

Физическая культура в музыкальном ритме сказок

Н.А. Фомина

В настоящее время ведущим направлением в государственной системе физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного. В современной гимнастике важнейшими становятся ее оздоровительные виды – в связи с проблемой оздоровления нации. Первое место среди них по праву принадлежит **ритмической гимнастике**.

В настоящее время можно говорить **о двух направлениях в ее развитии**.

Одно представляет собой музыкально-педагогическую дисциплину и называется ритмикой. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение.

Второе направление ритмической гимнастики прочно заняло свое место в системе физического воспитания, дав рождение популярным сегодня современным системам: художественной гимнастике, аэробике, шейпингу и др.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно, и на развитие всех мышц и суставов. Кроме того, ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. **Общие задачи** – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К **частным** можно отнести привлечение детей к систе-

матическим занятиям, укрепление здоровья, воспитание правильной осанки, профилактику заболеваний, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма, формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, прямая осанка, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот основные элементы красивого движения.

Для чего детям необходимы эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить его бегать быстрее, прыгать и метать дальше и выше и т.д.? Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он хозяин своего тела.

В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание формированию у детей базы разнообразных движений, двигательной культуры, жизненно необходимых жестов, умения создавать двигательные образы, развитию выразительности движений, воображения, фантазии.

Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Без развития мышц спины и брюшного пресса ребенок не сможет удерживать правильную осанку долгое время. Плохая координация не позволит ему согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполнения упражнения на равновесие («ласточка»). Излишняя медлительность про-

явится в несогласованности упражнений с музыкой. Быстрая утомляемость как результат низкой выносливости не даст до конца контролировать свои действия. Взаимосвязь физической подготовленности и двигательной культуры очевидна. Но это не значит, что, развивая физические качества, мы обязательно формируем у детей и культуру движений. Существуют специальные методики постановки красивых движений. Это хореографический тренинг, различные танцы и, конечно, ритмическая гимнастика во всех ее видах.

Занятия ритмической гимнастикой обеспечивают одновременно и развитие физических качеств, и формирование базы эстетических движений тела.

Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. Если ребенок невнимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо развитые представление и воображение не позволяют ребенку создать и выразительно передать образ через движения. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так и слуховой и зрительной памяти. Это происходит, естественно, в сочетании с решением других задач физического воспитания.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.

Сказки – это первые литературные произведения, с которыми знакомится каждый ребенок в дошкольный период. Сказка активизирует его воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, в результате чего у ребенка появляются не только новые знания и представления, но и, самое главное,

новое эмоциональное отношение к окружающему.

Восприятие сказки – очень сложная, развивающаяся во времени внутренняя деятельность, в которой участвуют воображение, внимание, мышление, память, эмоции, воля. Каждый из этих факторов выполняет свою важную функцию в знакомстве ребенка с явлениями окружающей действительности через искусство.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разрабатываются под соответствующую музыку по сюжетам сказок, рассказов, мультфильмов. Посредством различных движений дети создают образы их героев, передают сюжетные действия.

Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия.

Основой формирования программы «В музыкальном ритме сказок» стала ее ориентация на природную потребность детей в двигательной активности как источнике развития, в игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания.

Таким образом, главными компонентами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики являются движение, музыка, игра и сюжет.

Программа направлена на развитие целостной гармоничной личности ребенка и может рассматриваться как неотъемлемый раздел программы «Детский сад – 2100».

Через содержательные компоненты программа стыкуется с курсами «Синтез искусств», «Здравствуй, мир!» и «Познаю себя».

Занятия сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с дошкольниками могут быть организованы в рамках основных физкультурных занятий, специальных или дополнительных кружковых занятий, а также как самостоятельная музыкально-двигательная игровая деятельность детей

в свободное время в группе, спортивном зале или в домашних условиях.

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

- основные виды движений (ходьба, бег, лазание, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики;
- элементы акробатики (кувырок вперед, назад, в сторону; «мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.);
- элементы современной аэробики;
- гимнастика для развития гибкости;
- упражнения художественной гимнастики (с мячом, скакалкой, обручем; волнообразные движения корпусом, руками и т.д.);
- элементы спортивного (вальс, танго, румба и др.), народного (русский) и современного (рэп, рок-н-ролл) танцев;
- элементы хореографии (основные позиции рук и ног, экзерсисы);
- мимические упражнения и жесты;
- элементы пальчиковой гимнастики;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на спортивных снарядах.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны музыкой.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям выразительно передать ее характер, запомнить движения.

Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- доступность восприятию ребенка (детские песни, музыкальные сказки, эстрадные песни и т.д.);
- чистая запись фонограммы;
- использование музыкальных произведений с размером 2/4, 4/4 и 3/4;
- изменение музыкального темпа во время занятия (от медленного и умеренного до быстрого).

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, кото-

рая активизирует их мыслительные процессы и двигательную деятельность, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи. Особое значение имеют сюжетно-ролевые игры, в большей степени способствующие эмоциональному и интеллектуальному развитию детей дошкольников.

Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно-ролевой игрой позволяет успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития детей дошкольного возраста.

Физкультурные занятия на основе музыкально-ритмических сюжетно-ролевых игр-сказок содействуют развитию эмоциональной сферы ребенка.

Активные выразительные движения, жесты и мимика создают высокий эмоциональный настрой. Это подкрепляется воздействием музыки и текста песен, а также непосредственно сюжетом сказок, которые в свою очередь являются средством эмоционально-нравственного воспитания.

Разработанные **комплексы ритмической гимнастики** на основе сюжетно-ролевых игр позволяют разнопланово и интегративно решать задачи воспитания и обучения детей.

Основные характеристики мини-программ-комплексов:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;
- продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся (3–4 года – 15–20 минут, 4–5 лет – 20–25 минут, 5–6 лет – 25–30 минут, 6–7 лет – 30–35 минут);
- упражнения согласованы с музыкой и передают ее характер (под темпераментную музыку подбираются энергичные движения, например амплитудные прыжки, махи; под быструю музыку – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения на равновесие, расслабление и т.п.);

– основная структура занятия сохраняется и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей;

– по физиологической нагрузке упражнения распределяются следующим образом: в подготовительной части объединяются простые по координации упражнения с малой амплитудой и умеренным темпом; постепенно нагрузка усиливается в основной части занятия; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);

– танцевальные движения соответствуют стилю музыки (под современные ритмы – рэп, техно, рок-н-ролл; под русскую музыку – движения из народных танцев и т.д.);

– программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);

– каждая программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазанье, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.), беговые и прыжковые серии;

– паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;

– для разгрузки позвоночника и коррекции осанки предусмотрены упражнения из положений лежа и сидя на полу;

– блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения.

Программное обучение основным комплексам упражнений проходит поэтапно: первый этап (10–12 занятий) – изучение движений и последовательное выполнение упражнений, второй (8–10 занятий) – закрепление и третий (6–8 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – уже самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу – оценивать способности занимающихся.

На освоение каждого программного комплекса планируется 24–30

занятий. Программы составлены в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой детей. Каждая программа включает несколько композиций, имеющих определенную направленность движений.

Занятия проводятся в форме игровых уроков по сюжетам сказок.

Кульминацией изучения каждого комплекса программы является физкультурный праздник в форме музыкально-театрализованного представления. В сценарии праздников используются базовые движения музыкальных композиций, изученных детьми в ходе занятий ритмической гимнастикой, а также игры-эстафеты, отражающие содержание сказки. Возможность одеть костюмы любимых героев, рассказать с помощью языка телодвижений сказочную историю, помериться силами друг с другом в образе сказочных персонажей – это необыкновенно здорово!

К подготовке такого праздника и его проведению целесообразно привлекать родителей.

Программа

для дошкольников средней группы «КОШКИН ДОМ»

(Фонограмма по сказке С. Маршак, музыка Н. Александровой)

Используемый инвентарь: строительные кубики, гимнастические палки, скамейки, кубы, ворота-дуги, доски ребристые, обручи разного цвета.

Основной комплекс упражнений.

Композиция 1. Тили-бом.

Дети становятся в круг, в центре которого находится сложенный из кубиков «кошкин дом».

Вступление.

Исходное положение (ИП) – слегка согнутые руки в стороны ладонями наружу;

1–8 – пружинистым переступанием поворот направо вокруг себя;

1–8 – то же влево.

Куплет 1.

Упр. 1: ИП – руки к плечам;

1 – руки вверх;

2 – ИП; повторить упражнение 4 раза.

Упр. 2: 1–8 – 8 хлопков над головой.

Упр. 3: ИП – руки к плечам;

1 – правую руку вверх;

2 – левую руку вверх, правую руку к плечу; повторить упражнение 8 раз.

Упр. 4: ИП – полуприсед, руки к плечам;

1 – выпрямляясь, руки вверх;

2 – ИП; упражнение повторить 4 раза.

Припев.

Упр. 1: ИП – руки на пояс;

1–2 – полуприсед на левой ноге, правую – вперед на пятку;

3–4 – выпрямляясь, притопом приставить правую ногу к левой;

5–8 – то же с другой ноги; повторить упражнение 4 раза.

Упр. 2: ИП – руки на пояс;

1–2 – полуприсед на левой ноге, правую – вперед на пятку, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка;

3–4 – выпрямляясь, приставить правую ногу;

5–8 – то же с другой ноги; упражнение повторить 2 раза.

Упр. 3: 1–8 – повторить поворот переступанием из вступления.

Куплет 2.

Упр. 1: ИП – руки на пояс;

1–2 – полуприсед с поворотом налево;

3–4 – ИП;

5–8 – то же в другую сторону; повторить упражнение 4 раза.

Упр. 2: ИП – поза «матрешки» (левая рука перед грудью, локоть правой на кисти левой, указательный палец правой руки на щеке);

1–8 – 8 пружинистых шагов с продвижением в круг;

1–8 – 8 шагов назад в позе «матрешки», меняя положение рук.

Припев.

Повторить упр. 1 и 2 из предыдущего припева.

Упр. 3: ИП – руки на пояс;

1–3 – руки вперед, в стороны ладонями кверху;

4 – притоп правой (левой) ногой,

руки на пояс; повторить упражнение 4 раза.

Упр. 4: 1–7 – притопы правой и левой ногами попеременно, руки на поясе, последний притоп – акцентированный; повторить упражнение 7 раз.

Композиция 2. Песенка котят.

Упр. 1: ИП – присесть на пятках, руки на коленях;

1–2 – наклон головы вправо;

3–4 – то же влево.

Упр. 2: ИП – то же;

1–8 – «котята скребутся в дверь» (имитация руками и пальчиками).

Упр. 3: ИП – присесть на пятках, руки за спиной;

1–2 – наклон вперед прогнувшись;

3–4 – постепенно разгибаясь, выпрямиться (движение «волна»); повторить упражнение 4–8 раз.

Упр. 4: ИП – стойка на четвереньках;

1–2 – прогнуться («котята просят молока»);

3–4 – согнуться («кошка сердится»); повторить упражнение 2–4 раза.

Упр. 5: ИП – стойка на руках и ногах;

1–8 – ходьба вперед;

1–8 – ходьба назад.

Композиция 3. Гости.

Упр. 1: ИП – руки за спиной;

1–8 – ходьба с высоким подъемом бедра вперед в круг; поклон;

1–8 – то же назад.

Композиция 4. Дуэт Кошки и Петуха.

Куплет.

Упр. 1: ИП – основная стойка;

1–2 – руки в стороны, плавно;

3–4 – опуститься на одно колено, наклон вперед, руки вниз;

5–8 – повторить упражнение сначала, опускаясь на другое колено.

Упр. 2: ИП – руки в стороны;

1–4 – равновесие на правой ноге, левая согнута коленом вперед, махи руками («петушок машет крыльями»);

5–8 – то же на левой ноге.

Припев.

Упр. 1: ИП – руки к плечам;

1–8 – поворот переступанием на месте вокруг себя, одновременно махи согнутыми руками в стороны; либо полуприседавая, пятки в стороны с одновременным отведением рук в стороны (движение типа «чарльстон»).

Куплет и припев повторить 4 раза.

Композиция 5. Танец гостей.

Упр. 1: 1–8 – прыжки на двух ногах, руки на пояс;

1–8 – то же, руки к плечам;

1–8 – то же с хлопками;

1–8 – прыжки на левой ноге;

1–8 – прыжки на правой ноге;

1–8 – прыжки ноги врозь – вместе попеременно, руки на поясе.

Прыжковые серии можно менять и добавлять по мере изучения.

Композиция 6. Пожар.

Речитатив.

Упр. 1: ИП – стойка ноги врозь, руки на голове;

1 – наклон вправо;

2 – наклон влево; повторить упражнение 8 раз.

Куплет.

Упр. 1: ИП – стойка ноги врозь;

1–2 – руки вверх;

3–4 – присед, руки на голову; повторить упражнение 4 раза.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упр. 2: ИП – стойка ноги врозь, палка внизу;

1 – палку к груди;

2 – полуприсед, палку вниз («насос»); повторить упражнение 8–16 раз.

Упр. 3: ИП – то же;

1–2 – палку к груди, глубокий вдох носом;

3–4 – наклон вперед, палку вниз, выдох через рот, губы «трубочкой» («задуть огонь»); повторить упражнение 4 раза.

Упр. 4: используя палку, изобразить работу с лопатой («засыпаем огонь песком»); повторить упражнение 8–16 раз.

Упр. 5: ИП – стойка ноги врозь, руки в замок, палка на полу;

1–2 – руки вверх, кисти в замок;

3–4 – наклон вперед («дровосек»);

повторить упражнение 8 раз.

Речитатив.

Упр. 1: дети разбирают «кошкин дом» по кубикам.

Упр. 2: бег по кругу в сочетании с движениями рук («суматоха»).

Упр. 3: ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями.

Композиция 7. Песня поросят.

Вступление.

Упр. 1: ИП – ноги врозь, руки сложены перед грудью, щеки надуты;

1–8 – 8 пружинящих полуприседаний.

Куплет 1.

Упр. 1: ИП – то же;

1–2 – полуприсед с наклоном вправо;

3–4 – выпрямиться;

5–8 – то же влево; повторить упражнение по 2 раза в каждую сторону.

Припев.

1–8 – 8 пружинящих полуприседаний, правую руку за спину, левой – малые круги перед собой («едим ложкой»);

1–8 – то же другой рукой.

Куплет 2.

1–8 – 8 пружинящих полуприседаний с хлопками;

1–8 – то же, левая рука за спиной, правой – малые круги перед лицом, ладонью внутрь.

Припев.

ИП – полуприсед ноги врозь, руки на коленях;

1–4 – «покрутить хвостиками»;

5–8 – то же, но указательный палец правой руки на носу («пяточок»);

1–4 – повторить;

5–8 – повторить.

Куплет 3.

Упр. 1: 1–8 – 8 пружинящих полуприседаний, встряхивая кистями перед грудью;

Упр. 2: 1–8 – то же, поглаживая животик.

Упр. 3: 1–8 – то же, одна рука за спиной, другая грозит пальцем;

1–8 – повторить.

Привет.

Упр. 1: 1–16 – поочередные выставления ноги вперед на пятку, слегка приседая на опорной, руками – одновременно «фонарики» над головой.

Авторский текст.

Пройти полосу препятствий по заданию. Задания меняются по мере изучения. Например:

- ходьба на носках между обручами красного цвета («змейка»);
- скольжение по скамейке на животе (подтягивание туловища руками);
- пролезть под дугой на четвереньках;
- прыжки через обручи с ноги на ногу (3–4 раза);
- подъем на куб и спрыгивание на маты.

Композиция 8. Танец Петушков.

Упр. 1: ИП – присесть, руки согнуты возле пояса;

1–8 – передвижения вперед («гусеничка»);

1–8 – «гусеничка» назад.

Упр. 2: 1–16 – пружинящие наклоны вперед.

Упр. 3: 1–16 – из упора сзади на предплечьях «велосипед».

Упр. 4: ИП – присесть согнув ноги, руки в упоре сзади;

1–2 – приподнять таз вверх («мостик»);

3–4 – опуститься; повторить упражнение 4 раза.

Упр. 5: 1–8 – ходьба в упоре на ногах и руках сзади, в круг;

1–8 – то же из круга.

Композиция 9. Финал.

Речитатив.

Дети строят из кубиков новый дом.

Вступление.

1–4 – наклон вперед, правой рукой коснуться пола (русский поклон);

5–8 – то же левой рукой; повторить упражнение по 2 раза.

Куплет 1.

Упр. 1: ИП – руки к плечам;

1 – руки вверх;

2 – руки к плечам; повторить упражнение 6 раз.

Упр. 2: 1–8 – 8 хлопков над головой с пружинящими полуприседаниями.

Упр. 3: ИП – руки к плечам;

1 – на шаге на месте правую руку вверх;

2 – на шаге на месте правую руку к плечу, левую вверх; повторить упражнение 8 раз.

Упр. 4: 1 – полуприсед, руки к плечам;

2 – выпрямиться, руки вверх («пружинка»); повторить упражнение 4 раза.

Упр. 5: 1–8 – пружинистым переступанием поворот вокруг, руки согнуты в стороны ладонями наружу;

1–8 – то же в другую сторону;

1–8 – повторить в другую сторону.

Упр. 6: ИП – поза «матрешки»;

1–8 – 8 шагов припаданием вперед, в круг;

1–8 – 8 шагов припаданием назад, из круга;

1–16 – повторить.

Упр. 7: ИП – руки на пояс;

1–2 – приседая на левой ноге, правую вперед на пятку;

3–4 – притопом приставить правую к левой;

5–8 – то же другой ногой; повторить упражнение по 2 раза.

Упр. 8: ИП – руки на пояс;

1–2 – приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, правой рукой достать до носка правой ноги;

3–4 – вернуться в ИП;

5–8 – повторить с другой ноги.

Упр. 9: 1–4 – 3 шага с носка вперед, руки вперед, в стороны ладонями вверх (русский шаг), 4-й шаг – притопом приставить ногу;

5–8 – 3 шага назад, руки обратным движением на пояс, притоп;

1–8 – повторить русский шаг вперед и назад.

Упр. 10: 1–7 – 7 притопов, последний акцентированный, руки на пояс.

Н.А. Фомина – доктор пед. наук, доцент кафедры теории и методик физического воспитания Волгоградской гос. академии физической культуры, инструктор по физическому воспитанию д/с № 235 г. Волгограда.