

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад № 88 «Улыбка»
управления образования администрации города Белгород

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Швец Маргарита Николаевна,
инструктор по физической культуре
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Центра развития ребёнка
детского сада №88 «Улыбка»
г. Белгорода

Белгород
2014

Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

Содержание

1. Информация об опыте	3
2. Технология описания опыта.....	8
3. Результативность опыта.....	12
4. Библиографический список.....	16
5. Приложение к опыту.....	18

Движения составляют главный источник здоровья,
бездействие есть мочила здоровья,
движения могут заменить лекарства,
между тем как всевозможные лекарства,
вместе взятые, никогда не могут заменить движений.
Tissco, врач, XVIII век, Франция

РАЗДЕЛ I.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения и становления опыта

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 88 «Улыбка» г. Белгорода расположено в южном микрорайоне. В настоящее время детский сад посещают 340 воспитанников. В МБДОУ функционируют 13 групп.

Одно из приоритетных направлений МБДОУ - физическое развитие дошкольников. Для реализации этого направления созданы все медико-социальные и материально-технические условия. Функционирует физкультурно-оздоровительный комплекс «Крепыш», в который входят: плавательный бассейн, фитобар, спортзал, спортивная площадка.

По данным Минздрава России за последние десять лет уровень здоровья детей ухудшился более чем на 19%. Резко возросшее внимание к телевидению и компьютерным играм способствуют ограничению двигательной активности детей. Это ведет к отставанию современных детей в физическом развитии, появлению различных функциональных отклонений, таких, как нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и ожирение, близорукость. И педагоги все чаще сталкиваются с безразличным отношением детей к двигательной деятельности.

В ходе проведенного мониторинга было выявлено, что у некоторых детей плохо развита координация движений - нарушение последовательности движений, слабо развитая двигательная сфера, неярко выраженная эмоциональность, зажатость и закомплексованность в движении под музыку.

Анализ результатов диагностики показал необходимость разработки и применения наиболее эффективных методов и приемов работы с детьми по развитию координации. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. В ритмической гимнастике каждое движение рассматривается как движение на развитие координации. Возраст 4-7 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно поэтому работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

Поэтому в детском саду была поставлена задача - развивать координацию движений посредством ритмической гимнастики.

Актуальность опыта

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение его особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Ученые, в результате медицинских исследований пришли к выводу, что недостаток движений не только отрицательно складывается на здоровье детей, но и снижает умственную работоспособность. [Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста. Дошкольное воспитание. – 1996. - № 6 – С. 61 – 63.]

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. Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. С помощью проведения занятий по ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в дошкольных учреждениях, в первую очередь из-за большой переполненности групп.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности. Чтобы повысить уровень координационных способностей у детей дошкольного возраста, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной форме, а именно разучивать движения на координацию, в комплексах ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика – не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом. А усилия, которые затрачиваются на занятиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием, и различные движения выполняют более качественно. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Таким образом, обнаруживается *противоречие* между необходимостью повышения координационных способностей ребенка посредством введения ритмической гимнастики в образовательный процесс

Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

МБДОУ и недостаточной обоснованностью методики развития данных способностей у дошкольников с применением ритмической гимнастики.

Ведущая педагогическая (психологическая) идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в применении элементов ритмической гимнастики в образовательном процессе МБДОУ, с целью повышения координационных способностей и физических возможностей детей.

Длительность работы над опытом

Работа над опытом охватывает период с сентября 2011 года по сентябрь 2014 года и разделена на несколько этапов.

I этап – начальный (констатирующий) – сентябрь 2011 год – август 2012 год

На данном этапе проводилось изучение влияния ритмической гимнастики на развитие координации у детей старшего дошкольного возраста, формировались цель и задачи исследования, составлялся план работы, изучалась педагогическая и методическая литература, подбирался диагностический материал, проводился мониторинг координационных способностей детей.

II этап – основной (формирующий) – сентябрь 2012 год – август 2013 год

На втором этапе происходило внедрение ритмической гимнастики в режим двигательной активности дошкольников, использование ритмической гимнастики в форме физических занятий оздоровительного – тренирующего характера, в утренней гимнастике, в показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы), развлечениях, дней здоровья.

III этап – заключительный – сентябрь 2013 год - сентябрь 2014 год

На данном этапе проводилась обработка полученных данных, соотнесение результатов с поставленными целями. Мониторинг на заключительном этапе доказал эффективность выбранной технологии работы по решению обозначенной проблемы.

Диапазон опыта

Диапазон опыта раскрывает содержание и методику работы с детьми старшего дошкольного возраста по развитию и совершенствованию координационных способностей. В опыте описывается система физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

Теоретическая база опыта

Теоретико-методологической основой явились труды ученых: теория игры (Л.С.Выготский, Д.Б.Эльконин), развивающего обучения (В.В.Давыдов), поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф.Талызина); положения Л.С.Выготского об опоре на ведущую деятельность и эмоциональные особенности дошкольников; основные положения теории физической культуры и адаптивной физической культуры

(Л.П. Матвеев, С.П.Евсеев); учение о высшей нервной деятельности (И.П.Павлов, И.М. Сеченов).

Вопросами касающиеся ритмической гимнастики занимались такие учёные как Жорж Демени, Жак-Далькроз, Г. А. Дюпперон и др. А в наше время это Т. П. Мануйлова, С. Б. Шарманова, Н. В. Денисенко, Ю. П. Денисенко и др. По исследованиям Мануйловой Т.П. дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр. Ритмическая гимнастика вызывает у детей радостные чувства, способствует эстетическому воспитанию. Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Большой вклад в разработку и развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях и начальных школах в 80 годы внесла Л. В. Карманова. Она разработала рекомендации к проведению ритмической гимнастики, где сформулировала требования к составлению комплексов ритмической гимнастики; особенности методики проведения с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

А.В.Коробков (1961) в результате экспериментальных физиологических исследований приходит к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов.

В процессе работы над темой рассматриваются понятия:

- ритмическая гимнастика;
- исходные положения;
- разминка;
- расслабление;
- координация;
- координационные способности;
- здоровье;
- здоровый образ жизни.

Термин	Содержание термина, понятия
Ритмическая гимнастика	Комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях.

Исходные положения (и.п.)	стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.
Разминка	Физические упражнения перед спортивным выступлением, перед тренировкой.
Расслабление	Переход в ненапряжённое состояние.
Координация	Умение согласовывать движения различных частей тела.
Координационные способности	совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.
Здоровье	Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие, состояние человеческого организма
Здоровый образ жизни	это благоприятный эмоциональный климат, дружеские, доброжелательные отношения родителей друг с другом и к ребенку; - это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе; - и достаточная трудовая активность; - и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.

Новизна опыта

Новизна опыта заключается:

- в комбинировании элементов известных методик и технологий,
- в модификации методики проведения ритмической гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития и совершенствования координационных способностей.

РАЗДЕЛ II.

ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Целью педагогической деятельности является разработка методики проведения ритмической гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста в МДБОУ с целью развития и совершенствования координационных способностей.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Определить координационные способности детей.
2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
3. Разработать и систематизировать комплексы ритмической гимнастики для физкультурных занятий, утренней гимнастики, игр с целью развития координационных способностей.
4. Создавать эмоциональный комфорт на физкультурных занятиях.

Содержание образования и средства достижения цели

Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет, чтобы повысить уровень координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, работу проводили в более занимательной и интересной форме: разучивали движения на координацию, в комплексах ритмической гимнастики.

Упражнения на координацию движений с детьми разучивали на физкультурных занятиях, во время прогулок, на утренней гимнастике. Дети освоили смысл и принцип выполнения этих упражнений, а качество отрабатывали во время занятий ритмической гимнастикой. Сформированные умения и навыки сохранялись и использовались детьми в самостоятельной деятельности в повседневной жизни.

Обучение ритмической гимнастики ведется по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Музыкально-ритмические движения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Основными приемами обучения детей движениям ритмической гимнастики является показ. Упражнения выполняются, как правило «с листа», т.е. без предварительного разучивания, поскольку это не главная задача занятия. Используя «зеркальный показ», педагог должен правильно и красиво показывать упражнения. Объяснения четкие, выразительные и образные, чтобы у детей создавались точные и правильные представления о движении. На этапе освоения комплекса, ребенок должен понять главное в содержании упражнения, усвоить движение в целом, и только после этого можно уточнять отдельные детали. Все поправки следует делать в игровой форме на фоне положительных эмоций, постоянно корректируя движения и оценивая качество их выполнения. Так, если ребенок, поднимая колени, «перешагивает через мокрую травку», то ему нужно сказать: «Выше поднимай ноги, не намочи», - он сразу будет поднимать выше колени; если ребенок «плавает», лежа на животе, опустив голову, и задерживает при этом дыхание, то заставить его поднять голову и правильно дышать лучше всего напоминанием о том, что нужно «подуть на ряски потому, что пруд совсем зарос».

Иногда, в процессе разучивания комплекса, у детей возникали определенные сложности. Тогда музыку выключали и более подробно останавливались на разучивании отдельного упражнения по частям. Этот методический прием позволил на начальных этапах ознакомления с комплексом не только не перегружать детей, но и оставлять путь для последующего усиления воздействия упражнений на организм.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:



Каждое занятие построено по определенной схеме. Начинается оно с **вводной**, включает упражнения с небольшим объемом движений и

интенсивностью, которые способствуют разогреванию мышц, повышению частоты пульса и дыхания. Включены упражнения общего воздействия – потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. Выполняется в высоком темпе. Нагрузка определяется подсчётом пульса и по внешним признакам. Выполняются упражнения из разных исходных положений на все группы мышц, а также дающие так называемые пиковые нагрузки прыжки.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, поскольку самое важное после нагрузки – продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Упражнения этой части помогают организму восстановиться.

Наиболее оптимальное соотношение частей занятия - это 20% времени для вводной части, 70% для основной и 10% для заключительной.

Обучение основным комплексам упражнений идет поэтапно. На первом этапе рассказывается, а потом показывается движение, далее выполняется то или иное упражнение без музыки. На втором этапе закрепляются упражнения комплекса в целом. Больше внимания уделяется выразительному исполнению, созданию двигательных образов. Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 2-3 месяцев.

Ритмическая гимнастика проводилась в четырёх вариантах:

- В форме физических занятий оздоровительного – тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут). (Приложение №3, №4)
- В виде "ритмических блоков", используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).
- При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. (Приложение №1)
- В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы), развлечениях, днях здоровья.

Музыка является обязательным элементом занятий ритмической гимнастикой и в данном случае носит лидирующий характер, определяя ритм и темп движений. Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Музыка должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие

координации движений, слух, музыкальную память. Она, как известно, сама по себе поднимает настроение и даже способна оказывать целебное воздействие. Музыка задает ритм. Образно говоря, ритмическая гимнастика соткана из ритмов, именно они "зажигают" занимающихся детей.

Для того, чтобы она оказывала именно такое воздействие, при создании фонотеки соблюдались следующие условия:

- музыка должна быть удобна для выполнения упражнений и доступна восприятию ребенка;
- запись должна быть чистой с хорошо выраженным ритмом;
- целесообразно использовать музыкальные произведения размерами 2/4, 4/4 и 3/4 для конкретного возраста;
- учитывать смысловое содержание песни;
- использовать песенки из мультфильмов.

Для успешной работы привлекались родители и воспитатели детского сада:

Работа с воспитателями:

- консультации;
- беседы;
- наблюдение (в процессе самостоятельной и двигательной деятельности детей);
- семинар-практикум для воспитателей – «Влияние ритмической гимнастики на координацию дошкольников».

Работа с родителями:

- «Папа, мама и я спортивная семья (участие в концертных номерах праздника);
- концерт посвященный «Дню матери» (совместное творческое выступление);
- выступления кружка «Грация»: на праздниках, развлечениях, перед детьми и родителями детского сада, на городском конкурсе ритмической гимнастики;

Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно – сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но и способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластиности, выразительности.

РАЗДЕЛ III.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Одним из необходимых условий реализации личностно-ориентированного подхода в воспитании, обучении и оздоровлении детей является организация образовательного процесса на основе педагогической диагностической, с целью выявления эффективности комплекса ритмической гимнастики и его влияния на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Для определения координационных способностей детей использовали общую диагностику физической подготовленности детей по примерной образовательной программе дошкольного образования «Детство», под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, танцевально-игровая гимнастика Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной «Са-фи-данс». Исходя из анализов литературных источников использовала тесты Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, 2005г.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).
4. Способность к согласованию движений (для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

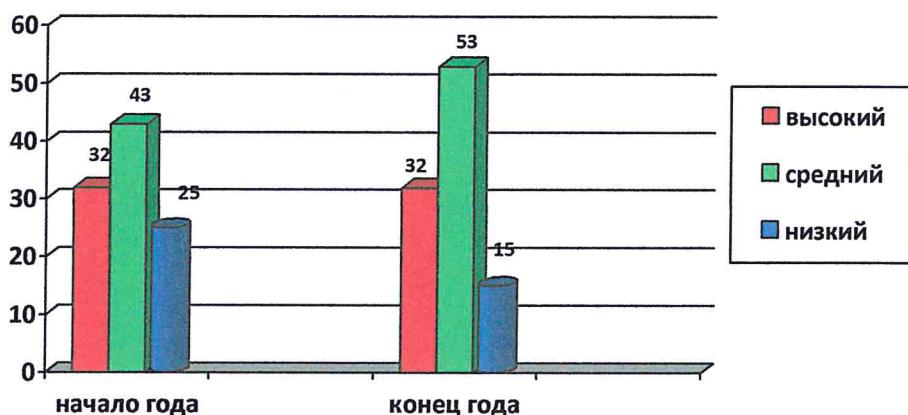
Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот).

Для выявления динамики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста проводилась стартовая и итоговая диагностика 2 раза в течение 3 лет, данные отражены в диаграммах.

Рисунок №1 Динамика развития координационных способностей детей за 2011 – 2012 уч. год



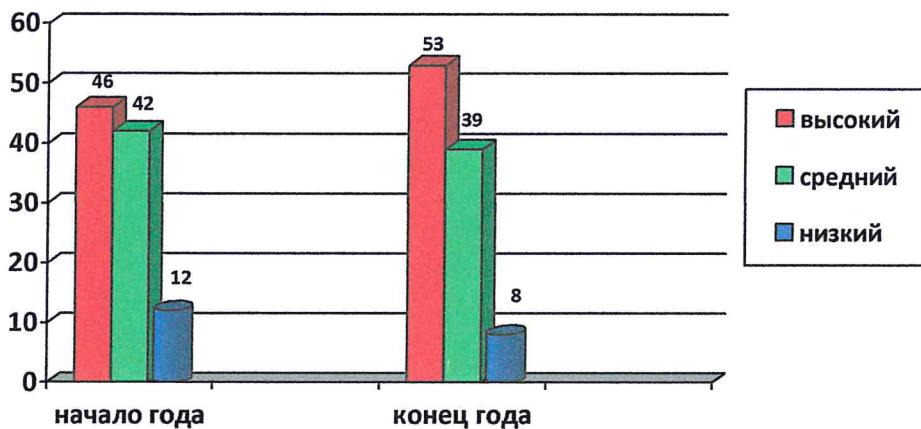
На рисунке №1 видно, что на констатирующем этапе эксперимента дети старшего дошкольного возраста в начале года имели разнообразный уровень развития координационных способностей. Так 32% детей показали высокий уровень развития координационных способностей, ребята уверенно выполняют физические упражнения, уверенно, выразительно и точно, дифференцируют пространственные, временные и силовые параметры движений, быстро и точно перестраивают свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

У 43% детей имеется средний уровень, так как у детей возникают проблемы в удержании равновесия, отсутствует точность в движениях, но они уверенно дифференцируют временные и силовые параметры движений, а так же, точно перестраивают свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, но медленнее, чем от них требовалось.

И 25% обладают низким уровнем развития координационных способностей, у них отсутствует точность и уверенность в выполнении физических упражнений, возникают проблемы в удержании равновесия, дети плохо дифференцируют пространственные и временные параметры движений, а так же они не умеют перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

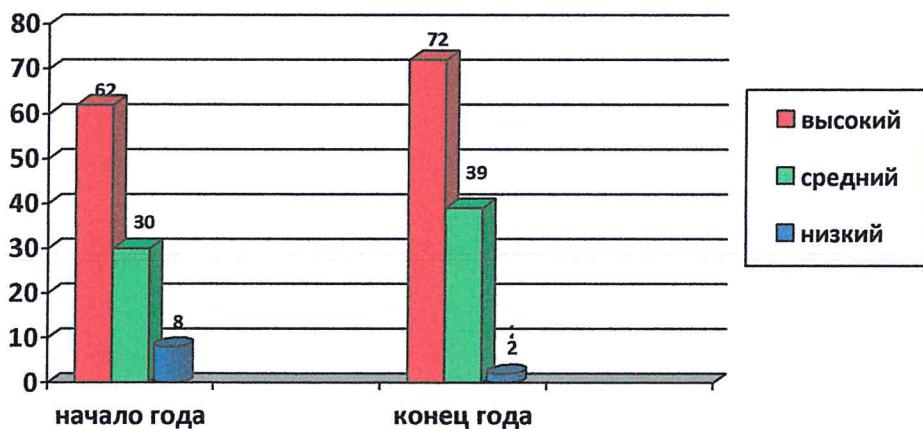
Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

Рисунок №2 Динамика развития координационных способностей детей за 2012 – 2013 уч. год



В 2012 – 2013 уч.году к концу года высокий уровень составил 53%, средний - 39%, низкий - 8%.

Рисунок №3 Динамика развития координационных способностей детей за 2013 – 2014 уч. год



На контрольном этапе эксперимента, как показывает рисунок №3, мы видим, что у 72% детей высокий уровень развития координационных способностей, 39% имеют средний уровень развития, и 2% - низкий уровень. Результаты диагностики показывают, что дети стали лучше и увереннее выполнять физические упражнения, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений, а так же у детей заметно улучшилось умение держать равновесие.

Из сравнительного анализа диагностики, можно сделать вывод, что уровень развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста повысился. Высокий уровень повысился на 40%, А низкий уровень снизился на 13%.

Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

Положительные сдвиги в уровне координационных способностей отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей. В результате работы над опытом выявились эффективность разработанных комплексов. Полученные результаты исследования показали, что использование комплексов ритмической гимнастики могут находить широкое применение в детских дошкольных учреждениях. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей детей, обеспечиваются лучшие условия для формирования умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично.

В результате всей проводимой работы: подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ воспитателя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, дети стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у детей повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные.

Библиографический список

1. А.И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников» Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика» Санкт-Петербург 1994 г.
2. Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9 – С. 29 /Ритмическая гимнастика в детском саду./
3. Дошкольное воспитание. – 2002. – № 10 – С. 64 – 65/ Ритмическая гимнастика./
4. Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10 – С. 47 – 49 /Ритмическая гимнастика./
5. Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10 – С. 47 – 49 /Ритмическая гимнастика./
6. Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9 – С. 29 /Ритмическая гимнастика в детском саду./
7. Дошкольное воспитание. – 2002. – № 10 – С. 64 – 65 /Ритмическая гимнастика
8. Дошкольное воспитание. – 1996. - № 6 – С. 61 – 63. /Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста./
9. Коронова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972г.
10. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие. – М.: ФиС, 1985. – 158 с.
- 11.. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза. – М.: ФиС, 1987. – 86 с.
12. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – М.: ФиС, 1987. – 180 с.
13. Матов В.В. и др. Ритмическая гимнастика. М.: 1985, – 64 с.
14. Под ред. Филипповой С. О., Понамарева Г. Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. – Спб., «ДЕТСТВО – ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 С.
15. Раевская Е. П. Музыкально – двигательные упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1969. – 124 с.
16. Ротерс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
17. Семенова Л. М., Ильина Л. Ю., Рожкова Н. В. Ритмическая гимнастика в детском саду. ТиПФК. – 1990. - № 11. 8 – 10 с.
18. Сказочный театр ритмической гимнастики. Дошкольное воспитание. – 2004. - № 5 – С. 36 – 37
- Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
19. Фомина Н. А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е. Н., Чернякина С. С. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – Волгоград: Учитель, 2004. – 96 с.

Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

- 20.Фомина Н. А. Музыкальный мир движений. – Волгоград: Перемена, 1999. – 80 с.
- 21.Фомина Н. А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4 – 6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно – ролевой направленности: Дис. Канд. Пед. Наук. – Волгоград: ВГАФК. – 1996. – 142 с.
22. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «Детство - пресс», Санкт-Петербург. 2000г.
23. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие /под ред. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996г.

Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

ПРИЛОЖЕНИЕ

- 1. Приложение №1** Зарядка под музыку.
- 2. Приложение №2** Игровые упражнения для развития координации у дошкольников.
- 3. Приложение №3** Комплекс ритмической гимнастики №1.
- 4. Приложение №4** Комплекс ритмической гимнастики №2.
- 5. Приложение №5** Комплекс ритмической гимнастики с элементами цыганского танца.
- 6. Приложение № 6** План кружковой работы «Грация»

Зарядка под музыку.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной считается ритмическая гимнастика, в которой сочетаются гимнастика и ритмический танец.

Я решила изменить традиционное проведения утренней гимнастики, и проводить её в форме танцевально-ритмической гимнастики, которая состоит из комплекса общеразвивающих и танцевальных упражнений. Для этого обратилась к программе «Са-Фи-Данс» Е. Г. Сайкиной, Ж. Е. Фирилёвой, которая является оздоровительно-развивающей программой.

Почему я решила проводить такую гимнастику с детьми?

Во-первых, танцевально-ритмическая гимнастика способствует укреплению здоровья детей:

- Формирует правильную осанку
- Содействует развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма.
- Содействует профилактики плоскостопия.

Во-вторых, совершенствует психомоторные способности дошкольников:

- Развивает мышечную силу, координацию
- Развивает чувства ритма, музыкальный слух, память,
- Внимание
- Развивает умение согласовывать движения с музыкой.
- Формирует навыки выразительности и пластичности танцевальных движений.

На каждую возрастную группу мною предусмотрен отдельный комплекс, соответствующий данному возрасту.

Для детей 4-5 лет это комплексы состоящие из простых движений руками вверх, вниз, в стороны, полуприседания с поворотами, прыжковые движения на двух ногах, наклоны. Музыкальное сопровождение не превышает по времени пяти минут.

Для детей 5-6 лет – составляю комплексы, в которые включаю движения на координацию рук и ног (сделать круг рукой одновременно с полуприседанием; Бег на месте одновременно поднимая прямые руки вверх, добавляю больше танцевальных движений. Обращаю внимание на выразительное исполнение движений, на мимику.

Для детей 6-7 лет предусматриваются более сложные по строению комплексы. Используется смена темпа движений, движения на ориентировку

в пространстве (право, лево). Включается больше прыжковых и беговых движений, а также движений со сложной координацией (поочередное поднимание левой и правой руки с одновременным движением ногами) .

Почему детям нравиться такая гимнастика?

В первую очередь, потому что движения выполняются под музыку. Для такой гимнастики подбирается, детские песни, современные песни, которые имеют образный характер («Часики», «Веселые поросенка», «Облака», «Божья коровка»).

Стараюсь подбирать песни, в которых присутствует куплет и припев, т. к. на припев движения обычно повторяются и дети чувствуют себя уверенней, а под музыку со словами легче запомнить то или иное движение.

Зарядка проводиться по показу педагога, а это для детей наглядный пример правильности выполнения движений.

На такой зарядке дети с удовольствием превращаются в часики, изображая движение стрелочек руками, «катаются по небу на облаках», или изображают озорных поросенят, или становятся легкими воздушными божьими коровками.

Когда дети запомнили комплекс зарядки, я добавляю небольшие перестроения и получается самостоятельный танец, который можно использовать в утренниках.

Благодаря такой гимнастике, каждый новый день в детском саду дети начинают с веселого танца и получают огромный заряд бодрости. Очень приятно видеть, когда и воспитатели делают с детьми такую зарядку, т. к. это полезно и для взрослых.

Предлагаю вашему вниманию комплекс танцевально-ритмической гимнастики для детей старшей группы.

«Три поросенка»

(песня «Ни кола, ни двора» поет Клара Румянова)

Вступление (проигрыш)

И. п. – основная стойка;

1 – 4 – полуприседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево, руки работают, как при ходьбе.

5 – 8 - повторить счет 1-4, но вставая.

Первый куплет.

А. 1 – и – полуприседая и вставая, правую ногу выставить на носок в сторону, руки на поясе.

2 – и – приставить правую ногу к левой.

3 – и – повторить счет 1-и с другой ноги.

4 – и – приставить левую ногу к правой.

5-и – 8-и – повторить счет 1-и – 4-и.

Б. 1 – и – с полуповоротом налево подняться на носки, поднять плечи, руки в стороны книзу, ладонями вперед («удивление»)

2 – и – основная стойка (полуприсед, руки на поясе)

3-и – 4-и – повторить счет 1-и – 2-и в другую сторону.

5-и – прыжком стойка ноги врозь.

6 – и – руки вверх, пальцы в «замок».

Припев:

А. 1 – и – наклон вперед, руки резко вниз, пальцы в «замок» («рубка дров») .

2 – и – выпрямиться, руки вверх, пальцы в «замок».

3-и – 4-и – повторить счет 1-и – 2-и.

5-и – 6-и – повторить счет 1-и – 2-и.

7 – и – повторить счет 1 – и.

8 – и – прыжком ноги вместе, руки выпрямить вперед, пальцы в «замок» ладонями от себя.

Б. 1 – и – полуприсед, согнуть правую ногу в сторону.

2 – и – поставить ноги вместе.

3 – и – полуприсед, согнуть левую ногу в сторону.

4 – и – поставить ноги вместе.

5-и – 6-и – основная стойка в полуприседе, движение «хвостик» лицом вперед.

7-и – 8-и – прыжком повернуться на 180 градусов, движение «хвостик»
Второй куплет.

А. 1 – и – выставить ногу на пятку вперед, руки раскрыты в стороны («распашонка»)

2 – и – И. П. (ноги вместе, руки на поясе)

3 – и – повторить счет 1-и с другой ноги.

4 – и – повторить счет 2-и.

5-и – 6-и – повторить движения части Б. Первого куплета счет 1-и – 2-и.

7-и – 8-и – повторить движения части Б. Первого куплета счет 3-и – 4-и.

Б. 1-и – 4-и – повторить движения части А. Второго куплета счет 1-и – 4-и.

5-и – 6-и – повторить движения части Б. Первого куплета счет 5-и – 6-и.

Припев. Повторить движения припева.

Проигрыш.

1-и – 4-и – движения коленями вправо, влево, приседая вниз.

5-и – 8-и – движения коленями вправо, влево, вставая наверх.

Припев. Повторить движения припева.

Игровые упражнения для развития координации у дошкольников.

Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система. Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде. Но самым лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения. Вот некоторые из них:

ПОЙМАЙ КОМАРА.

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры.

Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнурка комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

КАНАТОХОДЕЦ.

Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры.

Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

ГУСЕНИЦА.

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры.

Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

А НУ, ПОПРОБУЙ!

Вытяните вперед руку с раскрытым ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

ДЕЛАЙ ОДНОВРЕМЕННО.

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

ВРАЩАЙ ОДНОВРЕМЕННО.

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО.

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе». Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ.

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.

Комплекс ритмической гимнастики №1.

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу, перестраиваясь затем через центр по 3 человека в колонну по3.

1. «Наклоны головы в сторону».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклонить голову вправо,

2 – И.п.,

3 – наклонить голову влево,

4 – И.п.

2. «Наклонны головы вперед и назад».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклонить голову вперёд,

2 – И.п.,

3 – наклонить голову назад,

4 – И.п.

3. «Поднимание плеч».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поднять плечо,

2 – опустить,

3-4 – повторить.

Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

4. «Плечи вперед и назад».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 – поднять оба плеча, перевести их вперед,

3-4 – И.п.,

5-6 – поднять плечи, перевести их назад,

7-8 – И.п.

5. «Поднимание стопы на носок».

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – поднять правую ногу на носок, согнув её в колене, при этом делая плавные движения руками перед собой,

2 – тоже с левой ноги,

3-4 – повторить. Тоже на обеих ногах.

6. «Хлопни».

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – развести руки в стороны,

2 – поднять

4 – согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

7. «Повернись».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – повернуться вправо, присесть, сделать хлопок,

- 2 – И.п.,
- 3 – то же в левую сторону,
- 4 – И.п.

8. «Часики».

- И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой.
- 1 – наклониться вправо, сказать «тик»,
 - 2 – И.п.,
 - 3 – наклониться влево, сказать «так»,
 - 4 – И.п.

9. «Спрятались-показались».

- И.п.: о. с.
- 1- присесть,
 - 2 – выпрямить ноги,
 - 3 – присесть,
 - 4 – И.п.

10. «Хлопни под ногой».

- И.п.: ноги вместе, руки на поясе.
- 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок,
 - 2 – И.п.,
 - 3 – то же с левой ноги,
 - 4 – И.п.

11. «Попрыгаем».

- И.п.: ноги вместе, руки на поясе.
«Крестик» – прыжки, скрещивая ноги.
«Из стороны в сторону»

12. Бег на месте, «захлест назад».

13. «Марш на месте»

- И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.
- 1-2 – маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох,
 - 3-4 – маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.
- Волнообразные движения руками в сторону и вперёд.

14. «Спрячем ножки».

- И.п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки упор сзади.
- 1 – согнуть в колене правую ногу,
 - 2 – И.п.,
 - 3 – то же с левой ноги.
- Затем тоже 2 ноги вместе.

15. «Наклонись пониже».

- И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.
- 1-4 – наклониться вперёд, делая шагающие движения руками,
 - 5-8 – возвратиться в исходное положение.
- Затем делать наклоны к правой и левой ноге.

16. «Потянемся».

И.п.: сидя на коленях, руки внизу.

- 1 – подняться на колени, сделать хлопок над головой,
- 2 – опуститься, коснуться носочков ног справа,
- 3 – подняться на колени, сделать хлопок над головой,
- 4 – опуститься, коснуться носочков ног слева.

17. «Повернём ноги».

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

- 1 – обе ноги положить вправо,
- 2 – И.п.,
- 2 – тоже влево,
- 4 – И.п.

18. «Брёвнышко».

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой.

- 1-2 – перевернуться на живот, стараясь не сгибать рук и ног,
- 3-4 – И.п.

19. «Корзиночка».

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1-4 – ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколотки, погнуться, удерживая такое положение,
- 5-8 – И.п.

20. «Отдыхаем».

И.п.: лёжа на спине в любом удобном положении.

Марш, перестроение из колонн в круг, уход из зала.

Комплекс ритмической гимнастики №2.

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу. Перестроение в 3 колонны.

1. «Наклоны головы».

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс.

1 – повернуть голову направо, поднять правое плечо,

2 – И.п.,

3 – то же в другую сторону,

4 – И.п.

2. «Полукруг головой».

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс.

1-4 – сделать головой полукруг от правого плеча к левому,

5-8 – обратное движение.

3. «Поднимем плечи».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – поднять оба плеча, подняться на носки,

2 – И.п.

4. «Будь внимательным».

И.п.: о.с.

1 – правая рука на пояс,

2 – левая то же,

3 – правая к плечу,

4 – левая то же,

5 – правая вверх.

6 – левая то же,

7-8 – хлопки над головой,

9-18 – действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бедрам.

5. «Спрятались-показались».

И.п.: о.с.

1 – полуприсед, руки к плечам,

2 – левая рука вправо с поворотом туловища вправо,

3 - полуприсед, руки к плечам,

4 – правая рука влево с поворотом туловища влево.

6. «Наклоны вперёд».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперёд с отведением правой прямой руки вперед, 2 – И.п., 3 – наклон вперёд с отведением левой прямой руки вперед, 4 – И.п.

7. «Каблучок».

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – наклониться вправую сторону, поднимая левую руку через верх вправо, поставить правую ногу на каблук,

2 – И.п.,

3 – то же в левую сторону,

4 – И.п.

8. «Присед».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуться на право, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх,

2 – И.п.,

3 – то же в другую сторону,

4 – И.п.

9. «Крестик».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны.

1 - согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтём правой руки коснуться колена левой ноги,

2 – И.п.,

3 – то же с поворотом влево,

4 – И.п.

10. «Скакалка».

И п.: стоя, ноги вместе, в руках будто скакалка. Исполняются прыжки в такт музыке на двух ногах, затем на правой, на левой, потом поременный бег, руками имитируются движения скакалкой.

11. «Марш на месте».

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

12. «Хлопни».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – волнообразные движения правой рукой перед собой,

4 – хлопок,

5-7 – то же в другую сторону,

8 – хлопок.

13. «Ногу выше»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, 2 – согнуть ногу в колене, поставить за левой ногой, 3 – поднять правую ногу вверх, 4 – И.п., 5-8 – повторить с левой ноги.

14. «Шлепаем по лужам»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях, руки упор сзади.

1 – поднять правую ногу, выпрямить её в колене, наклонить голову вправо, 2 – опустить правую ногу, поднять левую, голову налево.

15. «Ползём».

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки согнуты в локтях.

1-8 – продвижение вперёд поочередно то с правой, то с левой ноги,

9-16 – то же назад.

16. «Ветерок»

И.п.: стойка на коленях, руки вверх.

1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево,

5-6 – наклон вперёд, руки назад,

7-8 – И.п.

17. «Кошечка».

И.п.: упор на коленях.

1 – низко опустить голову, прогнуть спину вверх,

2 – поднять голову, прогнуть спину вниз.

18. «Лягушка».

И.п.: упор лежа на бедрах, ноги врозь.

1-4 – прогнуться, согнуть ноги в коленях, головой коснуться стоп,

5-6 – удержать принятое положение,

7-8 – И.п.

19. «Отдыхаем».

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, локти в стороны.

1-2 – согнуть правую (левую) ногу, отводя колено в сторону,

3-4 – И.п.

Маршем дети перестраиваются из звеньев в круг, хлопки в такт музыке, уход из зала.

Комплекс ритмической гимнастики с элементами цыганского танца.

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи.
Подняться на носки, опуститься.
2. И.п.: тоже, руки внизу.
Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз.
Руки сопровождаются движениями головы.
3. И.п.: основная стойка.
Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).
4. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед.
Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).
5. И.п.: основная стойка, руки вверху.
Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик".
Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.
6. И.п.: основная стойка.
Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".
7. И.п.: основная стойка.
Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.
8. И.п.: сидя на полу.
1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, ноги врозь.
Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.
10. И.п.: сидя, ноги врозь.
Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".
11. И.п.: лежа на животе. "Кольцо", "корзиночка", "рыбка".
12. И.п.: основная стойка.
Поворот с припаданием в правую сторону, руки в стороны, ладони вверх (2 оборота).
13. И.п.: то же.
Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.

Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР- д/с №88 «Улыбка»

Приложение № 5

- 14.** И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.
- 15.** И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе. По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

План кружковой работы «Грация»

Цель: Улучшение состояния здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Развитие гибкости, пластичности, индивидуальных особенностей детей.

Структура:

Разминка (упражнения с небольшим объёмом движений и интенсивностью)

Основная часть (выполняется в высоком темпе, определяется нагрузка подсчётом пульса и по внешним признакам)

Заключительная часть (упражнения на гибкость, дыхание, расслабляющие упражнения).

Методическое обеспечение:

В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиан «Ритмическая гимнастика»

Киев «Радянська школа» 1990 год,

«Сказочный театр физической культуры» авторы-составители:
Н.А. Фомина, Т.А. Зайцева Издательство «Учитель» 2002 год.

Сентябрь, Октябрь, Ноябрь.

Комплекс № 1.

Разминка

Ходьба танцевальным шагом, подскoki, галоп, перестроение.

1. «**Пяточки пляшут**». И.п. – ноги вместе, руки опущены.

1,2,3,4) поочерёдное поднимание и опускание пяток.

2. Лёгкий бег на месте.

3. «**Наклоны головы**». И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1) наклон головы к левому плечу, слегка присесть.

2) И.п.

3) наклон головы к правому плечу, слегка присесть

4) И.п.

5) наклон головы вперёд, слегка присесть

6) И.п.

7) наклон головы назад, слегка присесть

8) И.п.

4. «**Приседания с подниманием рук**». И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.

1) полуприсед, руки прямые вверх

2) И.п.

3) полуприсед, руки в стороны

4) И.п.

Основная часть

5. «**Наклоны**». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Приложение № 6

- 1) наклон влево, вытянув левую ногу в сторону на носок, руки выпрямить
 - 2) И.п.
 - 3) наклон вправо, вытянув правую ногу в сторону на носок, руки выпрямить
 - 4) И.п.
6. **«Повороты».** И.п. – о.с. руки к плечам, локти в стороны.
- 1) полуприсед, поворот туловища влево, руки в стороны
 - 2) И.п.
 - 3-4) тоже вправо
7. **«Пружинка».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 1,2,3) пружинящие наклоны вперёд с касанием рук пола
 - 4) И.п.
8. **Бег.**
9. **Прыжки** (не более 2 минут)
10. **Упражнения на восстановление дыхания.**
11. **«Выпрямление ног».** И.п. – «упор присев».
выпрямлять ноги в коленях, не отрывая рук от пола.
- 1) И.п.
12. **«Работа стоп».** И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги прямые, спина ровная.
Сгибание и разгибание стоп (одновременное и поочерёдное)
13. **«Колени в стороны».** И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.
- 1) не отрывая носков от пола, коснуться коленями пола справа
 - 2) то же слева
14. **«Махи».** И.п. – стоя на коленях, руки в упоре впереди.
- 1) мах левой ногой назад
 - 2) И.п.
 - 3) мах правой ногой назад
 - 4) И.п.
15. **«Кошечка».** И.п. – то же
- 1) прогнуться в спине, голову вверх
 - 2) округлить спину, голову вниз
16. **«Велосипед».** И.п. – сидя на полу, с опорой на предплечья, движения ногами вперёд и назад.
17. **«Лодочка».** И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперед.
- 1) прогнуться, поднять вверх прямые руки и ноги
 - 2) И.п.

18. «Я на солнышке лежу». И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком.
Сгибание и разгибание ног в коленях с наклоном головы
вправо и влево.

19. «Тик – так». И.п. – ноги врозь, руки на бёдрах.
Покачивание бёдрами вправо и влево.

Заключительная часть

20. «Восстановление дыхания». И.п. – о.с.
1) руки вверх через стороны – вдох
2) руки вниз – выдох

21. Упражнения на гибкость.
Обхватить руками колени, постоять

22. Ходьба с восстановлением дыхания.

Декабрь, Январь, Февраль. Комплекс № 2.

Разминка

1. «Пяточки танцуют». И.п. – о.с., руки на поясе
1) полуприсед, поднять пяточки, плечи вперёд
2) И.п.

2. «Руки вверх». И.п. – тоже
1) поднять правую пятку, правую руку вверх
2) смена рук и ног
3) поднять правую пятку, правую руку в сторону
4) смена рук и ног

3. Танцевальные шаги.

4. «Повороты головы». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены
1) согнуть левую ногу в колене, левая рука скользит вверх,
голову повернуть вправо
2) согнуть правую ногу в колене, правая рука скользит вверх,
голову повернуть влево

5. «Тик – Так». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
Покачивание бёдрами вправо и влево.

6. «Перескок». И.п. – ноги вместе, руки на поясе.
1) правую ногу на носок, спину округлить
2) перескок на левую; ногу на носок, руки в стороны

Основная часть

7. «Приседания». И.п. – о.с.
1) правую руку в сторону, голову наклонить вправо
2) левую руку в сторону, голову наклонить влево
3) наклон головы вперёд, руки вперёд
4) наклон головы назад, руки назад

8. **«Круговые вращения».** И.п. – о.с.
 - 1) полуприсед, руки в стороны, круговые вращения руками в локтях
 - 2) встать, круговые вращения рук в локтях
9. **«Полуприсед».** И.п. – ноги вместе, руки опущены
 - 1) скрестить руки перед грудью
 - 2) встать, руки в стороны
10. **«Повороты туловища».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти в стороны.
 - 1) поворот туловища вправо
 - 2) поворот туловища влево
11. **«Насос».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
 - 1,2,3,4) медленный наклон туловища вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз, левая – вверх
 - 5,6,7,8) то же в левую сторону
12. **«Наклоны».** И.п. – руки вверх, ноги вместе
 - 1) наклон вправо, ногу на носок в сторону
 - 2) И.п.
 - 3,4) то же в левую сторону
13. **«Достань до пола».** И.п. – широкая стойка
 - 1) согнуть правое колено, руки на него
 - 2) выпрямить колено, руками достать пол
 - 3) согнуть левое колено, руками на него
 - 4) выпрямить колено, руками достать пол
14. **«Подними колено».** И.п. – ноги вместе, руки к плечам
 - 1) поднять правое колено, дотронуться левым локтем
 - 2) поднять левое колено, дотронуться правым локтем
15. **«Колени в стороны».** И.п. – о.с., руки на поясе
 - 1) поднять левое колено, развернуть его, поставить на пол
 - 2) вернуться в И.п.
 - 3,4) то же левой ногой
16. **Прыжки и бег на месте (2 мин.)**
17. **«Работа стоп».** И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади
Поочерёдное сгибание и разгибание стоп.
18. **«Наклоны».** И.п. – сидя ноги в стороны, руки за головой
 - 1) наклон вправо
 - 2) наклон влево
19. **«Паровоз».** И.п. – сидя на полу
 - 1,2,3,4) продвижение вперёд на ягодицах
 - 5,6,7,8) продвижение назад на ягодицах
20. **«Сядь на пол».** И.п. – стоя на коленях, руки на поясе
 - 1) сесть на пол слева от себя

2) И.п.

3) сесть на пол справа

4) И.п.

21. «Выпрями ноги». И.п. – лёжа на предплечьях

Поочерёдное выпрямление ног, не доставая пол.

22. «Прогибание». И.п. – сидя, упор руками сзади

1) правую ногу согнуть в колене, поставить на носок

2) прогнуться назад

3,4) вернуться в И.п.

23. «Упражнение на пресс». И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях,
руки на животе

Поднимать и опускать голову

24. «Махи». И.п. – то же

1) поднять левую ногу вверх – помахать

2) И.п.

3,4) то же с правой ноги

Заключительная часть

Упражнение на расслабление, ходьба по кругу танцевальным шагом.

Март, Апрель, Май.

Комплекс № 3.

Разминка

1. «Потягушки».

Ходьба на носках с потягиванием вверх; с хлопками над головой.

2. «Гномик».

Ходьба на пятках в полуприсяди, руки на поясе (10с медленно)

3. «Медвежонок».

Ходьба в упоре стоя (10-15с медленно).

4. «Многоножка».

Ходьба в упоре на коленях, захватить руками нижнюю часть голени
впереди идущего (10с медленно).

Основная часть

5. «Маятник». И.п. – стойка ноги врозь

1) наклон головы вправо

2) наклон головы влево (по8 раз в каждую сторону)

6. «Кукла». И.п. – стойка ноги врозь, кисти разогнуты

1-8) поочерёдное поднимание плеч

9-16) одновременное поднимание плеч

7. «Чебурашка». И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1-2) полуприсед с наклоном вправо, правым локтем коснуться
правого колена

3-4) то же в другую сторону (повт. 4-8 раз)

8. «Мамина помощница». И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены.
 - 1-2) встать на носки, руки вверх потянуться, глубокий вдох
 - 3-4) присесть, колени врозь, руки вниз – выдох
9. «Лошадка».
Бег на месте с высоким подниманием колена (быстро)
10. «Мишка прыгает».
Прыжки с одной ноги на другую, согнутые руки в стороны, ладони вперёд.
11. «Лягушонок». И.п. – присед, колени врозь, руки на пол.
Прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх.
12. «Паровоз».
Ходьба на месте пружинным шагом, согнутые руки вперёд, кисти сжаты в кулак. Поочерёдные круги руками вперёд.
13. «Силачи». И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны
 - 1-2) согнутые руки к плечам, кисти в кулак.
 - 3-4) И.п.
14. «Ножницы». И.п. – стойка ноги врозь.
 - 1-8) скрестные движения руками с постепенным наклоном вперёд
 - 9-16) то же выпрямляясь (2-4 раза)
15. «Дровосек». И.п. – стоя ноги врозь, руки вверх, пальцы сцеплены
 - 1-2) наклон вперёд, руки между стоп
 - 3-4) И.п. (4-8 раз)
16. «Петрушка». И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, кисти в кулак
 - 1-2) правую ногу выставить вперёд на пятку, руки в стороны ладонями вперёд, пальцы врозь.
 - 3-4) И.п., то же с левой ноги
17. «Самовар». И.п. – сед ноги скрестно, кисти на коленях
 - 1) поворот головы на право, поднять правое плечо
 - 2) И.п.
 - 3-4) то же в другую сторону (повт. 8 раз)
18. «Велосипед». И.п. – лёжа на спине.
Поочерёдное сгибание и разгибание ног (повт. 8-16 раз)
19. «Веретено». И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за голову.
 - 1-2) поворот туловища налево, правым локтем коснуться левого колена
 - 3-4) то же в другую сторону
20. «Скалка». И.п. – лёжа на животе, руки вверх
 - 1-4) два переката вправо
 - 5-8) то же влево (повт. 2 раза)
- Заключительная часть**
21. «Водоросли». И.п. – лёжа на спине, руки в стороны

Приложение № 6

- 1-4) руки вперёд, перед грудью – выдох
5-8) И.п. – вдох (повт. 4 раза)
22. **«Танец утят».** И.п. – о.с. руки к плечам, ладони вперёд
1-4) согнуть и разогнуть пальцы рук на каждый счёт
5-8) отвести локти в стороны и опустить их вниз
9-12) движения тазом вправо и влево с постепенным приседанием
и выпрямлением.
23. **Ходьба по кругу** (восстановление дыхания).

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРТА ПЕДАГОГА

Швец Маргарита Николаевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

МБДОУ ЦРР д/с № 88 «Улыбка», инструктор по физической культуре, с 1999 года

(место работы, должность в настоящий момент, с какого года в ней работает, параллели, в которых преподает)

Дата рождения: 02.06.1974 г.

Место рождения: г. Белгород

Базовое образование: НИУ «БелГУ», специальность «педагог по физической культуре» квалификация физическая культура, 2013 год

(название учебного заведения, специальность, квалификация, дата окончания)

Послужной список: 1994 г. – детский сад №79 – инструктор по физической культуре, 1995 г. – детский сад №54 – инструктор по физической культуре, 1998 г. – детский сад №58 – воспитатель, 1999 г. детский сад №88 – инструктор по физической культуре.

Педагогический стаж и квалификационная категория: 21 год, высшая категория

Звания, награды, премии, научные степени: Почетный работник общего образования РФ.

Участие в научных педагогических конференциях, конкурсах:

Всероссийский научно – практический семинар, посвященный 15-летию образовательной программы «Играйте на Здоровье» для детей 3-7 лет г. Белгород, 2014 год, городской конкурс «Аэробика – королева спорта»(2001 – 2015 г.г.), городские малые игры по мини – баскетболу.

Обобщался ли ранее опыт, по какой проблеме (теме): «Коррекция речевых нарушений у старших дошкольников с общим недоразвитием речи в процессе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения».

Дата внесения опыта в районную (городскую) базу данных: 2010 год

Имеются ли публикации (выходные данные): ОГАУ ДПО «Белгородский институт образования» Лаборатория педагогики здорового развития ребенка Спортивный дошколенок Выпуск 6 из опыта работы инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений Белгород 2014, Швец М.Н. Методическая разработка НОД «Выставка собак» для детей старшего дошкольного возраста.

Дополнительные сведения. Факты, достойные упоминания: _____

Рабочий адрес: г. Белгород, ул. Спортивная, 18

Домашний адрес: г. Белгород, ул. Урожайная дом 27

Рабочий телефон: 51-84-60 Домашний телефон: 8-910-366-07-22

Факс: _____ Электронная почта: Margo020674@mail.ru

Директору МКУ НМИЦ
Дубининой В.В.

ЗАЯВКА

Прошу внести в городской банк данных актуального педагогического опыта работу Швец Маргариты Николаевны, инструктора по физической культуре, МБДОУ ЦПРР – д/с № 88 «Улыбка».

Ф. И. О. автора опыта, должность, образовательное учреждение
по проблеме (теме) «Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики».

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. 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. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развиваются чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности. Ритмическая гимнастика – не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом.

Актуальный опыт «Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики», Швец Маргариты Николаевны.

Ф. И. О. автора опыта

был рассмотрен на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от « 28» августа 2014 г. и внесен в банк актуального опыта МБДОУ.

Заведующий МБДОУ ЦПРР д/с № 88 «Улыбка»  Семейкина Т.В.



Рецензия

на материалы целостного описания актуального педагогического опыта работы инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка - детского сада №88 "Улыбка"

Швец Маргариты Николаевны

по теме: «Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики»

В материалах опыта автор раскрывает актуальность использования нетрадиционной методики – ритмической гимнастики в работе со старшими дошкольниками в детском саду. Отмечает, что ритмическая гимнастика – не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

В основе опыта лежат научно-обоснованные технологии и методики отечественных педагогов, которые подтверждают значение ритмической гимнастики в развитии координационных способностей детей.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в применении элементов ритмической гимнастики в образовательном процессе МБДОУ, с целью повышения координационных способностей и физических возможностей детей.

Диапазон опыта раскрывает содержание и методику работы с детьми старшего дошкольного возраста по развитию и совершенствованию координационных способностей. В опыте представлена система физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

Новизна опыта заключается:

- в комбинировании элементов известных методик и технологий,
- в модификации методики проведения ритмической гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития и совершенствования координационных способностей.

В технологии описана система работы со старшими дошкольниками по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики. В приложении представлены – комплекс зарядки под музыку, комплексы ритмической гимнастики, игровые упражнения для развития координации у дошкольников и план секции «Грация».

В опыте представлены параметры и критерии диагностирования. Прослеживается динамика в обучении дошкольников по всем направлениям.

Представленный материал имеет практическую значимость для инструкторов по физической культуре детских садов, рекомендуется для использования в педагогической деятельности.

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры,
мастер спорта по спортивной гимнастике



Польщикова О.В.