ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Остапенко Ольга Николаевна,
Инструктор по физической культуре МОУ детского сада № 280 Ворошиловского района г. Волгограда
ds280_vtu@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам формирования у дошкольников базы разнообразных движений, двигательной культуры, жизненно необходимых жестов, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии. Она ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста на физкультурных занятиях, которую проводит инструктор по физической культуре. Данная работа поможет педагогам более эффективно и разнообразно организовать работу по данному направлению в дошкольных учреждениях. Ее можно рекомендовать для практического использования инструкторам физической культуры, воспитателям, музыкальным руководителям, узким специалистам.

Ключевые слова: физическое развитие дошкольника; сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.

Ежегодно дети нашего детского сада участвуют в районном конкурсе «Спортивная мозаика», где инструктора по физической культуре представляют вниманию жюри и родителям лучшие физкультурно – оздоровительные композиции (рис. 1).



Рисунок 1. Музыкально-ритмические композиции

В районном конкурсе «Лучшая предметно-развивающая среда» в номинации «Лучший физкультурный зал» дошкольное учреждение заняло 3 место.

Инструктором по физкультуре и воспитателями было представлено разнообразное нетрадиционное оборудование.

Воспитателями совместно с родителями были созданы уголки двигательной активности в группах, созданы условия для рационального использования площадей групповых ячеек для двигательной активности детей. Инструктором по физкультуре разработаны авторские спортивные игры. Существующая развивающая среда

постоянно пополняется новыми атрибутами, созданными воспитателями, инструктором по физкультуре, родителями.

Итогом этой работы стало проведение районного методического объединения на базе МОУ детского сада №280 на тему «Развитие двигательной и творческой активности дошкольников с использованием танцевально-ритмической гимнастики». Мною был проведен открытый показ организованной двигательной деятельности с детьми подготовительной к школе группы «Али-баба и 40 разбойников» по программе Н.А. Фоминой «В музыкальном ритме сказок», также представлена презентация методической разработки «В мире танца».[4]

В настоящее время начатая работа продолжается. Стало уже традицией проведение таких общих спортивных праздников, как «День Здоровья», «День Защитника Отечества» (с приглашением и участием пап), «День защиты детей» (совместно с МОУ детским садом №237), выпускные вечера, где дети исполняют лучшие музыкально-ритмические композиции, разученные на физкультурных занятиях.

Данная работа направлена на формирование у детей базы разнообразных движений, двигательной культуры, жизненно необходимых жестов, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии, в системе работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию. Также является условием приобщения детей к здоровому образу жизни, желанием и потребностью в систематических занятиях физическими упражнениями, закаливающим процедурам.

Теоретическими положениями данной работы является:

- комплексная программа «Детский сад 2100», «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» Н.А.Фомина.[4]
- авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н.Ефименко. [1]
- программа «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.[5]

В ходе работы по данному направлению реализуется одна из целей программы Н.А.Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»: активизация музыкального восприятия через движение. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры - драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников» [4]. Мне близка, позиция автора данной программы, так как главными компонентами сюжетно-ролевой гимнастики является: Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

Основная цель данной работы:

развитие и коррекция физических качеств ребенка;

Задачи:

- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей, развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;

- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой, входить в различные образы;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Эффективно решать поставленные задачи позволяют следующие педагогические средства:

- занятия;
- беседы;
- специально организованная среда;
- работа с коллегами;
- работа с родителями;
- кружковая работа;
- спортивные праздники и развлечения.

Основной формой проведения музыкально-ритмических композиций является занятие. В него входят три части: подготовительная, основная, заключительная.

«Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути». Разумно начинать упражняться из «лежачих» или «горизонтированных» положений (как наиболее легких, разгрузочных, естественных). С постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанью, бегу, прыжкам (как более сложным, трудным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям).

Первыми выполняются движения головой (шейным отделом позвоночника), а затем в плечевом поясе и руками, далее упражняются мышцы туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса и нижних конечностей.

«Чем ниже положение или поза ребенка во время его упражнения, тем более естественными для него будут относительно медленные, пластичные, спокойные движения и наоборот, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллестические движения!».[1]

«Упражняясь с детьми, за первые несколько минут занятия необходимо довести пульс малышей с 90-100 уд./минут до 120-140. Достичь этого можно только в естественной, природной последовательности, не из позы, стоя (маршировок и бега), а из лежачих или горизонтированных положений: из режима максимальной разгруженности сердца.

Традиционное же применение бега (или подскоков!) в начальной части занятия крайне не желательно, поскольку нагрузка на сердце, вызываемая ими (160-180 уд./мин.) негативно воздействует на сердечно-сосудистую систему и мозг, совершенно не соответствует основной идее подготовительной части (плавности и постепенности врабатывания).

Бег, а тем более ускоренный, быстро приводит детей к состоянию, когда сердечко у них готово «выпрыгнуть из груди». Такой пик должен быть достигнут в последней трети занятия, за несколько минут до его окончания.

При этом оптимальными должны быть диапазон (количество) осваиваемых движений и их результативность (сложность). В младших возрастных группах число осваиваемых упражнений пока невелико, а их результативность относительно невысокая.

В средней, старшей и особенно в подготовительной группе дети должны выполнять уже десятки различных упражнений.

Все поставленные задачи, а также и уровень физического развития детей, который определяется в процессе диагностики, учитываются при составлении перспективного плана работы с детьми, а также составляется перспективный план взаимодействия инструктора по физкультуре с участниками образовательного процесса.

Специально организованная предметно-развивающая среда, наилучшим образом помогает поддерживать у детей интерес к занятиям (рис. 2).



Рисунок 2. Спортивное оборудование

В нашем детском саду имеются различные ножные и ручные тренажеры, фит-болы, диски здоровья, мячи, прыгалки, обручи, самокаты, музыкальный центр с аудио материалами, необходимые атрибуты и костюмы к праздникам.

Большое внимание необходимо уделять выбору музыкального и двигательного материала.

Музыкальный материал, который используется в работе с детьми, должен быть хорошо продуман. Музыка должна быть доступна пониманию детей, помогать раскрыть двигательный образ, отвечать теме занятия или праздника, воспитывать вкус ребенка, обогащать разнообразными музыкальными впечатлениями. Желательно, чтобы музыкальные произведения были разнообразны: классическая музыка, народная, современная.

Движения стремиться показывать выразительно, эмоционально. Четко держа ритм, давая ясную формулировку или игровое название движению.

Приступая к работе по разучиванию движений в музыкально-ритмических композициях, прежде всего, необходимо поставить цель и определить задачи.

На первом, начальном этапе работы это будет создание предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование).

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при показе. Объяснение должно быть образным, кратким с

использованием гимнастической терминологии или «игрового названия» движения. В дальнейшем при проведении целых комплексов упражнений, краткая подсказка, в виде термина упражнения, сразу же воссоздает образ движения у детей. При проведении занятий можно использовать все методы организации детей, но в основном используется фронтальный. Инструктор предлагает задания одновременно всем детям (дети стоят в шеренгах, колоннах, круге и т.д.) выполняют упражнения в едином ритме.

Показ упражнения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Основными средствами являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мячи, фит-болы, гимнастические палки, ленточки, обручи, прыгалки, диски здоровья) и на гимнастических снарядах (тумбы, скамейки, шведская стенка). В основном используется целостный метод обучения. Успех обучения зависит от своевременного устранения ошибок.

Второй, основной этап углубленного разучивания упражнения. Основная задача на этом этапе: уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. На этом этапе процесс разучивания движения ускоряется. Если упражнение можно разделить на составные части, то движение сначала изучается только ногами, затем руками. При необходимости подбирать подводящие упражнения. Используется групповой метод организации. Дети делятся на две группы: мальчики и девочки. И каждая из них выполняет свое задание. Внимание мальчиков больше обращается на упражнения в силе и выносливости, а девочек в гибкости и грациозности. Успех зависит от активности детей. Повышению активности способствуют изменение условий выполнения упражнений (например, соревновательный метод). Формируется «школа движений».

Третий этап итоговый. Этап закрепления и совершенствования. Здесь задача не только в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых, можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этот этап характеризуется образованием двигательного навыка, переходом в умения высшего порядка. Здесь ведущее значение приобретает игровой метод. Этап совершенствования можно считать законченным, если ребенок выполняет все движения технично и начинает свободно двигаться с полной эмоциональной отдачей. Здесь чаще используется вариативный метод (выполнение упражнений в другую сторону, с другой ноги, с дополнительными движениями).

Результатом работы являются разработки музыкально-ритмических композиций, сценарии спортивных праздников, изготовление нестандартного оборудования, разработка перспективного плана совместных мероприятий педагогов и родителей и наших воспитанников (Приложения 1, 2). Тем самым это положительно отразилось на проведении занятий – занятия стали более эффективными, повысилась моторная плотность, улучшилось общее физическое состояние воспитанников и диагностические показатели.

Приложение №1

Конспект физкультурного занятия для детей 6-7 лет

Музыкально-ритмическая композиция *«Разноцветные шары»*

Цель: обучение детей согласованию движений с музыкой, развитие чувства ритма, воображения, умения передавать в движениях различные образы

Задачи:

- способствовать развитию смелости, ловкости, координации;
- осуществлять тренировку всех систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечного и костного аппарата;
- развивать двигательную сноровку; закрепление навыков в основных видах движений;
- осуществлять закаливающее действие на кожные покровы и активные точки стоп и ладоней;
- создать эмоционально-комфортную атмосферу на занятии;
- учитывать особенности психики, физическую подготовленность, уровень здоровья каждого ребенка.

Оборудование: мячи, мягкие прыгалки, обручи, массажные мячики, аудиозаписи, магнитофон

Ход занятия.

1.Подготовительная часть.15 минут

Песенка «Разноцветные шары», диск «Веселый клоун» Л.Федосеева-Москалева

Упражнения в ходьбе с мячом -на носках; -на пятках; -высоко поднимая колени; -приставным шагом с подбрасыванием мяча -пружинистый шаг	профилактика нарушений осанки координация движений

Песенка «Солнышко» диск «А я солнышко люблю» Т.Андрейченко

-подскоки; -боковой галоп; -легкий бег; -бег со сменой положения рук; -бег в чередовании с ходьбой.	Выносливость, сердечно-сосудистая система, дыхание, ритмичность

Песенка «Снежный человек», диск «А я солнышко люблю»

-наклоны головы; -поднимание плеч; -вращательные движения плеч; -упражнение «Бокс»; -наклоны туловища в стороны; -приседание	Плечевой пояс Руки Суставы Мышцы спины

Песенка «Морское такси», диск «Морское такси» Н.Вайнер

Упражнения сидя и лежа -«Натяни носочки» -наклоны в стороны Упражнения в парах -«Велосипед» -«Перетягивание», взявшись за руки, наклоны туловища вперед -«Тяни-толкай», повернувшись	Мышцы спины, брюшной пояс, мышцы рук и ног

спиной друг к другу.

-«Воротики», один ребенок стоит И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, другой ребенок пролезает на четвереньках.

2.Основная часть 15 минут

Песенка «Мы лягушки-квакcы», диск «Синий-синий василек» Н.Тимофевой

-прыжки на одной и двух ногах

-прыжки из обруча в обруч

-прыжки в длину

Песенка «По правилам», диск «Морское такси» Н.Вайнер.

Полоса препятствий:

-хождение по горизонтальной лестнице

-перепрыгивание через гимнастическую лавку с упором на ладони.

-пролезание в обруч.

Песенка «Подари мне ночка сон», диск «Морское такси» Н.Вайнер

Упражнение с мягкой прыгалкой.

-перешагивание

-перебрасывание за спину

-прыжки через прыгалку вперед и назад.

-ходьба по прыгалке

-собирание прыгалки пальцами ног.

Подвижная игра «Радуга» с массажными мячиками разного цвета (рис.3).



Рисунок 3

Дети под песенку «Радуга», диск «Веселый клоун», свободно двигаются по всему залу, выполняя различные упражнения с мячами. При остановке музыки дети замирают на одном месте.

Цель игры:

Продолжать развивать у детей умение подбрасывать и ловить мяч двумя и одной руками. Правильно действовать на сигнал, умение импровизировать под музыку.

3.Заключительная часть 5 минут

Под аудиозапись «Пение птиц»

Упражнения на релаксацию.

Приложение №2

Музыкально-ритмическая композиция «Белоснежка»
(Диск «Веселый клоун» Л.Фадеевой-Москалевой)

Упражнение образного характера. Направлено на формирование правильной осанки. Способствует расслаблению мышц спины, мягким и слитным движениям.

1-ый куплет:

И.п.: сед на коленях с упором на предплечья. Инструктор круговыми движениями поглаживает детям область поясницы.

1-2 продвигаться на коленях вперед,

3-4 вернуться в и.п.(«гномики идут на работу»)

5-6 сгруппироваться, обхватить колени

7-8 встать на колени, руками сделать круговое движение от себя.(«чудо случилось»)

В это время девочка «Белоснежка» появляется из домика.

Припев:

1-2 сед на коленях, руками взмахнуть вверх. Хорошо потянуться. Проверить осанку.(Приветствуют Белоснежку)

3-4 руки прижаты к туловищу, небольшие наклоны вниз, удерживать ровную спину.

5-8 сед на коленях, руки за спиной (..руки нежны) волнообразные движения руками в стороны.

1-2 сед на коленях с упором на предплечья.

3-4 вытянуть вперед правую руку, левую ногу (удержать равновесие)

5-6 повторить движение с дугой руки и ноги.

7-8 сед на пятках, руки в стороны, скрестным движением обхватить себя за плечи, развести руки в стороны.

1-2 сед на пятках, сложить руки ладошками к себе(«читают книжки»), вытянуть руки вперед.

3-4 круговое движение руками.

5-6 встать на высокие колени, потянуться вверх.

7-8 то же движение с левой руки.

2-ой куплет

1-2 сед по « турецки», руки на коленях, спина прямая, наклон головы вправо,

3-4 влево

5-6 поворот туловища вправо

7-8 влево

1-2 лежа на спине, руки за головой, ногами движение «велосипед»

3-4

5-8

Припев:

Все движения повторяются.

Ссылки на источники

1. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Издание шестое, переработанное и дополненное. Авторская программа.- г. Таганрог 2011.-68с.

2. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Винница, 2003.
3. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004-64 с.
4. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. Баласс, 2008.-144 с. (Образовательная система «Школа 2100». Комплексная программа «Детский сад – 2100».
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие, Детство-пресс,2007.-384 с.

THE INFLUENCE OF MUSIC AND RHYTHMIC COMPOSITIONS ON IMPROVING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN

Ostapenko Olga,
physical training instructor in kindergarten 280 of Volgograd
ds280_vtu@mail.ru

Abstracts. The article is devoted to the issues of formation at the base of various movements of preschool children, motor culture, vital sign, the ability to create images of movement, expressive movements, motor imagination, fantasy. It is oriented to work with preschool children on sports employment pursued by the instructor in physical culture. This work will help teachers more effectively organize and varied work in this direction in preschool. It can be recommended for practical use of physical training instructors, educators, music directors, narrow specialists.

Keywords: physical development, plot-role-playing rhythmic gymnastics, rehabilitation, strengthening of the musculoskeletal system, flexibility, endurance, coordination abilities.