

Физкультурные занятия в музыкальном ритме сказок

В настоящее время ведущим направлением в государственной системе физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного. В современной гимнастике важнейшими становятся ее оздоровительные виды – в связи с проблемой оздоровления нации. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

В настоящее время можно говорить о двух направлениях в ее развитии. Одно представляет собой музыкально-педагогическую дисциплину и называется ритмикой. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение.

Второе направление ритмической гимнастики прочно заняло свое место в системе физического воспитания, дав рождение популярным сегодня современным системам: художественной гимнастике, аэробике, шейпингу и др.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и на развитие всех мышц и суставов. Кроме того, ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести привлечение детей к систематическим занятиям, укрепление здоровья, воспитание правильной осанки, профилактику заболеваний, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма, формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, прямая осанка, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот основные элементы красивого движения.

В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание формированию у детей базы разнообразных движений, двигательной культуры, жизненно необходимых жестов, умения создавать двигательные образы, развитию выразительности движений, воображения, фантазии.

Занятия ритмической гимнастикой обеспечивают одновременно и развитие физических качеств, и формирование базы эстетических движений тела.

Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. Если ребенок невнимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо развитые представление и воображение не позволят ребенку создать и выразительно передать образ через движения. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так и слуховой и зрительной памяти. Это происходит, естественно, в сочетании с решением других задач физического воспитания.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Сказки – это первые литературные произведения, с которыми знакомится каждый ребенок в дошкольный период. Сказка активизирует его воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, в результате чего у ребенка появляются не только новые знания и представления, но и, самое главное эмоциональное отношение к окружающему.

Восприятие сказки – очень сложная, развивающаяся во времени внутренняя деятельность, в которой участвуют воображение, внимание, мышление, память, эмоции, воля. Каждый из этих факторов выполняет свою важную функцию в знакомстве ребенка с явлениями окружающей действительности через искусство.

Все комплексы ритмической гимнастики разрабатываются под соответствующую музыку по сюжетам сказок, рассказов, мультфильмов. Посредством различных движений дети создают образы их героев, передают сюжетные действия.

Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия.

Занятия сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с дошкольниками могут быть организованы в рамках основных физкультурных занятий, специальных или дополнительных кружковых занятий, а также как самостоятельная музыкально-двигательная игровая деятельность детей в свободное время в группе, спортивном зале или в домашних условиях.

Компонент движения направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и раскрытие функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- основные виды движений (ходьба, бег, лазание, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики;

- элементы акробатики (кувырок вперед, назад, в сторону; «мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.);
- элементы современной аэробики;
- гимнастика для развития гибкости;
- упражнения художественной гимнастики (с мячом, скакалкой, обручем; волнообразные движения корпусом, руками и т.д.);
- элементы спортивного (вальс, танго, румба и др.), народного (русский) и современного (рэп, рок-н-ролл) танцев;
- элементы хореографии (основные позиции рук и ног, экзерсисы);
- мимические упражнения и жесты;
- элементы пальчиковой гимнастики;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на спортивных снарядах.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны музыкой.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям выразительно передать ее характер, запомнить движения.

Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- доступность восприятию ребенка (детские песни, музыкальные сказки, эстрадные песни и т.д.);
- чистая запись фонограммы;
- использование музыкальных произведений с размером 2/4, 4/4 и 3/4;
- изменение музыкального темпа во время занятия (от медленного и умеренного до быстрого).

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста которая активизирует их мыслительные процессы и двигательную деятельность, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи. Особое значение имеют сюжетно-ролевые игры, в большей степени, способствующие эмоциональному и интеллектуальному развитию детей дошкольников.

Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно-ролевой игрой позволяет успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития детей дошкольного возраста.

Физкультурные занятия на основе музыкально-ритмических сюжетно-ролевых игр-сказок содействуют развитию эмоциональной сферы ребенка.

Активные выразительные движения, жесты и мимика создают высокий эмоциональный настрой. Это подкрепляется воздействием музыки и текста песен, а также непосредственно сюжетом сказок, которые в свою очередь являются средством эмоционально-нравственного воспитания.

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр позволяют разносторонне и интегративно решать задачи воспитания и обучения детей.

Основные характеристики мини-программ-комплексов:

– подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;

– продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся (3–4 года – 15–20 минут, 4–5 лет – 20–25 минут, 5–6 лет – 25–30 минут, 6–7 лет – 30–35 минут);

– упражнения согласованы с музыкой и передают ее характер (под темпераментную музыку подбираются энергичные движения, например амплитудные прыжки, махи; под быструю музыку – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения на равновесие, расслабление и т.п.);

– основная структура занятия сохраняется и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей;

– по физиологической нагрузке упражнения распределяются следующим образом: в подготовительной части объединяются простые по координации упражнения с малой амплитудой и умеренным темпом; постепенно нагрузка усиливается в основной части занятия; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);

– танцевальные движения соответствуют стилю музыки (под современные ритмы – рэп, техно, рок-н-ролл; под русскую музыку – движения из народных танцев и т.д.);

– программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);

– каждая программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазанье, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.), беговые и прыжковые серии;

– паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;

– для разгрузки позвоночника и коррекции осанки предусмотрены упражнения из положений лежа и сидя на полу;

– блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения.

Обучение основным комплексам упражнений проходит поэтапно: первый этап (10–12 занятий) – изучение движений и последовательное выполнение упражнений, второй (8–10 занятий) – закрепление и третий (6–8 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – уже самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу – оценивать способности занимающихся.

На освоение каждого комплекса планируется 24–30 занятий. Они составлены в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой детей.

Занятия проводятся в форме игровых уроков по сюжетам сказок.

Кульминацией изучения каждого комплекса программы является физкультурный праздник в форме музыкально-театрализованного

представления. В сценарии праздников используются базовые движения музыкальных композиций, изученных детьми в ходе занятий ритмической гимнастикой, а также игры-стафеты, отражающие содержание сказки. Возможность одеть костюмы любимых героев, рассказать с помощью языка телодвижений сказочную историю, помериться силами друг с другом в образе сказочных персонажей – это необыкновенно здорово!