

Альметова Ирина Георгиевна,

музыкальный руководитель;

Нестеренко Наталья Викторовна,

педагог дополнительного образования,

МБДОУ ЦРР – детский сад «Сказка»,

г. Абакан, Республика Хакасия, Россия

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматривается проблема формирования навыка правильной осанки и координации движений у детей. Предложены комплексы упражнений ритмической гимнастики, в основе которых лежит конкретная цель, достижение которой возможно только через решение основных педагогических задач соответствующими средствами и методами, учитывающими анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: осанка, дошкольники, упражнения, здоровье.

Одним из основных направлений деятельности управления дошкольного образования и воспитания является обеспечение условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях. В решении задач воспитания здоровой смены особая роль принадлежит детским учреждениям. Современный темп жизни требует от детей активности психофизиологических процессов, и процесс развития ребёнка от дошкольного до младшего школьного возраста является самым ответственным в формировании правильной осанки. Общеизвестно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности ребёнка, т.к. является показателем здоровья. В полноценном развитии детей дошкольного возраста ведущую роль при проведении оздоровительной работы играет физическая культура, которая является наиважнейшим звеном общей оздоровительной системы, проводимой в образовательном учреждении. Однако на всех ступенях образовательного пространства отмечается тенденция увеличения количества дошкольников с различными функциональными нарушениями опорно-

двигательного аппарата, оказывающими негативное влияние на психофизиологические системы организма и показатели здоровья детей.

Основные причины нарушений:

- недостаточная двигательная активность детей;
- негармоничное развитие мышечной системы;
- приобретенные или врожденные недостатки опорно-двигательного аппарата.

Главным образом перечисленные факторы влияют на рессорные функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма. В результате этого затрудняется работа легких и сердца, и дыхание становится поверхностным, неглубоким, уменьшается подвижность грудной клетки, снижается сила и выносливость мышц; ухудшается состояние здоровья. Это способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышечно-связочного аппарата ребенка.

В условиях внедрения образовательного стандарта предусматривается формирование правильной осанки, но средства, направленные на достижение этой цели, применяются в ограниченном объёме. Кроме того, особенности физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, не позволяют в полной мере обеспечить эмоциональность занятий по физической культуре. В этой связи актуальной становится проблема поиска наиболее эффективных средств, способствующих формированию навыка правильной осанки у детей. Поставлена задача – помочь ребенку сохранить и укрепить здоровье, сформировать правильную осанку, тем самым улучшить показатели индекса здоровья. Решению этой задачи способствуют специально подобранные ритмические, физические упражнения, которые основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ребёнок учится осознанно выполнять определённые движения, повторять движения за

взрослым в нужной последовательности. Красивая, правильная осанка способствует повышению усидчивости, помогает выдерживать учебные нагрузки. В процессе обучения движениям у детей совершенствуется умение ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно, чётко, в заданном ритме.

В предложенной технологии продемонстрирована идея использования на занятиях ритмической гимнастики многообразного спектра упражнений спортивной направленности – художественной и акробатической гимнастики, - благодаря которой у детей быстро формируется навык правильной осанки. На наш взгляд, это и есть тот своеобразный язык общения, открывающий ребёнку красоту движений и здоровье. Построение и выбор средств зависит от поставленных целей и задач занятия. Основными средствами служат элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения), упражнения с предметами (лентой, обручем, шарфом, платочками, мячом, скакалкой, булавами), упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.), ритмические упражнения, упражнения на релаксацию, свободные перемещения по площадке (индивидуальные и групповые), элементы акробатических упражнений.

Доктором педагогических наук Сайкиной Е.Г разработаны комплексы упражнений лечебно-профилактического танца «Фитнес-данс» для формирования правильной осанки – «По ниточке», «Матрёшки», для формирования мышечного корсета и развития силы – «Лезгинка», «Рок-н-ролл лёжа», на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки – «Солдатики», «Падеграс», для коррекции осанки – «Рыба-пила», «Кручу-кручу». Структура занятий состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть занятия составляет разновидности упражнений в ходьбе, беге, подскоках, перемещений, вращений, упражнения на полу, общеразвивающих упражнений. В основную часть занятия вошли упражнения для всех частей туловища, на равновесие, танцевальных шагов и элементов,

прыжков и подскоков на месте и в движении, с предметами и без предметов. Заключительная часть занятия состояла из упражнений на гибкость и расслабление мышц. Используются различные формы проведения занятий.

Урочная форма:

- образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- коррекционно-развивающей направленности – для развития двигательных способностей и коррекции нарушений осанки и свода стопы с помощью упражнений;
- оздоровительной направленности – профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление систем организма;
- рекреационной направленности – для организованного досуга, игровой деятельности.

Неурочная форма: дни здоровья, физкультурные праздники, показательные выступления. Целью является совершенствование навыка правильной осанки посредством самореализации, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально-двигательной деятельности.

Основными критериями оценки навыка правильной осанки являлись качественные характеристики: умение сохранять правильную осанку на протяжении всего занятия широта амплитуды движений, активность и точность выполнения упражнений в заданном темпе и ритме.

Каждый комплекс упражнений выполнялся детьми в течение 1-2 месяцев, затем по мере его усвоения усложнялся и менялся. Частота смены комплексов зависит от быстроты освоения и интереса к ним детей. Физическая нагрузка определяется по частоте сердечных сокращений, которая не должна превышать 130-150 уд/мин. Для этого все упражнения подбираются в зависимости от ритма и темпа музыкального сопровождения (используются классические и современные произведения).

В основе проведения занятий по ритмической гимнастике с детьми дошкольного возраста присутствует творчество – нестандартная форма

проведения занятий, что позволяет увлечь детей и добиться абсолютного влияния физических упражнений на закрепление навыка правильной осанки у детей.

Отличительной особенностью применения комплексов упражнений для детей дошкольного возраста является: поэтапное и детальное разучивание упражнений в медленном темпе, наименьшее количество повторений упражнений, медленный темп выполнения упражнений, простые по сложности упражнения, акцентирование внимания на ошибках в виду быстрой утомляемости. Музыкальное сопровождение в медленном и среднем темпе, комплексы упражнений должны занимать не более 40% занятия.

Таким образом, ещё раз подчёркиваем, что правильная осанка имеет немаловажное значение: она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма в основной позе прямохождения и в ряде других поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни. Прочно сформированная правильная осанка помогает избегать поздних нарушений, опасных для здоровья, является одной из стабильных форм проявления нормального физического состояния и развития организма. Вместе с тем, в правильной осанке в какой-то мере проявляются свойства телесной красоты и поведенческие черты, что придает ей определенную эстетическую и этическую ценность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Мицкевич С.В. Ритмическая и художественная гимнастика как средство формирования навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф/статьи/411547/>*
- 2. Педагогика физической культуры: учебное пособие / под ред. Кураמיшина Ю.Ф – М., 2003.*
- 3. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2016.*
- 4. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физическое воспитание дошкольного возраста: учебное пособие. – М., 1978.*