

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ермаковский детский сад №4

Описание практики:

«Построение образовательной среды ДОО для достижения физических образовательных результатов»

Образовательная практика.

«Сюжетно-ролевые игры в ритмической гимнастике»

(с дошкольниками 5 – 6 лет)

Ссылка на материал практики:

<http://detsad4.ermuo.ru/wp-content/uploads/2019/04/1111.pdf>

Составитель: инструктор
по физическому воспитанию
Клюева Елена Валериевна

В ходе наблюдения за детьми в возрасте 5-6 лет было выявлено, что дети малопластичны. Для решения данной проблемы мною было разработано образовательная практика «Сюжетно-ролевые игры в ритмической гимнастике» была составлена картотека музыкальных ритмических игр, комплекс дыхательной гимнастики и разработан учебно тематический план для занятий в старшей группе.

Ритмическая гимнастика является одним из самых главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека не только движением, но и музыкой. О благотворном влиянии музыки известно много. Она используется в различных областях медицины и практической психологии.

Подготовка спортсменов во многих видах спорта немыслима без музыкально-ритмического воспитания. Это различные виды гимнастики, спортивная аэробика, фигурное катание.

Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, плавания и т.д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи, Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

- повышать эмоциональный настрой детей;
- воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- формировать двигательную культуру;
- способствовать формированию правильной осанки;
- повышать физическую работоспособность;
- развивать основные физические качества;
- совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач всецело 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.

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале

движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Ритмическая гимнастика разрабатывается по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия. Основой сюжетно - ролевой ритмической гимнастики является ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности, как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам познания и радости.

Целью моей практике является создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Для достижения поставленной цели, необходимо решение ряда **задач**:

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь, не шуметь в помещении во время занятий).

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения.
- развития личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и т.д.)

Занятия по сюжетно - ролевой ритмической гимнастики с дошкольниками организованы во время проведения основных занятий по физической культуре.

Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомиться с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.

Данная методика способствует для раскрепощения замкнутых детей, у которых проблемы в развитии (психофизические, речевые), с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики. Одна игра (релаксация, дыхательная гимнастика) берется на 2-3 недели, потом меняется.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

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

- Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- Упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);
- Акробатические (кувырок вперед, «Мостик», «Лодочка», «Рыбка»);
- Художественной гимнастики (упражнения с мячом, волнообразные движения корпусом, руками);
- Народного танца (русский);
- Хореографии (основные позиции рук и ног);
- Мимические упражнения и жесты;
- Элементы пальчиковой гимнастики.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок: русских народных и зарубежных. Мною разработан учебно-тематический план занятий для детей старшей группы (5-6 лет)

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий. В сюжетно-ролевых играх дети учатся быть самостоятельными, осваивают общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношений с людьми. У детей возникает и развивается произвольное поведение, возникают элементы самосознания, первые элементы самооценки. Формируется инициативность, целеустремленность, активность, предприимчивость, склонность к подражанию образцам. Это создает благоприятную основу для развития их эмоциональности, пластичности, гибкости, что реализуется через ритмическую гимнастику. Сюжет сказок способствует развитию выразительности движений, жестов и мимики

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи педагогического процесса и лично ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в

сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать задачи обучения и воспитания.

Основными формами проверки знаний, умений и навыков является выступления на концертах внутри детского сада, музыкальные викторины (по сказкам), праздники «Путешествие по сказкам».

При систематическом использовании на занятиях по физической культуре данной образовательной практике мною были выявлены улучшения в пластичности детей, стали более подвижные, ориентируются в пространстве и стало более эмоциональное восприятие к музыке.

Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая во время проведения гимнастики, повышает не только интерес и желание заниматься, но способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.