

«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика как средство формирования физически подготовленной и гармонично развитой личности дошкольника»

На современном этапе актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, формирования двигательной культуры у дошкольников, как мощного фактора физического, интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Двигательная культура человека отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. От управления своим телом зависит здоровье и самочувствие ребенка. Основы двигательной культуры закладываются в дошкольном периоде. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. (В.К. Бальсевич, 1996). Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Без развития силы мышц спины и брюшного пресса, ребёнок не сможет удержать правильную и красивую осанку, а плохая координация не позволит ему согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Можно приводить множество примеров взаимосвязи физической подготовленности и двигательной культуры.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика идеально подходит для решения задач физической подготовленности, формирования культуры движения детей к гармонично развитой личности, так как осуществляется в формах максимально приемлемых для детей дошкольного возраста. Прежде всего, используется форма игры, которая представляет собой совокупность средств физического воспитания: музыки, игры-драматизации и содержания сказок. Интеграция вышеназванных составляющих предполагает не просто суммарное объединение, а их

синтез, результатом которого является получения системы, обладающей свойствами целостности. На заре XX века князь С.Г.Волконский, популяризатор идей Жака Далькроза, писал, что «ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущего поколения».

Для детей дошкольного возраста предлагаются различные методики занятий ритмической гимнастикой, но особый интерес у коллектива нашего ДОО вызвала авторская программа Н. А. Фоминой «Сказочный театр физической культуры», основу которой составляют сюжетно-ролевые музыкально-ритмические игры по сюжетам сказок. Автор подчеркивает, что занятия ритмической гимнастикой носят комплексный характер, т. е. включают в себя упражнения на различные группы мышц, что является основанием для развития двигательных способностей или физических качеств детей.

В своей работе мы взяли за основу идею построения занятия на сюжете сказки (литературного произведения) и дополнения ее содержания элементами театрализованной деятельности: имитационные движения; атрибуты, костюмы, пантомима, драматизация. Исходя из этого, мы определили цель и задачи нашей работы.

Основная цель: сформировать у детей дошкольного возраста двигательную культуру, всесторонне развивать психические процессы: внимание, память, мышление, воображение, речь.

Для достижения цели мы поставили следующие **задачи:**

воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;

учить посредством мимики, жестов, эмоций передавать образы героев сказок, повышать эмоциональный настрой детей;

способствовать формированию правильной осанки;

развивать основные физические качества;

совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Внедрение ритмической гимнастики мы начали в старшем дошкольном возрасте. В целях эффективного решения поставленных задач, с учетом принципов систематичности, постепенности и последовательности, нами было разработано перспективное планирование. Занятия по сюжетно-ролевой ритмической гимнастики планировалось 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут. На изучение одной музыкально-спортивной сказки отводилось в среднем 9-12 занятий, при этом учитывался двигательный опыт детей, сюжетная линия сказки, количество композиций и сложность упражнений (движений) в них. Таким образом, мы с детьми, разучивали приблизительно 3-4 комплекса в год. Для более глубокого и детального изучения данных композиций был разработан план взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и музыкальным руководителем.

Знакомство детей со сказками начиналось в группе. Вместе с воспитателем дети читали и подробно разбирали содержание литературного произведения, анализировали поведение героев и антигероев, давали им характеристики, оценивали поступки. На занятиях по изобразительному искусству создавали иллюстрации, изготавливали эмблемы и афиши для родителей. На музыкальных занятиях прослушивали музыкальную интерпретацию сказки. Самостоятельно

дети играли в театрализованные игры, рисовали, лепили героев сказки, напевали песенки.

Занятия по сюжетно-ролевой ритмической гимнастики проводились в игровой форме, под непрерывную музыкальную фонограмму, с использованием поточного метода организации, что позволило увеличить моторную плотность. Программное обучение основным комплексам упражнений мы разделили на 3 этапа.

На первом этапе изучали основные движения каждой композиции и последовательность их выполнения. Обучение основному программному комплексу упражнений проходило постепенно, в течение непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в соответствии с сюжетом сказки. На освоение одного комплекса отводили 4 занятия. Детально разучивали каждое движение. Сложные движения, обозначенные в комплексе, одновременно для рук и ног, мы разучивали по частям: отдельно для рук, отдельно для ног, а потом соединяли.

Каждый комплекс состоит из нескольких частей-композиций, связанных сюжетной линией. Изученные композиции в дальнейшем использовали на утренней гимнастике, а также в разных видах деятельности другими педагогами.

На втором этапе закреплялись и уточнялись отдельные упражнения и комплексы в целом. Большое внимание уделялось выразительному исполнению, созданию двигательных образов, эмоций. Дети учились исполнять фрагменты сказок самостоятельно.

На третьем этапе хорошо изученные комплексы усложнялись и совершенствовались за счет увеличения дозировки и техники

выполнения. Если на первом этапе дети выполняли упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволило им проявлять инициативу, творчество и умения, а нам – оценить их достижения.

Условно всю работу по развитию физической культуры можно представить как работу в трёх направлениях: **с детьми** (утренняя гимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика, игровая гимнастика; занятия по физической культуре в музыкальном ритме сказок; игры и игровые упражнения с элементами театра; физкультурные досуги и праздники), **с педагогами ДОО** (семинары-практикумы: «Культура движений», «Походка балерины», мастер-классы: «Сказочный театр физической культуры», «Занимательные палочки», консультации «Навстречу театру», «Развиваем физические качества легко и непринужденно», беседы: «Возьмите на заметку и используйте в своей работе», «Картотека сказочных игр»), **с родителями** (встречи по заявкам, совместные занятия: «Приключения Буратино», «Ребята, давайте жить дружно!», «Летучий корабль, открытые просмотры занятий, школа родителя «Совместные игры»). Кульминацией проделанной работы является музыкально – театрализованное представление вместе с родителями. Надеть костюмы любимых героев, рассказать с помощью движений сказочную историю, померится силами друг с другом в образе сказочных персонажей. Это необыкновенно интересно! В результате совместных усилий педагогов и родителей мы наблюдали положительную динамику в эмоциональной и двигательной жизни детей: они стали более контактными, общительными, непосредственными и раскрепощенными.

Мы пришли к выводу, что сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика плодотворно влияет на развитие основных физических качеств и

физической подготовленности детей в целом, так как базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях, повышает интерес детей к физическим упражнениям, обеспечивает интеграцию двигательной и познавательной деятельности, способствует формированию гармонично развитой личности.