

Самойлова Лариса Рамиловна,

инструктор физической культуры,

МАДОУ «ДС № 348 г. Челябинска»

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ОДНА ИЗ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация. Современное дошкольное образование развивается в принципиально новых условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. В этой связи актуальной становится организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе комплексного подхода использования всех средств физического воспитания и всестороннего развития ребенка. В том числе - нетрадиционных. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика.

Ключевые слова: комплексный подход, ритмическая гимнастика, нетрадиционный подход, интеграция, индивидуализация.

Дошкольное детство – особый, большой отрезок жизни ребенка, в котором интенсивно происходит формирование личности! Одной из сторон развития личности является - физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медиков, но и педагогов, психологов и родителей.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Главной задачей родителей и коллектива ДОО – научить ребенка ЗОЖ, выработать у него разумное отношение к собственному организму, привить необходимые гигиенические навыки. Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование ЗОЖ. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

В нашем дошкольном образовательном учреждении с 2006 года реализуется Целевая программа «Территория здоровья». Созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать задачи развития физической развитой, социально-активной, творческой личности, что подтверждают показатели физической и плавательной подготовленности детей.

Но работа коллектива ДОО на этом не заканчивается. Постоянно необходим поиск новых подходов к формированию культуры здоровья ребенка: особое внимание уделяется поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, создании определенных условий.

Требования ФГОС ДО к структуре образовательной программы строятся на интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В этой связи актуальной становится организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе комплексного подхода использования всех средств физического воспитания. В том числе - нетрадиционных.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Нетрадиционными средствами физического воспитания детей: являются упражнения ритмической гимнастикой, игрового стретчинга, танцев, степ – аэробика, йога и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и ритмический танец [4, с.1].

Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более разнообразно и эмоционально. Ритмическая гимнастика уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов, и веселая ритмичная музыка, и яркая одежда. Все это создает положительные эмоции. Не случайно ритмическая гимнастика получила такое массовое распространение во всем мире.

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).

Ритмическая гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- формирование основ культуры движения;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой;
- совершенствование чувства ритма.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

В связи с актуальностью данного направления работы нами разработана и реализуется программа по дополнительному образованию «Попрыгунчики», цель которой создание условий для раскрытия индивидуальных возможностей и творческих способностей ребенка в процессе занятий ритмической гимнастикой.

По программе ритмическая гимнастика занимаются дети в возрасте от 3 до 5 лет. Оптимальное количество занимающихся 12-16 человек. Такой количественный и возрастной состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечить возможность индивидуального подхода. Состав группы постоянный.

Содержание программы реализуется в следующих формах:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игровой стретчинг;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- образно-игровые движения (выразительные движения).

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения,

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подража-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ния, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике. [4, с.8]

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

На основе данного инновационного опыта проводятся открытые занятия, праздники, развлечения. Планируется организация и проведение мастер-класса. Данный опыт распространяется на уровне дошкольных образовательных учреждений города Челябинска в рамках районных методических объединений.

Использование нетрадиционной 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М., 2005.
2. Горькова Л.Г. Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М., 2005.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М., 2005.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010.
5. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2004.