

## **«Ритмопластика как технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников».**

### **Актуальность**

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41)

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках реализации Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155). Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, пропаганды и обучению здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей. Цель здоровьесбережения достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса.

Одним из направлений здоровьесберегающих технологий является технология сохранения и стимулирования здоровья.

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся ритмопластика.

**Цель технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников** - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста посредством ритмопластики.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

#### **Обучающие:**

1. Формирование познавательного интереса к искусству звуков.
2. Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
3. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

### Развивающие:

1. Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание; развитие музыкального слуха, чувства ритма; музыкального кругозора и музыкальной памяти.
2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
4. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления; тренировка лабильности нервных процессов.

### Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться правилам.
2. Развитие эмпатии.

### Оздоровительные:

1. Поиск инновационных эффективных средств охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении, правильной организации профилактики и оздоровления, своевременной коррекции отклонений в состоянии здоровья.
2. Формирование сознательного стремления к здоровью, культуры здоровья.
3. Формирование правильной осанки, красивой походки.
4. Содействие профилактике плоскостопия.

Ритмопластика- система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела.

Занятия проводятся в игровой форме и основываются на ритмичных подвижных упражнениях в сопровождении музыки, что положительно сказывается на восприятии детьми новой информации. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

Игровой метод придаёт учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Ритмопластика доступна всем малышам без исключения, она помогает не только физическому развитию ребенка, но и дарит ему согласованность мысли и действия, развивает у него способность к концентрации внимания и положительно сказывается на физическом развитии. Ритмопластика – это первый шаг к занятиям спортом, танцам и музыкой. Ребенок учится слушать, действовать, согласовывать свои движения с музыкой. Регулярные занятия ритмопластикой - это хорошая профилактика проблем школьного возраста, таких как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. И главное! Это так нравится детям!

Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется детям от трех до семи лет.

В движении развиваем умение передавать различный характер музыки, а также оттенки (весёлое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное, шуточное и т.д.). Учимся реагировать на изменение темпа, динамики. Детям предлагаются общеразвивающие упражнения на различные группы мышц, на гибкость и плавность.

В работе используются имитационные движения, раскрывающие определённое настроение или заданный образ (например, «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат»). Дети овладевают танцевальными движениями, доступными их возрастной координации-например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притопывание ногой, «выбрасывание ног», полуприседания и др.

Учимся ориентироваться в пространстве, самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

В своей работе я использую программу А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика». Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Также ритмопластику можно использовать во время утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, подвижных играх, на совместных спортивных мероприятиях с родителями воспитанников.

**Новизна технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников посредством ритмопластики** заключается в том, что с помощью интеграции образовательных областей «Музыкальное развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие» осуществляется комплексный подход к **коррекционно-развивающему воспитанию**. Эта связь обеспечивает формирование у детей как музыкально-ритмических навыков (ритмического, динамического, музыкального слуха, способности различать форму, характер музыкального произведения, музыкальной памяти, внимания) так и двигательных навыков, которые обеспечивают согласование средств музыкальной выразительности и передачу их в различных движениях в играх, плясках, упражнениях; развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве.

**Теоретическая значимость** заключается в том, что в процессе систематического использования инновационного метода в рамках технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников посредством- ритмопластики, физическое и психологическое состояние детей значительно улучшается.

**Практическая значимость.** Инновационный метод- ритмопластика способствует развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста. У детей возникает потребность в самовыражении под музыку. Формируются умения исполнять движения в различных игровых ситуациях.

**Познавательная значимость** технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников проявляется, прежде всего, в том,

что она отражает использование инновационного метода - ритмопластики для развития детей дошкольного возраста.

**Целостность использования технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников заключается в соблюдении следующих условий:**

- обязательно учитывать содержание базовой программы детского сада;
- правильное определение главной цели занятия по ритмопластике;
- комплексное и системное использование методов и приемов;
- создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности;
- обеспеченность занятий музыкальным сопровождением (магнитофон, диски с соответствующим музыкальным материалом);
- наличие необходимого инвентаря (мячи, скакалки, обручи, ленты, кубики, платочки, бубны и другое);
- необходимо сохранять положительно-эмоциональный стиль отношений между взрослыми и детьми на занятии, учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;
- продолжительность занятия не может занимать более получаса;
- взаимосвязь с семьей.

В основу опыта педагогической деятельности легли принципы методы обучения и воспитания, направленные на личностно-ориентированный подход.

*Принцип доступности и индивидуальности*, — предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий — это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность — это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному, так как организм различно реагирует на физические нагрузки.

*Принцип постепенного повышения требований*, заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

*Принцип систематичности* — непрерывность и регулярность занятий, в противном случае снижается достигнутый уровень умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

*Принцип повторяемости материала*. Занятия ритмопластики и ритмической гимнастики требуют повторения вырабатываемых навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.

*Принцип наглядности* в обучении ритмопластики и ритмической гимнастики понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. При разучивании новых движений

наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Для каждого упражнения, игры, танца выбираю наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания – это такие **методы** как:

- показ (предварительный показ танцевальной композиции, отдельных элементов, упражнений);
- словесный;
- игровой;
- разговорно - игровой (позволяет ребёнку естественно проникнуть в художественный замысел и помогает скоординировать движения своего тела с характером музыки);
- иллюстративно-наглядный;
- анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируется отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Формы объяснения:

- комментирование
- инструктирование
- корректирование
- изложение

### **Логичность выбора применяемой технологии**

Я считаю, что целесообразность (логичность) использования технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников посредством ритмопластики является актуальной и способствует развитию у ребёнка:

- коммуникативных способностей (ребенок учится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми);
- физических данных (дети учатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения);
- прямой осанки (малыши учатся правильно держать спину);
- правильной походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость);
- выносливости и силы воли (малыши учатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути);
- раскрепощение в психологическом и эмоциональном плане;
- дыхательного аппарата.

Ритмопластика важна, потому что она влияет на общее развитие ребенка. Занятия способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка, но и улучшить его здоровье в целом.

Подводя итоги проделанной работы и анализируя диаграмму мы видим, что уровень детей в усвоение технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников посредством ритмопластики стал

значительно выше. Тем самым все поставленные задачи были выполнены и достигнут ожидаемый результат.

### **Результаты:**

#### **Дети**

- умеют управлять своим телом, прыгать дальше и выше, контролировать свои движения;
- умеют выразительно и легко исполнять движения под музыку;
- умеют ориентироваться в пространстве, самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом;
- умеют самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- умеют правильно держать спину;
- умеют организовать игровое общение с другими детьми;
- способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- умеют точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях.
- умеют добиваться своих целей, упорно идти по намеченному пути.

При работе с детьми ритмопластикой у детей улучшается память, совершенствуются координация движений, способность к обучению письму. Им под силу выполнять движения с контролем их сознания.

Данный опыт неоднократно был представлен на районных методических объединениях, конференциях, заседании кафедры воспитателей, августовской районной предметной секции воспитателей, заседании муниципального Экспертного совета.

Опыт работы был опубликован на образовательных порталах, профессиональных сообществах педагогов дошкольного образования различного уровня.

Идея ритмопластики защищалась на Всероссийских и Международных интернет конкурсах, районном конкурсе "Образовательные проекты".

Написано учебно-методическое пособие по теме «Ритмопластика как инновационный метод работы с детьми в рамках здоровьесберегающих технологий».

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*