду движениям. Максимальная эффективность занятий может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом выполнения принципов:

- систематичности;
- доступности;
- активности;
- сознательности.

Подбор музыкального сопровождения осуществляется путем отбора нескольких музыкальных жанров (записи с детскими песнями, современной популярной и классической музыки).

Использование методики – ритмической гимнастики, помогает увлечь ребенка заниматься физической культурой, сформировать потребность, а в последующем привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни. Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. С помощью проведения ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в дошкольных учреждениях, в первую очередь из-за большой переполняемости групп. В наше время встречается очень много гиперактивных детей, которые нуждаются в дополнительной двигательной активности. Системные занятия благотворно влияют на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы. Органов кровообращения и дыхания. Под влиянием упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила и эластичность. В процессе упражнений развивается и тренируется сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большую часть крови, чем нетренированное. Укрепляются органы дыхания, увеличивается объем грудной клетки. Очень важно следить за дыханием на протяжении всего занятия

Обучение и тренировка в ритмической гимнастике

Правильное исполнение упражнений в ритмической гимнастике необходимо как с эстетической, так и с функциональной точек зрения. Неправильное исполнение подчас значительно снижает эффективность упражнения. В связи с этим проблема правильного обучения несомненно актуальна в ритмической гимнастике при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря о танцевальных элементах и соединениях.

В процессе разучивания комплексов большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе исполнения упражнений под музыку. Они позволяют сохранить принцип поточности выполнения движений и одновременно вносить коррекцию.

В ритмической гимнастике музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся, облегчающий обучение. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

При занятиях ритмической гимнастикой нужно помнить и традиционные педагогические принципы : сознательности, систематичности, наглядности, доступности, постепенного повышения нагрузки и ее варьирования.

Обучение предшествует решению всех других задач. Прежде чем выполнять физические упражнения с целью развития физических качеств, улучшения телосложения, укрепления здоровья, необходимо предварительно научиться этим движениям. Первые занятия носят обучающий характер. Однако простые движения, близкие к естественным формам, например ходьба, бег, подскоки, простейшие движения руками, головой, выполняются поточным методом, сразу под музыку. Это позволяет с первых же занятий добиваться оптимальной нагрузки и почувствовать специфику, вкус ритмической гимнастики, заключающийся в поточности и ритмичности движений (Боген М.М., 1985; Бирюк Е.В., 1986; Попова Е.Г., 1986; Сосина В.Ю., 1986; Ростовцева М.№., 1987; Лисицкая Т.О., 1987; Богданова Л.И., 1988).

Разнообразие средств двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой

Ритмическая гимнастика – сложнокоординационный вид спортивной деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из

художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и балльных танцев .

Занятия ритмической гимнастикой включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косоплоскости, шаркания, сутулости). В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации . Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их чаще используют в заключительной части занятия, т.к. они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве . Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – неперемное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности .

В этом разделе полезно использовать упражнения с предметами. Упражнения с мячами, шарами, флажками, гимнастическую скамью, шведскую стенку и др. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, перекачивание, прыжки и другие упражнения.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку – в этот раздел входят разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передача эмоционального восприятия музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «мятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д.

Правильно организованные подвижные игры под музыку с разнообразными движениями и действиями играющих способствуют развитию двигательных и координационных способностей. В подвижных играх воспитанники закрепляют накопленный опыт и свои представления об изображаемых событиях, о жизни, совершенствуют приобретенные знания, умения и двигательные навыки .

Народные и современные танцевальные движения – используются в любой части занятия, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения . В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения . Однако занятия ритмической гимнастикой не предполагают овладению искусством танца. Танцевальные элементы целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки

Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению

Любые занятия с детьми нуждаются в периодической стимуляции психической и физической работоспособности, в эффективной профилактике утомления. Для этого могут быть использованы различные средства: игра, шутка, переключение на другую деятельность, но, пожалуй, самое действенное – специально подобранная к занятию (по темпу, ритму, громкости, содержанию) музыка, которая может направленно стимулировать и регулировать двигательную активность и психические состояния воспитанников на фоне положительных эмоций.

Выполняя физические упражнения под приятную, грамотно подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно «подключаются» к выражаемым в ней чувствам и настроениям. Например, не имея особых причин для радости, слушатели музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинают ощущать это настроение в себе и связывать его с выполняемой работой, которая становится гораздо приятнее и привлекательнее, менее утомительной, чем обычно.

Многолетние экспериментальные исследования и практика педагогов выявили, что музыкальную стимуляцию деятельности на занятиях нельзя применять непрерывно: она быстро надоедает, порой раздражает и теряет свое стимулирующее воздействие. Эпизодическое музыкальное звучание, сопровождающее многократно повторяющиеся простые или твердо заученные упражнения, которые не требуют от занимающихся большой сосредоточенности, - наиболее рациональное ее использование.

Безусловно, наиболее простой случай активизации музыкой двигательных заданий – это разминка или вводная часть занятия. Очень полезна она во время выполнения двигательных и дыхательных упражнений на расслабление в заключительной части занятия. В них, по физиологическому закону доминантны, отвлекается свободное от работы внимание на приятный побочный раздражитель, что не только не вредит основной деятельности, а наоборот, рефлекторно усиливает и облегчает ее – делает более полным сопутствующее расслабление мышц-антагонистов и мышц, не принимающих участие в реализуемом двигательном акте.

Кстати, перед занятием может стать традиционным условный сигнал – короткие музыкальные позывные. Он переключает внимание воспитанников от других дел на занятие в спортивном зале, настраивает их и облегчает организационные дела в начале занятия.

Методика проведения занятий по ритмической гимнастике

Упражнения в ритмической гимнастике по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят обще развивающие упражнения, бег, прыжки, элементы народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение. Музыкальный репертуар соответствует возрасту детей, сюда можно отнести детские песенки, популярную эстрадную музыку, народную и классическую.

Одним из самых важных моментов при занятии ритмической гимнастики является определение уровня физического развития занимающихся. В связи с этим на первых занятиях проводится диагностика уровня развития физических качеств.

На занятиях дети выполняют нетрадиционные виды упражнений: пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально подвижные игры. Каждый комплекс состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой сюда можно отнести:

строевые упражнения, подвижные игры малой интенсивности; игротанцы – танцевальные шаги, элементы хореографии. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть занятия длится от 70 до 80% общего времени. Здесь предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно нагрузить все части тела. Вначале все упражнения выполняются в положении стоя, затем идут серия прыжков различных видов. Хорошо используются танцевальные связки, самое главное, чтобы интенсивность была на много выше подготовительной части. После 1,2 дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить дыхание, основная часть комплекса выполняется сидя и лежа на полу. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, координации, ловкости, выносливости и др.

Каждый комплекс заканчивается упражнениями на релаксацию, дыхание, укрепление осанки. Можно использовать игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Формирование навыков на разных этапах обучения

1. *Начальный этап* - обучение упражнению (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники)

2. *Этап углубленного разучивания.* Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

3. *Этап закрепления и совершенствования.* Ранее разученные упражнения используются в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Ритмическая гимнастика в детском саду представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Занятия строятся с учетом основных правил (принципов) :

- ≈ Индивидуализация (учет возраста, характера заболевания – диагноза);
- ≈ Системность (подбор упражнений и системность их применения);
- ≈ Регулярность (применение упражнений на протяжении некоторого времени);
- ≈ Постепенность нарастания физической нагрузки в процессе занятий (допустимые усложнения в процессе занятий).

Современная ритмическая гимнастика не является совершенно новой формой физической активности, а объединяет в себе различные элементы существовавших ранее систем физического воспитания (Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О, А., 1985 и др.). Она по разному именуется в различных регионах мира

(аэробика, тонизирующая гимнастика, джаз-гимнастика и т.д.)» но всегда имеет одну отличительную особенность - темп движения задается ритмом музыкального сопровождения. В связи с этим обстоятельством в отечественной практике принято название "ритмическая гимнастика".

По целевому признаку все средства ритмической гимнастики можно условно разделить на четыре группы (Лисицкая Т.С, Ростовцева М.УО., Ширковец Е.А., 1985).

1. Первая группа средств направлена на развитие основных физических качеств.

2. Вторая - на воспитание танцевальности, пластичности, грациозности. 3. Благодаря музыкальному сопровождению выделяется третья группа: четкая ритмизация движений в соответствии с музыкальностью.

4. Четвертая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся. Это методы аутотренинга, релаксации, внушения»

В зависимости от подбора средств ритмическая гимнастика может носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий и смешанный характер.

Число средств по чисто внешнему признаку также четыре. Наиболее часто упражнения выполняются в положении стоя и в партере (в седе, лежа на животе, на спине, на боку и т.д.), не исключается возможность применения различных предметов (отягощений, скакалок, мячей и др.), а также выполнение упражнений у опоры.

По направленности воздействия на организм все средства ритмической гимнастики можно разделить на упражнения:

≈ оказывающие влияние на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему (втягивающие, успокаивающие);

≈ упражнения для мышц и суставов: пояса верхних конечностей, туловища, нижних конечностей;

≈ упражнения, действие которых направлено на нервную систему методами релаксации, внушения .

Выбор тех или иных музыкальных произведений зависит в первую очередь от того, кому они предназначены. Специалисты в области ритмической гимнастики должны помнить, что музыка является сильным средством эстетического воспитания, кроме того, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

Следует отметить, что положительное влияние занятий ритмической гимнастикой подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Занятия проходят в атмосфере повышенной эмоциональности, под музыку, благодаря этому уменьшается монотонность, свойственная продолжительному выполнению упражнений .

Отмечается положительное воздействие ритмической гимнастики на функциональное состояние двигательной сферы нервной системы и психическое состояние занимающихся . Систематические занятия ритмической гимнастикой обуславливают существенный оздоровительный и тренирующий эффект, проявляющийся в повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Немаловажным является развитие музыкальных способностей и координации движений, а также то, что традиционно присуще гимнастике, - гармоничное развитие мышц и в связи с этим приобретение правильной осанки.

Структура комплекса ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.

Показатели комплекса	Части комплекса		
	подготовительная	основная	заключительная
1. Длительность	5 минут	15 минут	5 минут
2. Количество упражнений	3 – 5	10 – 15	3 – 5
3. Направленность	- Упражнения на осанку; - упражнения для головы и шеи; - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для ног; - танцевальные движения.	- Упражнения для туловища; - упражнения для ног; - бег, прыжки. Пиковая нагрузка 2 минуты. - Упражнения в различных исходных положениях: лёжа на боку; на спине; на животе; стоя на коленях; - упражнения для мышц всего тела.	- Упражнения на дыхание; - Упражнения на растяжку; - Упражнения на расслабление.
4. Темп выполнения	Средний	В пиковой нагрузке – быстрый.	Медленный
5. Темп музыки	110 – 120 ритмических акцентов	110 - 120 ритмических акцентов	90 – 100 ритмических акцентов

Последовательность разучивания комплекса ритмической гимнастики

Перед разучиванием комплекса ритмической гимнастики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, соответствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;

- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу ритмической гимнастики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный .

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной .

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса ритмической гимнастики необходимо учитывать следующие требования:

показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма; наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;

при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;

во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный .

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ СТУДИИ:

Цель диагностики: выявление уровня психомоторного, физического и музыкального развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Методы диагностики:

- ✓ наблюдение;
- ✓ сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов;
- ✓ итоговый анализ полученных умений и навыков кружковцев за период обучения.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

Виды и формы контроля освоения программы:

- ⇒ текущий (после каждой темы);
- ⇒ итоговый (в конце учебного года проводится обобщающее занятие).

Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

1) *передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):*

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) *передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:*

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

- 3) *соответствие ритма движений ритму музыки:*
высокий – чёткое выполнение движений;
средний – выполнение движений с ошибками;
низкий – движение выполняется не ритмично.
- 4) *координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):*
высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;
средний – допускает 1-2 ошибки;
низкий – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма.

- 1) *воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:*
высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;
средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;
низкий – неверно воспроизводит ритм песни.
- 2) *воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:*
высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии;
средний – воспроизводит ритм песни с ошибками;
низкий – неверно воспроизводит ритм песни.
- 3) *воспроизведение ритма песни шагами:*
высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;
средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;
низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.
- 4) *воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):*
высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;
средний – допускает 2-3 ошибки;
низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

- 1) *сочинение ритмических рисунков:*
высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;
средний – использует стандартные ритмические рисунки;
низкий – не справляется с заданием.
- 2) *танцевальное:*
высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;
средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;
низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

Критерии развития

1. Движение

Ф.И ребёнка	Передача в движении Характера знакомого муз. произведения	Передача в движении характера незнакомого муз. произведения	Соответствие ритма движений ритму музыки	Координация движений и внимание	Общий показатель

2. Воспроизведение ритма

Ф. И ребёнка	Воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение	Воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом	Воспроизведение ритма песни шагами	Воспроизведение ритмических рисунков в хлопках	Общий показатель

3. Творчество

Ф.И ребёнка	Сочинение ритмических рисунков	Музыкальное	Общий показатель

Оценивание по уровням:

- ≈ высокий
- ≈ средний
- ≈ низкий

Диагностика определения координационных способностей

При выборе двигательных заданий по определению координационных возможностей детей дошкольного возраста руководствуются рядом общих положений..

До настоящего времени координация движений у детей дошкольного возраста в основном определялась при выполнении основных видов движений и, таким образом, находилась в тесной взаимозависимости от степени усвоения технических движений.

Изучением координации в специально подобранных двигательных заданиях занимались В.С.Фарфель и его сотрудники В.П.Назаров, А.И.Козлов, А.П.Виноградова и др.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Статическое равновесие (*тест выявляет и тренирует координационные возможности детей*).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

2. Подбрасывание и ловля мяча (*тест на ловкость и координацию*).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

3. Прыжки через скакалку (*тестируются ловкость, гибкость, выносливость*).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

4. Гибкость (*тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок*).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ		
Ф.И. ребёнка	1 попытка (секунда)	1 попытка (секунда)

ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ		
Ф.И. ребёнка	1 попытка	1 попытка

	(количество бросков)	(количество бросков)

ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ		
Ф.И. ребёнка	1 попытка (количество прыжков)	1 попытка (количество прыжков)
ЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ И СВЯЗОК		
Ф.И. ребёнка	1 попытка (см)	1 попытка (см)

Литература:

Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 4-е, перераб. И доп. – СПб.: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост»», 2015. – 196с.

