

**Всероссийский конкурс
«Лучший воспитатель дошкольного учреждения»
Региональный этап**



Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики

**Автор: Петрова Екатерина Анатольевна,
инструктор по физической культуре
муниципального дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида № 51
г. Рыбинск**

Ярославль

2012 год



Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики	
1.1 Понятие и сущность двигательной активности.....	3
1.2 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.3 Ритмопластика как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	4
ГЛАВА 2. Система работы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста	
2.1 Содержание и формы работы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	6
2.2 Мониторинг диагностических исследований развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики.....	8
Заключение.....	9
Список литературы.....	10
Глоссарий	11
Приложения	



Введение

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие. По данным ряда медико-педагогических исследований интеллектуальная нагрузка значительно превосходит физическую. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время их пребывания в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении [2].

Зачастую в группах старшего дошкольного возраста идет настоящий учебный процесс со всеми атрибутами школы в ущерб двигательной активности, а значит, и здоровью детей. Физическому воспитанию в семье и обществе отводится далеко не первое место. Однако форсированная подготовка к обучению в школе имеет свои отрицательные последствия. Гиподинамия, а именно она является результатом этого процесса, приводит к увеличению заболеваемости в период дошкольного детства.

Таким образом, назрела проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как к жизненной потребности. Это нашло отражение в новых программно-нормативных документах Министерства образования РФ: Национально-образовательной инициативе «Наша новая школа», Федеральном Государственном Образовательном Стандарте начального общего образования второго поколения, Федеральных государственных требованиях (ФГТ) к структуре основной образовательной программы дошкольного образования. Как записано в государственных требованиях, «здоровье человека - важный показатель его личного успеха».

В многообразии средств развития двигательной активности дошкольников особое место в силу своей доступности, универсальности и эмоциональности занимает ритмопластика. Ритмопластика - это система физических и танцевальных упражнений, построенная на связи движений с музыкой [10]. Средства ритмопластики мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

В настоящее время существует ряд программ и технологий по музыкально-ритмическому воспитанию дошкольников. Но, по нашему мнению, не в одной из них не раскрыты в достаточной степени многочисленные преимущества ритмопластики как средства развития двигательной активности.

Это определило выбор темы методической разработки.

Цель работы: показать влияние средств ритмопластики на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- проводить мониторинговые исследования по эффективности развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- проанализировать научно-методическую литературу по вопросу развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики;
- создать пакет методических материалов: музыкально-ритмические композиции, цикл занятий для детей старшего дошкольного возраста «Мир танца»;
- изготовить наглядный материал для работы с дошкольниками: картотека стретчинговых образных упражнений, книги-сказки с образными стретчинговыми упражнениями;
- разработать и апробировать рабочую программу по ритмопластике;
- организовать работу детско-родительского клуба «Спорттанцы».



ГЛАВА 1. Теоретические основы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики

1.1 Понятие и сущность двигательной активности

Еще в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. Гиппократом был сформулирован важнейший принцип обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» [8].

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве, суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени [9].

Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, особенно пагубно влияет на формирующийся организм ребенка [3].

Согласно Н. М. Амосову оптимальной является такая физическая деятельность, которая дает тренирующий эффект, увеличивает физическую работоспособность, оказывает максимальное стимулирующее действие на какой-либо орган, систему и функцию [2].

1.2 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

К старшему дошкольному возрасту дети имеют высокую потребность в двигательной активности, но не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных ситуаций с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т. д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

По мнению ученых в обеспечении оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Они отмечают, что в процессе выполнения интересного дела значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Данные высказывания были подтверждены исследованиями

Г.П. Юрко, С.М. Громбаха [18]. Учитывая особенности дошкольного возраста, в котором ведущим видом деятельности является игра, многие авторы (О.И.Кокарева, Л.М.Коровина, Э.Я.Степаненкова и др.) настоятельно рекомендуют использовать ее для развития двигательной активности детей [8].

Трудно переоценить роль взрослых (педагогов, родителей) в развитии двигательной активности старших дошкольников. Они определяют условия организации двигательной деятельности, ее характер, содержание; целенаправленно руководят двигательной деятельностью детей; косвенно (своим примером) влияют на формирование интереса к движениям и привычки к здоровому образу жизни.

Решающее значение здесь принадлежит семье. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п.1 ст.18 Закона РФ «Об образовании»). Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. И в этих случаях на помощь им приходят образовательные учреждения.

1.3.Ритмопластика как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста



Ритмопластика – система физических упражнений для всестороннего гармоничного развития тела [10]. Ценность ритмопластики как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста, заключается в выборе оптимального режима двигательной активности и наиболее полного учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Ритмопластика предусматривает продуманное использование различных средств в одном занятии: игрогимнастика, музыкально-ритмические композиции, игровой стретчинг, игровые танцы, музыкально-подвижные игры и самомассаж.

Рассмотрим ряд современных программ по музыкально-ритмическому воспитанию дошкольников.

1. В программе «Горизонтальный пластический балет» Н. А. Ефименко исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе, что делает ее односторонне направленной. Все движения – плавные, мягкие, пластичные.

2. Программа «Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцева и Б. Б. Егорова, построена на музыкально-ритмических упражнениях. Направлена на самостоятельный поиск образов, соответствующих заданному ритму, и их выражение через движение, танец. Программа рассчитана на развитие творческого воображения в процессе музыкально-ритмической деятельности.

3. Оздоровительно-развивающая программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. На наш взгляд, используемый методический материал является далеко не новым, часто непонятным детям. Музыкально-ритмические композиции «Кузнечик», «Чебурашка», «Стирка», «Чунга-Чанга» утратили актуальность для современных дошкольников. Сейчас детям ближе «Смешарики», «Лунтик», «Маша и медведь». Они знают и охотно слушают репертуар шоу-группы «Улыбка», «Барбарики», «Великан».

4. Программа «Музыка с мамой», разработанная Сергеем и Екатериной Железновыми, содержит серию компакт-дисков для общего музыкального развития от рождения до школы. В основном используются пальчиковые и музыкально-ритмические игры.

5. Программа «Танцевальная ритмика для детей», автор Т. Суворова, включает репертуар для занятий музыкально-ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения. Материал собран автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа, но больше подходит для кружковой работы.

Анализ рассмотренных программ показал:

- все материалы нацелены прежде всего на решение задачи музыкального развития детей, отсутствует конкретная задача физического воспитания – развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- предлагаемый музыкальный репертуар устарел, не интересен детям и требует обновления ;
- не используются возможности включения родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

Мы предположили, что физическая деятельность старших дошкольников на занятиях ритмопластикой обеспечивает оптимальный режим двигательной активности, а значит, способствует ее развитию:

- детский организм получает достаточный тренирующий эффект, так как физическая нагрузка, соответствующая возрасту, распределяется на все группы мышц;



- физическая работоспособность значительно увеличивается за счет частой смены двигательной деятельности и разнообразия видов движений;
- занятия оказывают максимальное положительное стимулирующее действие на весь организм, так как основная цель ритмопластики - психологическое раскрепощение каждого ребенка.

На наш взгляд, на занятиях ритмопластикой учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста:

- в основу занятий положена игра (ведущий вид деятельности дошкольника);
- обычное движение, облаченное в игровой образ, становится привлекательным, а его выполнение - делом интересным;
- выполнение движений не требует специальных навыков (исключается боязнь казаться неловким, неуклюжим, создается ситуация успеха, формируется уверенность в свои силы);
- музыка создает положительный фон, способствует поддержанию хорошего самочувствия ребенка, приподнятого настроения.

Ритмопластика - путь оптимизации соотношения двигательной, художественной, интеллектуальной, коммуникативной деятельности дошкольников, обеспечивает процесс интеграции всех образовательных областей, что полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к структуре основной образовательной программы дошкольного учреждения. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному двигательному развитию детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. Система работы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

2.1 Содержание и формы работы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Практическая работа проводилась на базе детского сада № 51 в период с 2008 по 2011 год с детьми старшего дошкольного возраста.

Целью нашей работы стало создание в дошкольном учреждении социально-педагогической среды (ряда условий), ориентированной на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики. Были выделены соответствующие задачи:

- включить средства ритмопластики в образовательный процесс;
- развивать профессиональную компетентность педагогов по вопросам развития двигательной активности детей средствами ритмопластики;
- повышать педагогическую культуру родителей в области физического развития детей и привлекать их к активному сотрудничеству в этом направлении.

Работа проходила в несколько этапов (*приложение №1*). Профиль данной работы по развитию двигательной активности оформлен в логико-смысловую модель (*приложение №2*).

Согласно образовательной программе нашего дошкольного учреждения в старших группах предусмотрено 3 физкультурных занятия, одно из них мы исключительно выстраиваем на средствах ритмопластики (*Схема 1*).

Была разработана и реализована программа по ритмопластике «Спорттанцы» для детей старшего дошкольного возраста (*приложение №3*). Цель программы – содействие развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и их гармоничному развитию средствами ритмопластики.

Каждое занятие имеет единый алгоритм построения и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной (*приложение №4*).

Вводная часть содержит упражнения, воздействующие на весь организм ребенка. Это строевые упражнения, прыжковые движения, различные виды шага и бега. Цель этих упражнений - развитие ловкости, координации движений ребенка, ориентировки в



упражнения в течение нескольких занятий, у детей теряется интерес к ним, а соответственно снижается двигательная активность, мы вышли на создание нового авторского материала – яркие красочные книги со стретчинговыми сказками (*приложение №8*). Работа с карточками образных стретчинговых упражнений предвещает создание книг-сказок, которые создаются самими детьми, детьми совместно с родителями и педагогами дошкольного учреждения. Сочиненная сказка оформляется в красочную книгу. Эти книги дети используют и в свободной игровой деятельности.

Живой интерес у детей вызвал танец, который является яркой формой проявления творчества, фантазии, сочетает в себе музыку, движение, драматизацию. В ходе работы над танцем большое внимание уделялось знакомству детей с элементами выразительных движений: жестом, позой, мимикой, походкой персонажа. Для этого использовались образно-игровые танцевальные движения (*приложение №9*).

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. На наших занятиях она носит менее активный характер, так как дети получают значительную нагрузку при исполнении танца и упражнений стретчинга. Все подвижные игры проводятся под музыкальное сопровождение.

В заключительной части идет восстановление организма после физических нагрузок, используется релаксация и самомассаж. Комплексы самомассажа, пальчиковых игр и дыхательных упражнений были оформлены нами в специальную картотеку (*приложение №10*).

Для закрепления знаний использовались занятия игрового характера, путешествия, веселые развлечения (*приложение №11*).

Отдельным блоком в работе выступает организация деятельности с родителями и педагогами. Для этого нами был создан *детско-родительский клуб «Спорттанцы»* (*приложение №12*).

При осуществлении взаимодействия с родителями используются следующие формы работы:

- родительские собрания;
- мастер-класс на тему «Движение - это жизнь»;
- конкурс семейной фотографии «Танцующие родители»;
- практические задания по поиску нового материала;
- совместные досуги: «Расскажи сказку телом», «Мама, папа, я – танцующая семья» и др.;
- семинар-практикум на тему «Игровой самомассаж»;
- консультации на темы: «Куда отдать ребенка танцевать?», «Развитие двигательной активности - залог полноценного развития ребенка».

Работа с родителями проводится в тесной взаимосвязи со специалистами и педагогами дошкольного учреждения. Все это позволяет воспитать осознанное отношение родителей к физическому развитию детей, а также повысить интерес родителей к ритмопластической деятельности.

2.2. Мониторинг диагностических исследований развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики

В начале года для определения социального заказа мы проводим анкетирование родителей (*приложение №13*), итоги которого убедительно показывают высокую потребность родителей в проводимой нами работе.

Прежде чем изучать, насколько дети активны в выполнении движений на занятиях, мы решили определить уровень развития физических качеств старших дошкольников. Для этого использовалась комплексная методика Санкт-Петербургского университета им. А. Герцена (*приложение №14*).

По результатам начального диагностического исследования было выявлено, что большинство детей показали ниже среднего и средний уровень развития физических качеств.



Проанализировав серию традиционных физкультурных занятий, мы определили их среднюю моторную плотность, которая составила не более 65%. Это, по нашему мнению, не оказывает оздоравливающий эффект, поскольку физические нагрузки не несут достаточного оздоровительного воздействия. Общая плотность занятий составила в среднем 75-80%, которая явилась следствием низкой физической нагрузки. Параллельно с хронометражем была использована пульсометрия для более объективной оценки двигательной активности детей на занятиях. Результаты подтвердили предыдущие выводы и выявили средний уровень частоты сердечных сокращений детей, что составило 100-130 уд./мин. (*приложение №14*).

Таким образом, результаты диагностики уровня двигательной активности детей привели нас к выводу, что данные типы занятий в недостаточной степени позволяют совершенствовать двигательную активность и самостоятельную деятельность детей. В связи с этим возникла необходимость моделирования занятий с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности.

Завершение учебного года включает проведение итоговой диагностики, анализ результатов, оценку результативности проведенной работы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Эффективность предложенной нами работы по отношению к развитию двигательной активности детей показывает промежуточная и итоговая диагностика.

Нами получены следующие результаты:

результат итоговой диагностики в мае 2011 года показал стабильно высокий рост уровня развития физических качеств (*приложение №14*). Кроме того, дети избавились от стеснительности, зажатости, комплексов. У большинства воспитанников сформировалась красивая походка, осанка, выразительность движений, они научились радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех. У детей значительно развились сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений. Наибольшая динамика наблюдается у таких показателей, как гибкость, ловкость, выносливость. Проанализировав серию занятий по ритмопластике, мы убедились, что моторная плотность и общая плотность занятия достигают высокого уровня (*приложение №14*).

80% детей изъявили желание заниматься дополнительно танцами и ритмопластикой, поэтому в детском саду были организованы дополнительные образовательные услуги, где из музыкально-ритмических композиций и образных танцевальных движений складывались настоящие танцевальные композиции (*приложение № 15*).

Ежегодно воспитанники детского сада становятся победителями конкурсов, спартакиад, соревнований различного уровня (*приложение № 16*). Выпускники детского сада пополняют состав детской городской команды по хоккею, хореографического ансамбля «Радостное детство», являются постоянными участниками и призерами городских соревнований по шорттреку.

Заключение

Анализ научно-методической литературы и результатов образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста по развитию двигательной активности детей позволяют сделать следующие выводы:

1. Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие по всем направлениям: работа с детьми, родителями, педагогами, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

2. Образовательная работа с детьми старшего дошкольного возраста по программе «Спорттанцы» позволяет добиваться:

- повышения двигательной активности до оптимального уровня;
- стабильной динамики повышения уровня развития физических качеств;



- повышения количества детей, заинтересованных ритмопластической деятельностью.

Безусловно, ритмопластика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества и эмоциональному раскрепощению детей.

Таким образом, ритмопластика сочетает в себе все необходимые средства для развития двигательной активности ребенка и гармоничного развития.

Список литературы

1. Вареник Е. Н Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., 2009.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М., 2005.
3. Гаврюшина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2007.
4. Гогоберидзе А. Г., Деркунская В. А. Детство с музыкой /современные педагогические технологии/ СПб., Детство-Пресс, 2010.
5. Горшкова Е. В. Обучение языку движений, как средство формирования у дошкольников музыкально-двигательного творчества. М., 1989.
6. Жукова Р. А. Танцы для детей. Подготовительная группа. ИТД «Корифей», 2010.
7. Затымина Т. А., Стрептова Л. В. Музыкальная ритмика. М., Глобус, 2009.
8. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник. М., АРКТИ, 2001.
9. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М., 2008.
10. Кирченко Н. А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. ООО ИД «Белый ветер», 2011.
11. Константинова А. И. Игровой стретчинг. СПб., 1993.
12. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М., 2000.
13. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
14. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Академия развития, 2000.
15. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007.
16. Ольхова Е. В. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях //Инструктор по физкультуре. 2009. № 2//
17. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. М., Владос, 2004.
18. Рунова М. А. Радость в движении. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.
19. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. М., Линка-пресс, 2006.
20. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М., Творческий центр, 2010.
21. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г ФИТНЕС-ДАНС. Лечебно-профилактический танец. СПб., Детство-пресс, 2007.
22. Филипова С. О. Мир движений девочек и мальчиков. СПб., 2001.
23. Черемнова Е. Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
24. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СПб., ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.



* Глоссарий

Гимнастика – (от греч. «гимнос» - обнаженный) – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровление ребенка.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

Двигательная деятельность – деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма.

Здоровье – полное физическое, духовное и социальное благополучие человека.

Релаксация – это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

Ритмопластика – система физических упражнений для всестороннего гармоничного развития тела.

Стретчинг – специальные упражнения, направленные на совершенствование гибкости и подвижности в суставах.

Строевые упражнения – совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Физические качества – отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

*При составлении глоссария использованы материалы публикаций,
представленные в вышеуказанном списке литературы