**"Ритмика - как эффективное средство физического и творческого совершенствования детей дошкольного возраста"**

**Актуальность.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического [развития ребенка](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/), формируется личность человека. В период от трех лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В наш информационный век дети и взрослые увлечены компьютерными играми, Интернетом, телевидением и т. д., мало времени отводят занятиям спортом, активному отдыху. Вследствие чего у каждого второго ребенка наблюдается искривление позвоночника, ослабленное зрение и слух, а так же некоторые психические расстройства. Порой дети не знают элементарного - героев русских народных сказок, игр, хороводов, их больше интересуют герои Диснея - роботы, чудовища, пауки и т. д.

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. Профессор Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода. Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

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.

**Главная цель опыта:** совершенствование физического и творческого развития детей дошкольного возраста через специально организованные занятия ритмикой.

**Задачи, решаемые в опыте:**

·  Выяснение роли использования ритмики в совершенствовании физического и творческого развития детей дошкольного возраста.

·  Апробирование на практике технологий и .

**Перспективы и возможности использования опыта.**

Опыт рассчитан на инструкторов по физическому воспитанию, старших воспитателей и воспитателей, работающих с детьми дошкольного возраста.

При использовании опыта необходимо использовать следующие правила:

·  Занятия проводить в игровой и занимательной форме;

·  Использовать атрибутику, которая должна отвечать следующим требованиям:

1.  Привлекательность;

2.  Прочность;

3.  Безопасность.

**Педагогическая технология опыта.**

В нашем дошкольном учреждении не первый год внедряются [инновационные технологии](https://pandia.ru/text/category/innovatcionnie_tehnologii/). В течение трех лет дети с большим удовольствием занимаются степ-аэробикой. В процессе занятий по степ-аэробике у детей сформировалась правильная осанка, ходьба, дети стали более сильными и выносливыми, улучшилась координация движений, но такие занятия не развивают творческие способности дошкольников. Поэтому я решила внедрить занятия ритмикой. На занятиях ритмикой идет одновременно развитие физических качеств и формировании базы эстетических движений тела и его звеньев. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

При подборе материала для занятий по ритмике следую общим дидактическим принципам:

-**Принцип доступности** и постепенности, соответствие возрастным особенностям детей, объём знаний должен быть невелик, а содержание понятным.

-**Принцип повторности**, многократное повторение движений помогает успешному физическому развитию, запоминанию.

-**Принцип сознательности и активности**, дети воспроизводят те знания, умения и навыки, которые имеют отношение к новому. Только на основе известного, можно освоить новое. Сознательное отношение предполагает, прежде всего, формирование познавательных интересов.

-**Принцип творческой направленности**. В результате этого принципа ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Для реализации этих принципов внедряю определённые**технологии**, которые используются в методиках физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Технология оздоровления** сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребёнка на основе воспитания свойственных каждому человеку двигательных качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптированных возможностей организма.

**Технология воспитания**, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает.

**Технология образования** предполагает использование обучения как творческого процесса. С самого начала необходимо строить обучение с учётом [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/) самих детей.

Занятия провожу с учетом возрастных особенностей детей.

Дети четвертого года жизни учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

На пятом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах [детской деятельности](https://pandia.ru/text/category/detskaya_deyatelmznostmz/).

Дети седьмого года жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

Занятия по ритмике проводятся, начиная со 2ой [младшей группы](https://pandia.ru/text/category/mladshaya_gruppa/), в каждой возрастной группе 1 раза в неделю, во второй половине дня, после дневного сна или как часть физкультурного занятия.

Длительность занятий составляет

- во II младшей группе - 15 минут,

- в средней группе - 20 минут,

- в старшей группе - 25 минут,

- в подготовительной группе - 30 минут.

Весь процесс обучения детей делится на 3 этапа.

**Начальный этап** обучения упражнению (отдельному движению). Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

**Этап углубленного разучивания** упражнения (движений, [музыкально-ритмических композиций](https://pandia.ru/text/category/muzikalmznaya_kompozitciya/))

**Этап закрепления и совершенствования знаний двигательных навыков**.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений.

Основная задача этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения и творческого самовыражения считается завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной [эмоциональной](https://pandia.ru/text/category/yemotcii/) и эстетической отдачей.

Занятие состоит из **подготовительной**, **основной и заключительной частей.** Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Затем следует основная часть занятия - музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. (Приложение 2). В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Третья часть занятия – игры средней и малой подвижности, психогимнастика и релаксация. (Приложение 3).

На занятиях ритмикой подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

Чтобы определить уровень развития детей дошкольного возраста, я использовала диагностику, которая разработана на основе методик и (Приложение 4).

Итоги результатов обследования детей в процентном отношении представлены в таблице. (Приложение 5)

Работа, проводимая мною в данном направлении систематически эффективна, результаты тому подтверждение.

Таким образом, практика работы показала, что ритмика доступна детям дошкольного возраста. Кроме того, при направленном педагогическом руководстве занятия по ритмике способствуют совершенствованию физического и творческого развития детей дошкольного возраста.

**Теоретико-практические основы опыта.**

Моделируя и отлаживая технологию работы по использованию занятий по ритмике с детьми дошкольного возраста, я опиралась на следующие достижения педагогической науки и педагогического опыта последних лет:

·  «Мир увлекательных занятий» и «Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошколь­ного и младшего школьного возраста);

·  , «Танцы в детском саду»;

·  «Праздники в детском саду»;

·  «Двигательная активность ребёнка в детском саду»;

·  «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»;

·  «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»

**Результативность.**

Практика использования данного опыта показала, что в процессе занятий ритмикой у детей дошкольного возраста наметились значительные положительные изменения в совершенствовании физического и творческого развития позволяющие говорить о целесообразности данного опыта в работе инструктора по физическому воспитанию, старшего воспитателя и воспитателя.