

опыт работы

«Влияние музыкально - ритмических движений на физическое развитие
дошкольников»

музыкальный руководитель:
Сосина Елена Юрьевна
высшая категория

"От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям,
от красивых мыслей к красивой жизни
и от красивой жизни к абсолютной красоте".

Платон

Пояснительная записка

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Острота проблемы состоит в том, что:

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого является детский сад;
- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;
- многие дети нуждаются в особых технологиях, формах физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В этот период ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России № 655 от 23.11.2009) приоритетных задач, связанных с физическим развитием ребенка, его оздоровлением, координацией их всестороннего физического и психического развития, реализация потенциальных умственных и двигательных возможностей, которые формируют ценность здорового и активного образа жизни (в рамках образовательной области «Физическая культура») в каждой возрастной группе.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: элементы аэробики, упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Одна из программ, которая может успешно использоваться в работе с детьми дошкольного возраста - это оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе», авторами которой являются Фирилёва Ж. Е. и Сайкина Е.Г., также футбол (гимнастика на мячах-хопах), спеп-аэробика и игровая гимнастика (статья «Игровая гимнастика» Г.Г.Погорелова музыкальный руководитель г. Новопавлоск, журнал «Музыкальный руководитель» №1-8 2008г., №1-3 2009г.).

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

В аэробике, гимнастике музыка и движения непрерывно связаны, так как музыка позволяет задавать нужный темп, музыкальный ритм, создаёт иллюзию развития движений. Аэробика является эффективным лечебным средством, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы. Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки. Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы чётко дифференцированными с хорошо различаемым темпом и ритмом. Это позволяет ребёнку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение.

Этот опыт работы могут использовать воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители.

Цель таких занятий:

Способствовать развитию двигательной активности, детей дошкольного возраста.

Задачи:

- совершенствовать музыкально-ритмические способности детей с помощью элементов аэробики;
- способствовать формированию и коррекции осанки и плоскостопия;
- стимулировать развитие чувства темпа и ритма движений, внимание, пространственную ориентацию, фантазию, расширять эмоциональный опыт;
- способствовать развитию навыков взаимодействия друг с другом;
- способствовать улучшению психического состояния воспитанников: снижению тревожности, эмоционального и мышечного напряжения;

Основные идеи, подходы:

Подходы, позволяющие поддерживать интерес к занятиям: индивидуальный подход к каждому ребёнку, разумное распределение нагрузки, с учетом уровня двигательной активности дошкольников.

Использование комплексного подхода в организации занятий в ДОУ позволяет не только сохранить и укрепить здоровье воспитанников, но и повышать их жизнедеятельность, устойчивый интерес к физическим занятиям через игровые упражнения; способствует хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.

Формы проведения занятий:

Решению поставленных задач в немалой степени способствуют формы организации этой деятельности, каждая из которых обладает своими возможностями. Это - занятия, различные виды развлечений, утренняя гимнастика.

Занятия проводятся всей группой и по подгруппам в музыкальном зале. Элементы занятий можно использовать педагогами в проведении динамических пауз на различных занятиях

Перспективное планирование построено с учётом следующих принципов:

- доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
- принцип взаимосвязи движения и музыки;
- систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения;
- принцип последовательности;
- принцип психологического комфорта и эмоционального подъёма;
- принцип единого тематического планирования.

Работа по развитию физических и координационных способностей с применением нетрадиционных средств физического воспитания строилась и проводилась в три этапа.

Этапы	Содержание деятельности	Сроки
I. Подготовительный	1.Изучение проблемы в педагогической литературе. 3.Подбор комплексов гимнастических упражнений. 4.Изготовление и приобретение спортоборудования (степ - скамеек, мячи - хопы и т.д.). 5. Подбор музыкальных произведений, составление фонотеки.	Сентябрь Октябрь сентябрь
II. Основной	1.Проведение мастер-класс для педагогов ДОУ и района. 2.Разработка и проведение физкультурных занятий с использованием степ - скамеек, мячей хопов. а). музыкально-игровой гимнастики б). использование степ-скамеек в подвижных играх.	в течение года.

	<p>в). использование мячей – хопов в основных видах движений на занятиях физкультуры;</p> <p>3.Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики со степ- скамейками, мячами - хопами.</p> <p>4.Разработка и проведение физкультурных досугов и праздников.</p> <p>5.Составление картотеки комплексов упражнений и игр.</p> <p>6.Работа с родителями; консультации, выступление на родительских собраниях, участие в совместных праздниках и развлечениях.</p>	
III. Заключительный	<p>1.Теоретическое и практическое обоснование результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> • улучшение роста показателей • физического развития и подготовленности детей; • развитие координационных способностей; • повышение уровня двигательной активности дошкольников в течение дня; • повысится интерес детей к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни; • улучшилось состояние предметно развивающей среды; • повысился уровень педагогической компетенции воспитателей ДОУ и родителей. <p>2.Составлен перспективный план работы на год.</p> <p>3.Фотовыставки.</p> <p>4.Презентации.</p> <p>5.Отзывы родителей.</p>	Май

Чтобы сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника, с этой целью была разработана система занятий с проведением нетрадиционных методик.

Виды здоровьесберегающих	Время проведения в режиме дня, продолжительность	Задачи
--------------------------	--	--------

педагогических технологий	занятий	
<p>Степ – аэробика - это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, степ-скамейке. Это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка. (старший дошкольный возраст).</p>	<p>- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;</p> <p><u>Подготовительная часть 10 минут:</u> разогревание мышц.</p> <p><u>Основная часть 15 минут:</u> различные виды ходьбы, прыжки, бег.</p> <p><u>Заключительная часть 10 минут:</u> игра, дыхательные упражнения.</p> <p>- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут;</p> <p>- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;</p> <p>- в показательных выступлениях детей на праздниках;</p> <p>- как степ-развлечение.</p> <p>Один комплекс степ - аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.</p>	<p>- Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.</p> <p>- Учить детей чувствовать музыку.</p> <p>- Улавливать темп движений.</p> <p>При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.</p>
<p>Фитбол - это упражнения с элементами гимнастики</p>	<p>Занятия желательно проводить 2-3- раза в неделю.</p>	<p>- Развивают двигательные качества;</p> <p>- Помогают развивать</p>

<p>на больших и упругих мячах. (средний и старший дошкольный возраст). Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета: <u>Теплые цвета</u> (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. <u>Холодные цвета</u> (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества <u>Зеленый цвет</u> нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.</p>	<p>Длительность занятия от 3 до 5 лет 15-20 минут и для детей 6-7 лет 25-30 минут, в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, в форме утренней гимнастики (время проведения по программным требованиям в каждой возрастной группе). <u>Подготовительная часть 5-6 минут:</u> выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. <u>Основная часть 10-12 минут:</u> выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе, лежа на коврике (на спине и животе) <u>Заключительная часть 2-5 минут:</u> выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и подвижные игры с фитблом</p>	<p>координацию движений, учат держать равновесие; - Укрепляют мышечный корсет, помогают формировать правильную осанку; - Положительно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы; - Способствуют стимулированию нервно-психического развития; - Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; .</p>
<p>Музыкально – ритмическая гимнастика – это стихи-физминутки,</p>	<p>Комплекс можно проводить целиком, как часть физкультурного или музыкального занятия, как</p>	<p>Образность музыки и игровые сюжеты способствуют не только общефизическому</p>

<p>сопровождающиеся р.н.м.. Такая гимнастика объединяет музыку физкультуру и театрализацию. (младший и средний дошкольный возраст).</p>	<p>утренняя гимнастика. Продолжительность 5- 10 минут. Комплекс можно менять два раза в месяц, можно использовать в течение месяца. От комплекса к комплексу должно быть усложнение.</p>	<p>развитию детей, но и стимулируют фантазию, творческое мышление и воображение; занятия воспитывают целенаправленность, настойчивость, наблюдательность, активность, увлечённость и умение осуществлять творческий замысел. Игры с предметами способствуют развитию координации и концентрации внимания. Использование в тесной связи движения, музыки и пения позволит развивать у ребенка просодическую сторону речи, тонкую и общую моторику, чувство ритма, а также творческие способности и воображении.</p>
<p>Танцевально-игровая гимнастика для детей. «Программа Са-фи – дансе». Жанна Филірєва Елена Сайкина Программа рассчитана на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет. Продолжительность занятий в зависимости от возраста. В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической</p>	<p>Занятия проводятся 2 раза в неделю.</p>	<p>-Укрепление здоровья детей. -Содействие оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата; -Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия; -Содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. -Развитие творческих и созидательных способностей. Воспитывать чувство</p>

<p>гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.</p>		<p>товарищества, взаимопомощи.</p>
--	--	------------------------------------

Первостепенную роль на занятиях с ритмическими движениями играет музыкальное сопровождение, а соответственно, требования, предъявляемые к нему, достаточно высоки. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу.

Именно музыка и движение формируют у ребенка свободу в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен ребенку эмоциональные реакции – радость, удовольствие. Музыка, движение - это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребенка. Эти движения помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Через музыку и движение у ребенка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир ребенка.

Развитие пластики, освоение динамической красоты движений, богатство мимического рисунка, ощущение пространства составляют важный аспект эстетического воспитания.

Таким образом, танцевальные занятия помогают развитию многих сторон личности ребенка посредством решения эстетических, физических, воспитательных задач.

При проведении комплексов по пластика - ритмической гимнастике необходимо помнить следующее:

1. Упражнения необходимо проводить с учетом индивидуальных возможностей детей.
2. Строить комплексы надо эмоционально, с быстрой сменой деятельности.
3. Больше работать над развитием слуховых и зрительных представлений, совершенствуя их двигательные навыки.
4. Речь, музыка и движение должны быть очень тесно взаимосвязаны, дополнять друг друга.

В течение года в возрастных группах проводятся разные виды гимнастик в режимных моментах (утренняя гимнастика, занятие).

Годовой план по проведению различных здоровьесберегающих методик (гимнастик), в разных возрастных группах.

№	Виды гимнастик	Режимные моменты	Возрастная группа	Месяц
1.	Степ -аэробика	Занятие	Старшая группа	сентябрь
2.	Фитбол	Утренняя гимнастика	Средняя группа	октябрь
3.	Музыкально-игровая гимнастика	Утренняя гимнастика	Младшая группа	ноябрь
4.	Степ-аэробика	Занятие	Подготовительная группа	ноябрь
5.	Фитбол	Утренняя гимнастика	Старшая группа	декабрь
6.	Фитбол	Утренняя гимнастика	Подготовительная группа	январь
7.	Степ – аэробика	Утренняя гимнастика	Старшая группа	февраль
8.	Фитбол	Утренняя гимнастика	Средняя группа	февраль
9.	Степ - аэробика	Утренняя гимнастика	Подготовительная группа	март
10.	Музыкально-игровая гимнастика	Утренняя гимнастика	Младшая группа	апрель

Таким образом, музыкально – ритмические движения приносят ребенку ни с чем не сравнимую радость, это прекрасное средство разностороннего физического и эстетического воспитания дошкольника. Музыкально – ритмические движения являются наиболее адекватным возрасту способом становления музыкальности, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно – сосудистую, дыхательную и т.д.) но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, формирует правильную осанку, красивую походку, развивает ритmicность, координацию движений, музыкальный вкус, эмоциональную отзывчивость. А так как структура музыкально – ритмических занятий достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях, что создает фундамент для гармоничного развития личности в будущем.

Литература

1. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
3. Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах»,СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2005
4. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
5. «Программа Са-фи –дансе». Жанна Филірєва
Елена Сайкина
6. Журнал «Музыкальный руководитель» №1-8 2008г., №1-3 2009г.).