

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Обучение хореографии детей начинается с предмета ритмики. Ритмика - специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Движение как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно детям любого возраста. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы.

Зная, что эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, педагог может направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-ритмический репертуар. Двигаться, как подсказывает музыка, — строгий закон, который следует неукоснительно соблюдать на всем протяжении занятий ритмикой. Содержание и методика проведения этих занятий должны учитывать возрастные особенности и возможности детей

Дети дошкольного возраста испытывают потребности в движении, им свойственна двигательная активность. Но, придя в школу, дети имеют разную двигательную подготовку: у одних плохая осанка, у других недостаточная координация движений, далеко не все умеют согласовывать движения с музыкой, а также ориентироваться в коллективе и пространстве. Необходимо выправить все эти недостатки и обогатить двигательный запас у детей. В процессе ритмических занятий все эти движения постепенно совершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, выразительными, пластичными. Участие в ритмических и гимнастических упражнениях, в играх и танцах способствует правильному физическому развитию детей. Выбор гимнастических упражнений и регулирование физической нагрузки зависит от возрастных особенностей детей

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватной физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор - этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий по ритмике и коррекционной гимнастике, когда их основой является принцип общего воздействия на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса. Методика физического воспитания с детьми дошкольного возраста в школе раннего развития детей отличается от традиционной методики спецификой проведения занятий, отбором средств, методов и форм организации педагогического процесса, которые обусловлены особенностями физического развития детей, не посещающих дошкольные учреждения. Также как и в традиционной методике физического воспитания основополагающим и являются: физическое воспитание, физическая подготовленность, физические упражнения, ритмика и коррекционная гимнастика, двигательная активность. Остановимся на понятии ритмика и коррекционная гимнастика. В педагогике под словом ритмика (от греческого *rhythmikos* - равномерный, размерный) подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. В основе ритмики лежит понятие ритмического чувства, свойственное почти каждому человеку. Исходным здесь является ритм трудовых движений, вызываемый логикой трудового процесса, впоследствии из трудового ритма постепенно развился ритм художественный: музыкальный, поэтический, танцевальный. В ритмике музыка и движения неразрывно связаны, так как ритм - это временная характеристика музыкального произведения, одно из выразительных музыкальных средств, которое создает иллюзию развития и движения. С давних пор ритмику использу-

ют как лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов. Ритмика - одно из самых эффективных средств воздействия на двигательную сферу. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, активизируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

Актуальность исследования: Развитие физически полноценных, здоровых детей - основная цель педагога, и для этого он должен использовать все возможные средства и методы работы. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Ритмы аэробики отвечают многим потребностям детей, в том числе и потребностям в движении, которое им так необходимо.

Ритмические занятия являются формой педагогической работы при обучении детей движениям. Максимальная эффективность занятий может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом выполнения принципов систематичности, доступности, активности, сознательности.

При выполнении ритмической гимнастики решается одна из основных задач - это укрепление здоровья дошкольников. Правильное построение комплексов ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста позволяет всесторонне воздействовать на детский организм.

О значимости влияния ритмической гимнастики на развитие координации у детей старшего дошкольного возраста свидетельствуют работы зарубежных и отечественных ученых как прошлого: Жорж Демени, Э. Жак-Далькроз, Г. Дюпперон и других, так настоящего: Т.П. Мануйлова, С.Б. Шарманова, Н.В. Денисенко, Ю.П. Денисенко и др.

Исследователи считают, что систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укреп-

ляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует 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.

Объект исследования: Ритмическая гимнастика как средство развития координации движений у старших дошкольников.

Предмет исследования: Процесс развития координации движений дошкольников.

Цель исследования: Выявить особенности влияния ритмической гимнастики на координацию движений у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить влияние ритмической гимнастики на развитие координации у детей старшего дошкольного возраста.
3. Провести диагностику уровня развития координации у детей старшего дошкольного возраста

Гипотеза исследования: Влияние ритмической гимнастики на развитие координации у детей будет успешно, если:

1. Систематически выполняется учебно-воспитательная работа.
2. Занятие сопровождается позитивным подкреплением достижений учеников
3. Раскрыты особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Методологической основой исследования послужили такие работы как:

Бесшапошникова С.Ю., Бальсевич В.К., Королев М.Н., Майорова Л.Т., Назаренко Л.Д., Карманова Л.В.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Метод беседы.
3. Метод наблюдения за деятельностью педагога.

База исследования: НЧКУ ЦКиИНТМК (ДКШ), студия «Ягодка».

Структура и объем работы: Исследование состоит из введения, теоретической и практической глав, заключения, списка используемой литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. История развития ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями [8].

Еще в античном мире танцы и физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец - силы и выносливости.

На рубеже XIV-XV в.в. на основе народного танца и греческих традиций закладываются основы балетной хореографии. Искусство танца в этот период используется как средство обучения благородным манерам, воспитания изящества и легкости движения. Так одна из разновидностей ритмической гимнастики - орхестрика была предшественницей всех ритмических, пластических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику[2].

На рубеже XIX--XX веков в разных странах Европы практически одновременно появились статьи, публикации и исследования, касающиеся вопросов ритма и ритмического воспитания. Особо известными в этой области стали теоретические и практические положения по данной проблеме педагогов, ученых, музыкантов: Н.А. Римского-Корсакова, Э. Жака-Далькроза, Б.М. Теплова, Н.Г. Александровой и др.

Ритмическая гимнастика в нашей стране имеет давнюю историю и богатые традиции. В 1910 г. князь Сергей Волконский открыл в Петербурге Институт ритма, который являлся филиалом уже знаменитого в то время Геллерауского института, основанного Э.Жаком-Далькрозом.

Во второй половине XIX века французский физиолог Жорж Демели создал своеобразную систему гимнастических упражнений, основанную на ведущем значении ритма и гармонии движений [7]. Цель достигалась ритмичным напряжением и расслаблением мышц. Автор считал, что непрерывные движения менее утомительны, поэтому нужно менять упражнения без остановки. Так было положено начало принципу поточности движений. В работу включались сразу несколько суставов и сегментов тела в течение 3-10 минут, после чего следовала пауза отдыха длительностью 1-3 мин. Продолжительность урока - 60 мин. для взрослых и 30 мин. для детей.

Родоначальником направления, объединявшего колоритность и ритм движения был оперный певец Ф. Дельсарт. В 1883 году он открыл в Париже курсы сценической выразительности. Система его упражнений была основана на слитности включения в действие многих суставов, связи эмоционального состояния человека с телодвижением[11]. Профессор Женевской консерватории Э. Жак-Далькроз (1865-1950) - композитор и музыкант создал гимнастику, которая способствовала развитию слуха и мышечного чувства ритма. Один из основных принципов его системы - подчинение движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения. Каждое упражнение усложнялось лишь после того, как было доведено до автоматизма.

Системы Демели, Дельсарта и Далькроза имели большое число последователей, которые модифицировали и дополняли их в соответствии со всеми взглядами. Особую чувствительность среди них приобрела американская танцовщица Айседора Дункан. Она как бы снова открыла смысл человеческой походки, бега, легкого естественного прыжка, движений головы и рук. Дункан прониклась античным культом тела.

В программу обучения, помимо ритмической гимнастики, сольфеджио по Жаку-Далькрозу, входили гимнастика, акробатика, элементы классического танца, историко-бытовые танцы, пластика, анатомия, биомеханика, политграмота [2]. Те, кто закончил эту студию, могли работать преподавателями физи-

ческого воспитания средних школ и техникумов. Одновременно в Москве была создана школа ритмопластического движения в театральном техникуме им. Луначарского.

В 1910 г. В Петербурге открылись курсы ритмической гимнастики по системе Жака- Далькроза. 50 выпускниц курсов преподавали потом ритмику в женских пансионатах, музыкальных училищах. Отсюда получили развитие разные школы художественной гимнастики. Возникшие в России студии пластики, свободного танца, ритмики и т.д. разными путями стремились к гармоническому развитию человека, его физической красоте, духовному обогащению.

Одну из таких студий, а именно «Московские классы пластики», закончила Л.Н. Алексеева - создательница системы гармонической гимнастики. Главное в Алексеевской гимнастике - подбор упражнений, гармонически развивающих тело; естественность движения; особая обработка гимнастического материала [19]. Даже самые небольшие учебные комбинации оформлять как маленькие «этюды движения» со своей гимнастической и эмоциональной задачей. Движения в них органически сливаются с музыкой, соответствуют духу музыкального произведения. Между движением и музыкой должна быть, как говорила Алексеева, «ритмическая гармония», исполнение разнообразных художественно-гимнастических этюдов под классическую музыку доставляет занимающимся большое эстетическое удовольствие. Для детей особо привлекательна игровая форма занятий.

В предвоенные годы в Центральном институте физической культуры в Москве ввели курс ритмики, который был во многом сродни современной ритмической гимнастике.

В настоящее время ритмическая гимнастика в нашей стране развивается на богатых традициях физкультурного движения и танцевального искусства предшествующих поколений. 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 [3].

Таким образом, современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существовавших систем физического воспитания. Естественно, на новом, современном уровне. И еще она очень тесно перекликается с художественной гимнастикой.

Занятия по ритмической гимнастике помогают укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, выносливость, обрести хорошую правильную осанку, воспитать красивую походку, избавиться от лишнего веса, привить любовь к движениям, музыке, развить пластику, поддерживать тонус организма. Поэтому необходимо заниматься ритмической гимнастикой, начиная с дошкольного возраста.

1.2. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста

Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* - взаимопорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи [4].

Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Изучением координации в специально подобранных двигательных заданиях занимались В.С. Фарфель и его сотрудники В.П. Назаров, А.И. Козлов, А.П. Виноградова и др. По их мнению, двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков, не требовать специального обучения [5;16].

Для центральной нервной системы объектом управления является опорно-двигательный аппарат. Своеобразие скелетно-мышечной системы заключается в том, что она состоит из большого числа звеньев, подвижно соединенных в суставах, допускающих поворот одного звена относительно другого. Суставы могут позволять звеньям поворачиваться относительно одной, двух или трех осей, т. е. обладать одной, двумя или тремя степенями свободы [7]. Чтобы в трехмерном пространстве достичь любой заданной точки (в пределах длины конечности), достаточно иметь двухзвенную конечность с двумя степенями свободы в проксимальном суставе («плече») и одной степенью свободы в дистальном («локтевом»). На самом деле конечности имеют большее число звеньев и степеней свободы.

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. При изучении координации в движениях (А.С.Левина, 1962) подтвержден ее перекрестный характер, лежащий в основе шагательного-

рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, автоматической, чем симметричная. Доказательством этого служат результаты опытов о детали дошкольного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами [8]. Начав такие прыжки согласно заданию, дети затем переходили на поочередные движения, типичные для бега. Характерно, что это происходило тем раньше, чем меньше был возраст детей. Так, дети трех-четырех лет с большим трудом совершали последовательные прыжки двумя ногами, тогда как в девятилетнем возрасте выполняют это движение почти без ошибок.

Другой характер имеет координация в движениях рук. В опытах Ю.Л. Рязова (1962) показано, что при круговых движениях рук все испытуемая действовали обеими руками симметрично. Если правая рука двигалась по часовой стрелке, то левая - против часовой. Это означает, что в работе одновременно участвуют симметричные мышцы обеих рук [12]. Попытки выполнения в горизонтальной плоскости перекрестных движений удавались с большим трудом. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличении скорости они переходили в симметричные. По-видимому, различия между координациями верхних и нижних конечностей сформировались в процессе антропогенеза; верхние конечности человека утратили свою локомоторную функцию и вместе с ней перекрестную координацию, необходимую только при быстрой ходьбе и беге для сохранения равновесия тела.

Координация движений развивается у детей разными темпами. У одних детей движения с раннего возраста слаженные, другие долго остаются неловкими. Чтобы научиться ползать и ходить, ребенок должен освоить множество двигательных навыков.

В начале второго полугодия жизни ребенок приобретает позу сидения, начинает сидеть без поддержки, пытается ползать и переступать. С 6-7 месяцев ребенок ползает, что укрепляет его мышцы и связки. В 7 месяцев он поднимается на четвереньки, при поддержании хорошо переступает. В 6-8 месяцев

самостоятельно садится, встает, цепляясь за опору. В 9 месяцев пытается стоять без опоры. В 10 месяцев поднимается и стоит без опоры. После попыток ходить при поддержании, ребенок 11-12 месяцев начинает ходить при поддержании за одну руку. Со 2-го года начинает ходить самостоятельно.

В процессе обучения ходьбе ребенок преодолевает тяжесть головы и верхней части тела, у него развиваются мышцы таза, бедра и ног, и он приучается поддерживать равновесие. При выработке координированных механизмов ходьбы, движения туловища и рук начинают совершаться в соответствии с движениями ног [13]. В 1-2 года движения ребенка неустойчивы и неуклюжи. На 2-м году жизни движения ребенка не являются ни ходьбой, ни бегом. Только на 3-м году жизни дифференцируются ходьба и бег. В 3-4 года ребенок хорошо ходит и бежит.

Только к 5 годам закрепляются все элементы акта ходьбы, свойственные взрослым, но еще до 8 лет наблюдается перепроизводство движений ног при ходьбе.

У дошкольников 7 лет фаза переноса ноги начинается с ее сгибания в голеностопном суставе, а у подростков - со сгибания в коленном суставе, как у взрослых.

С 4 до 6 лет длина шага увеличивается, а темп ходьбы, или число шагов в минуту, уменьшается. Длина шага на 5-м году увеличивается в 2 раза, на 8-м году - в 3 раза по сравнению с начальным периодом ходьбы.

Считают благоприятным временем развития координационных способностей возраст от 5 до 7 лет [15]. На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках (дети учат простые движения в младшей, средней группе, это как такой подготовительный этап). Совершенствуются процессы нервной высшей деятельно-

сти: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память.

Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата [20].

Таким образом, у ребенка до 4-5 лет начинают вырабатываться основные механизмы координации движений, а также координации движений и вегетативных функций. Однако к 6-7 годам эти координационные механизмы еще несовершенны. С этого возраста в связи с овладением письмом начинают совершенствоваться мелкие точные движения рук, которые хорошо осуществляются примерно с 10 лет.

Ритмическая гимнастика активно способствует развитию координации у детей дошкольного возраста.

1.3. Роль ритмической гимнастики в формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста

Само название этого вида двигательной активности указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание. Дошкольники приучаются сосредоточиваться на различных движениях, которые показывает музыкальный руководитель [21]. Они делают это легко и весело. У них формируется способность к устойчивому вниманию и собранность.

Значение танцевально-ритмической гимнастики в развитии ребенка, формирования его двигательных способностей трудно переоценить: они помогают развивать двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность; укреплять мышцы спины и стопы, формировать правильную осанку; развивать гибкость, силу; знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы и др.

Задача педагога - через новые, и приятные ребенку мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным. Другими словами, ребенка надо очаровать движениями, которые они должны усвоить выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, следует помнить, что движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми; повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности; дети уже могут заставить себя преодолеть трудности при выполнении сложных двигательных заданий, осознанно выполнять задания на перемещение в пространстве; дети достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями, сохраняют равновесие.

Методика работы по формированию координаций движений у детей старшего дошкольного возраста в процессе ритмической гимнастики предполагает несколько этапов:

1. Подготовительный этап, который предназначен для всей предварительной работы, которая впоследствии обеспечит успешность занятий. Она направлена прежде всего на оценку потенциальных возможностей детей (степени здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т. п.). После получения исходной информации необходимо составить серии упражнений, которые обеспечат решение поставленных в занятие задач.

Далее осуществляется подбор музыкального сопровождения, которое программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника и исполнителю, и ведущему, эмоционально оформляет занятие, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки [9].

2. Основной этап - здесь происходит ознакомлением детей с комплексом, который предстоит выполнить. Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, видеозаписи), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятия.

Затем переходят к опробованию и разучиванию упражнений, успешность которых зависит не только от сложности двигательных заданий, но и от умело поставленного обучения: педагог должен уметь трансформировать общие положения ритмической гимнастики по отношению к конкретному ребенку.

Длительность комплекса определяется, прежде всего, в соответствии с подготовленностью и двигательными возможностями детей. Затем рассчитывается время для каждой из его частей. Наиболее оптимальное их соотношение: 20% времени для подготовительной части, 70% для основной и 10% для заключительной. Необходимо конкретизировать содержание основной части комплекса - количество серий бега и прыжков, их длительность, соотношение времени выполнения упражнений стоя, сидя и лежа. Эти упражнения целесообразно включать в комплекс двумя сериями, одинаковыми по длительности.

При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:

- упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;
- упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;
- нагрузка должна возрастать постепенно;
- упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями [9].

Последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп. Наиболее широко используется хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху вниз»: в исходном положении стоя последовательно выполнять упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Последовательность упражнений, выполняемых из исходных положений сидя и лежа, может быть произвольной. При этом, переходя от одного упражнения к другому, нужно менять характер их воздействия на организм занимающихся. Большое внимание необходимо уделить работе мышц брюшного пресса.

Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц [7]. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. А так как возраст 5-7 лет по функциональным возможностям является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому лучшим выходом будет развитие координации на занятиях по ритмической гимнастике.

Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания (без зрительного показа)[9]. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений.

Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает, как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, учебные, воспитательные.

К частным можно отнести следующие задачи [22]:

- повышать эмоциональный настрой детей;
- сформировать двигательную культуру и координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки;
- повышать физическую работоспособность;
- развивать основные физические качества;
- совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности. Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений [23]. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Движения под музыку укрепляют детский организм. Удовлетворение, полученное ребенком в процессе двигательных действий, побочно сопровождаются значительными физиологическими изменениями в его организме, улучшается дыхание и кровообращение. Веселая музыка возбуждает нервную систему, вызывает усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с ассоциативными, интеллектуальными и волевыми процессами [24]. Деятельность скелетной мускулатуры в дошкольном возрасте имеет важное значение, так как у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате занятиями танцами происходит не трата, а приобретение энергии.

Таким образом, современная ритмическая гимнастика - это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. 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.

С помощью проведения ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в дошкольных учреждениях, в первую очередь из-за большой переполняемости групп. Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики. Включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.).

В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует 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.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Диагностика уровня развития координации у детей старшего дошкольного возраста

Данный параграф посвящен проведению диагностики развития координации движения у старших дошкольников. Исследование проводилось на базе НЧКУ ЦКиИНТМК (ДКШ) в студии «Ягодка».

Задачами исследования являлись:

1. Определение уровня развития координации движений у старших дошкольников.
2. Выявление наличия у дошкольников нарушения координации движений.

Для проведения диагностики в качестве основного инструмента был использован скрининг «Motorandattentionaldeficitsinseven-yearoldchildren. Neurologicalscreeningaspects», направленный на исследование моторной дискоординации, разработчиком которого являлись Gillberg (1983) Gillberg С, Carlstrom G, Rasmussen P, Waldenstrom E. Perceptual.

Были определены задания и типология нарушений координации движений в следующих областях:

1. Нарушение равновесия
2. Нарушения пространственно-зрительной координации.

Важным условием упражнений является то, что они построены с учетом особенностей уровня развития координации движения детей старшего дошкольного возраста.

Примечание: Ребенку дается только одна попытка для выполнения задания. Тест разработан для детей 6-7 лет. Для этой возрастной группы отклонения

в 2-х или более пунктах подтверждает наличие нарушений развития координации.

4 пункта нейропсихического скрининга:

1. Прыжки вверх-вниз 20 раз на одной ноге (на правой и левой ноге результат подсчитывается отдельно). Нарушения: - выполнение теста в течение более 12 секунд; - две или более остановки на каждой ноге.

2. Удержание равновесия на одной ноге (на правой и левой отдельно). Нарушения: - время удержания менее 10 секунд на каждой ноге.

3. Ходьба, на наружной части стоп руки вниз в течение 10 секунд. Нарушения: - сгибание рук в локтевом суставе на 60 и более градусов; - отведение плеча; - наличие синкинезий (движения языка, губ);

4. Диадохокинез - выполнение пронации и супинаций, вытянутых вперед кистей рук 10 секунд каждой рукой отдельно. Нарушения: отставание или неполное поворачивание кистей, неуклюжесть движений; горизонтальное движение локтевого сустава на 15 см или более; адиадохокинез - невозможность быстрого и равномерного выполнения чередующихся противоположных по направлению движений.

В задании на удержание равновесия показателем нарушения является то, что ребенок не может устоять на правой или левой ноге 12 секунд.

Во время выполнения задания на ходьбу на наружной части стоп в течение 10 сек с опущенными руками (размахивание разрешается), показателем нарушения является то, что ребенок во время сгибания отводит локоть на 60 градусов и более, отводит плечо в сторону и при этом работает язык или губы.

Во время выполнения пронации и супинаций (поворот ладони), вытянутых вперед кистей рук 10 секунд каждой рукой отдельно, показателями служит выполнение 10 или менее пронаций, супинаций на любой стороне, значительное нарушение «плавности», движения локтя в сторону на 15 см и более.

Диагностика способности удерживать равновесие показала, что в группе количество детей с нарушением равновесия 64%

Диагностика нарушения зрительно- пространственной координации показала, что в группе количество детей с нарушением зрительно-пространственной координации – 56%

2.2 Основные правила по использованию ритмической гимнастики для развития координации у детей старшего дошкольного возраста

Опираясь на проведенное практическое исследование, были разработаны рекомендации по использованию ритмической гимнастики для развития координации у детей старшего дошкольного возраста.

1. При работе с детьми старшего дошкольного возраста следует учитывать их психолого-педагогические особенности, которые заключаются в том, что: движения детей в этом возрасте становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми; повышается их способность к произвольной регуляции двигательной активности; они вполне осознанно выполняют задания на перемещение в пространстве, успешно преодолевают трудности при выполнении сложных двигательных заданий; движения детей становятся более слаженными, уверенными, они достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями и сохраняют равновесие.

2. Эффективность воздействий гимнастических упражнений на развитие координации у детей возможно лишь при правильном их выполнении как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму и темпу).

3. Для формирования и закрепления правильного навыка в выполнении гимнастических упражнений необходимо многократное повторение движения, показ и объяснение упражнений. Это связано с тем, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища и головы представляет для детей определенную трудность. И только хорошо изученные движения дети могут выполнять в нужном темпе и с необходимой нагрузкой.

4. Ознакомление и разучивание движений не должны быть продолжительными, так как если на разучивание тратится много времени, то ценность воздействия упражнений на функциональные системы детей существенно снижается.

5. В силу своих возрастных особенностей частое выполнение одних и тех же упражнений детям быстро надоедает. Поэтому для поддержания у них интереса, упражнения стараются выполнять в разных вариантах (например, изменяя исходные положения и направления движений, ускорение или замедление темпа, амплитуду движений и др.). Способствует повышению интереса детей и введение в упражнения игровые элементы, например, имитация поз и движений различных животных и т.д.

6. Упражнения целесообразно давать в следующем порядке (с целью развития временных ориентировок):

1) упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя (при этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентировании («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.).

2) упражнения в сопровождении музыки;

3) наряду с упражнениями под музыку, давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз руки в стороны», «два вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три присели», «четыре выпрямились»);

4) хорошо известные упражнения выполняются детьми самостоятельно, (дается команда для начала упражнения).

7. Нужно обязательно поддерживать ребенка, если ему с трудом дается какой-то элемент, вселять в него уверенность, делить с ним радость достижений его результатов.

8. При проведении занятий по ритмической гимнастике музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным. Подбор композиций осуществляется дифференцированно для девочек и мальчиков. Это необходимо для развития у девочек элегантности, грациозности, пластичности, женственности, а у мальчиков - мужественности, быстроты, силы.

9. Для развития координации в упражнениях необходимо учитывать нарастание сложности. Также нужно давать упражнения, в которых руки, ноги,

или туловище тренируются изолированно, а затем постепенно вводить упражнения, которые объединяют движения рук, ног и туловища.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в соответствии с целью и задачами исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проблема развития физически полноценных, здоровых детей - актуальная задача, вследствие чего педагоги используют многообразные средства и методы работы по укреплению здоровья детей, среди которых наибольшей популярностью пользуется ритмическая гимнастика.

2. Систематические занятия по ритмической гимнастике помогают не только укрепить здоровье, но и повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют умение детей 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.

3. Ритмическая гимнастика кроме того активно способствует развитию координации у детей дошкольного возраста, что особенно важно, так как основные механизмы координации движений, а также координации движений и вегетативных функций начинают вырабатываться у детей в возрасте 4-5 лет, но к 6-7 годам эти координационные механизмы еще несовершенны и нуждаются в развитии. Именно поэтому занятия ритмической гимнастикой особенно важны в старшем дошкольном возрасте, тем более что этот возрастной период является благоприятным для развития и совершенствования координационных способностей: на шестом - седьмом году жизни ребёнок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге и прыжках.

Опыт внедрения ритмической гимнастики у нас в стране свидетельствует, что эту разновидность гимнастики с успехом можно использовать в ДОУ.

Кроме того, для формирования и закрепления правильного навыка в выполнении гимнастических упражнений необходимо многократное повторение

движения, показ и объяснение упражнений. Так, как только хорошо изученные движения дети могут выполнять в нужном темпе и с необходимой нагрузкой.

Для поддержания у детей интереса к занятиям, упражнения стараются выполнять в разных вариантах, введение в упражнения игровых элементов, например, имитация поз и движений различных животных и т.д.

Обучение детей произвольному выполнению координированных действий с помощью ритмической гимнастики повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует у детей произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил.

Считаю, что приведенный опыт работы хореографа по развитию координации у детей старшего дошкольного возраста на основе ритмической гимнастики может быть полезен для педагогов дошкольных учреждений по развитию координации у детей дошкольного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К., Королев М.Н., Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры, 2006. - № 10.- С. 21- 24.
2. Бесшапошникова, С.Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бесшапошникова С.Ю. - Ярославль, 2006. - 23 с.
3. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры.-2003. -№ 8.-С.15-18.
4. Ванюшина О.Б. Дошкольник, подружись с физкультурой (из опыта работы).- М.: «АКАпринт». 2004. -124 с.
5. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду [Текст]: учебник для студентов педколледжей / Н.А. Ветлугина. - М.: Просвещение, 2004. - 256 с.
6. Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М., Правдов М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - №4. - С. 50-53.
7. Горелов, А. А. Интеграция народного творчества в режиме двигательной активности дошкольников / А. А. Горелов, Е. В. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 9 (43). - С. 19-22.
8. Казакова М.С. Двигательно-ритмическое воспитание дошкольников на занятиях гимнастикой: Дис. .канд.пед. наук, М., РГАФК, 2002. -155 с.
9. Киевская О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья: Дис. .канд.пед. наук.- СПб., 2001.- 169 с.

10. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Учебно-методическое пособие. М.: «Терра - Спорт». - 2001. -64 с.
11. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1987. - № 2. - С. 56-60.
12. Назаренко Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координации по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов // Теория и практика физической культуры. 2003. - №8.- С. 1921.
13. Некрасов А.С. Методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев: Дис. . канд. пед. наук, БГУ, Белгород, 2006. -163 с.
14. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательно-познавательной сферы дошкольников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1 (35). - С. 71-75.
15. Организация и методика проведения занятий ритмической гимнастикой в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) // Методические рекомендации / Сост. Бесшапошникова С.Ю. Шуя: Изд-во «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2005.-20 с.
16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. Научное издание Текст.: Монография М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2006. -184 е.: ил.
17. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2010. - № 5 (63). - С. 83-87.
18. Работа с детьми старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях Восточного округа // из опыта работы педагогов /Департамент образования г. Москвы, Восточное окружное управление, Научно-методический центр/ Москва. 2003. -76 с.
19. Ритмическая гармония Алексеевой [Электронный ресурс] URL: <http://www.mosjour.ru/index.php?id=979>

20. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации / Сост. Богданов О.А., Кузьмина Ю.Б. С.-Пб. - Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. -2010.- 24 с.

21. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста// Методические рекомендации / Сост. Бесшапошникова С.Ю. Шуя: изд-во «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2005. - 41 с.

22. Филиппова И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.).Т. I. -- Челябинск: Два комсомольца, 2011. -- С. 30-33.

23. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002.- 185 с.

24. Чистякова, А. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности в процессе формирования основ безопасной жизнедеятельности у детей дошкольного возраста / А.А. Чистякова, М.А. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лес-гафта. - 2011. - № 1 (71). - С. 136-139.