

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ПЕТУХОВА ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ
РИТМОПЛАСТИКОЙ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

О.В. Груздева 20.05.19
Научный руководитель
канд. филос. наук, доцент Дмитриева Н.Ю.

Н.Ю. Дмитриева 20.05.19
Дата защиты

24.06.2019

Обучающийся
Петухова О.С.

О.С. Петухова

Оценка _____

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ РИТМОПЛАСТИКОЙ В ДОО.....	6
1.1 Сущность и содержание понятия «координационные способности».....	6
1.2 Особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	13
1.3. Занятия ритмопластикой как способ развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	19
Выводы по Главе 1.....	24
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ РИТМОПЛАСТИКОЙ.....	26
2.1. Содержание и организация констатирующего эксперимента, направленного на выявление актуального уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	26
2.2. Серия занятий ритмопластикой, направленных на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	36
2.3. Контрольный эксперимент, направленный на анализ результатов по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятия ритмопластикой.....	47
Выводы по Главе 2.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

В современных исследованиях координационные способности рассматриваются как одна из ведущих функций двигательного развития детей старшего дошкольного возраста. Несмотря на разнообразие программ, которые внедряются в дошкольные образовательные организации, проблема совершенствования двигательных способностей детей остается актуальной. Некоторые специалисты подтверждают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях функционирует недостаточно эффективно для развития важных двигательных способностей ребенка, и отмечают необходимость ее совершенствования как в процессе традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Так же развитие координационных способностей помогает не только осваивать правильность и точность движений на занятиях физической культурой и спортом, но и ориентироваться в повседневной жизни, в частности - в таких ситуациях как просто прогулка на улице.

Вопросом развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники. Результаты исследований В.К. Бальсевича [1, с.208], Л.Н. Волошиной [3, с.36-41], В.И.Лях [19, с.169], Т.И. Осокиной [22, с.304], Ю.К. Чернышенко [26, с.3] указывают о необходимости целенаправленного развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания, а также в процессе новых форм и методов работы с детьми.

По мнению И. Ю. Торской, В. В. Воронковой [6, с.144] серьезные отклонения в двигательных процессах старших дошкольников распространяются на сферу координационных проявлений. Эти отклонения являются одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развития физических способностей. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы,

осуществляемые в ДОО, нацелены на развитие двигательных способностей дошкольников. Использование в процессе организованно образовательной деятельности, а также в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности, создает условия для развития координационных способностей. Следовательно, актуальность исследования обусловлена поиском педагогических возможностей развития координационных способностей в дошкольный период детства.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей старших дошкольников.

Предмет исследования – занятия ритмопластикой как способ развития координационных способностей старших дошкольников.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние занятий ритмопластикой на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: занятия ритмопластикой будут способствовать развитию координационных способностей старших дошкольников, если в процессе занятий поэтапно осуществлять технологию обучения новым движениям с постепенным увеличением их координационной сложности и с включением интеграции активных двигательных и музыкальных средств.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Раскрыть сущность понятия «координационные способности».
2. Выявить особенности развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.
3. Охарактеризовать ритмопластику как средство развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста
4. Провести констатирующий эксперимент, направленный на выявление актуального уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

5. Разработать и экспериментально апробировать модель технологии развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий ритмопластикой в ДОО.

6. Провести контрольный эксперимент, направленный на анализ результатов по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий ритмопластикой.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Количественный и качественный анализ полученных данных.

Новизна данного эксперимента заключается в разработке модели технологии развития координационных способностей в рамках образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения с использованием ритмопластики, а также включающую интеграцию двигательной и музыкальной деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 11 города Канска.

Работа состоит из 2 глав, введения и заключения. В первой главе рассматриваются вопросы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, их анатомо-физиологические характеристики, обосновывается педагогические условия уровня развития координационных способностей у старших дошкольников, а также значимость воспитания координационных способностей детей.

Во второй главе уделяется внимание выявлению актуального уровня развития координационных способностей детей старшего возраста, разработке и апробации модели технологии развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, и анализу результатов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ РИТМОПЛАСТИКОЙ В ДОО

1.1. Сущность и содержание понятия «координационные способности»

Под координацией понимают способность человека максимально рационально согласовывать все движения частей тела в процессе решения конкретной двигательной задачи. Перефразировать данное понятие можно таким образом – это возможность человека управлять собственными движениями.

Л.А. Орбели даёт следующее определение понятию «координация движения» – это точное согласование в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела, согласование, ведущее к тому, что все наши движения становятся гладкими, пластичными, размеренными, экономными и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц.

В методике физической культуры и в отечественной теории долгое время фигурировало такое понятие, как ловкость. Считалось, что ловкость является показателем способности человека управлять своим опорно-двигательным аппаратом. С 70-х годов прошлого века вместо термина «ловкость» все чаще стал использоваться термин «координационные способности».

В учебниках, учебных пособиях, монографиях и статьях до настоящего времени можно прочесть, что ловкость включает в себя две основные способности: во-первых, способность быстро овладеть новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки.

Позднее специалисты разных стран доказали, что нецелесообразно определять ловкость только к способностям. На сегодняшний день в современной литературе можно найти названия от 2 – 3 «общих» до 20 и более специальных и специфических координационных способностей. Например, таких как: координация деятельности больших мышечных групп всего тела, общее равновесие, равновесие со зрительным контролем и без него, равновесие на предмете, уравнивание предметов, быстрота перестройки двигательной деятельности. В качестве способностей, относящихся к координационной области, называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и т. д.

В структуре двигательных способностей выделяют также скоростные, силовые способности, выносливость, гибкость, а также сочетания этих способностей (скоростно-силовые, силовая выносливость и др.). Координационные способности занимают одно из центральных мест среди этих понятий.

Л.П. Матвеев координационные способности определяет, как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное [22].

По В.И. Ляху координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Теоретические и экспериментальные исследования [17] позволили выделить следующие виды координационных способностей: «специальные», «специфические», «общие».

Специальные относятся к однородным по психофизическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи различаются специальные координационные способности:

- циклические и ациклические двигательные действия;
- нелокомоторные движения;
- манипулирование в пространстве отдельными частями тела;
- перемещение вещей в пространстве;
- метательные двигательные действия на дальность и силу метания;
- метательные движения на меткость;
- прицеливание;
- подражательные движения;
- атакующие и защитные двигательные действия единоборств;
- атакующие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

Помимо специальных координационных способностей также существуют специфические. К ним можно отнести: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм; способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений; способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности; способность к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость.

Дадим краткие определения этих способностей.

Способность к ориентированию – это способность человека точно определять и вовремя изменять положение своего тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений – определяется высокой точностью и экономичностью позиций углов в суставах, силовых и временных параметров движений.

Способность к реагированию – умение быстро и четко выполнять целое, кратковременное движение по сигналу всем телом или его частью (ногой, рукой, туловищем).

Способность к перестроению двигательных действий – способность быстро переключаться от одних двигательных действий к другим при изменяющихся условиях.

Способность к согласованию – координирование и соподчинение двигательных действий в процессе целого упражнения.

Способность к равновесию – сохранение устойчивой позы в условиях статичности или при выполнении упражнения в движении.

Способность к ритму – способность четко воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно модифицировать его при изменившихся условиях.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – способность выполнять двигательные действия правильно и четко при условии раздражения вестибулярного аппарата.

Произвольное расслабление мышц – способность расслаблять и сокращать мышцы в определенный момент [18, с 56].

Показателями хорошего развития координационных способностей являются: точность (меткость) бросков, ударов, попаданий в цель; быстрота выполнения сложного общеразвивающего упражнения без предметов или с предметами (мячами, булавами, флажками и др.), рациональность и находчивость.

Дошкольник может показать свои координационные способности через одно из выделенных свойств. Однако значительно чаще человек проявляет координационные способности через разные сочетания качественных или количественных свойств (критериев). Таким образом он координирует свою активность одновременно по двум или нескольким критериям: по точности, скорости и находчивости (участвуя в подвижных играх, эстафетах); по точности, своевременности и скорости выполнения задания в эстафетах; по скорости и экономичности бега или ходьбы на лыжах по пересеченной местности и т. д.

Основными методами оценки координационных способностей являются метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и методы тестов.

Метод наблюдения может использовать в работе более опытный и подготовленный педагог. Данный метод расскажет о том, каким образом развиты все координационные способности дошкольников. Например, в процессе занятий педагог получает информацию о том, как легко и быстро тот либо другой ребенок овладевает различными упражнениями программы; как точно и быстро координирует свои движения, участвуя в эстафетах и подвижных играх; насколько точно, своевременно и находчиво перестраивает двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т. е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям. Если тренер или воспитатель опирается на выделенные критерии оценки координационных способностей, то эффективность его наблюдений при этом повышается. Однако на основании метода наблюдения можно получить лишь примерные, относительные характеристики развития координационных способностей, которые имеют преимущественно лишь альтернативное распределение: то есть имеет ребенок те либо другие координационные способности или нет. Получить точные количественные оценки координационного развития подобным методом нельзя.

Оценивать координационные способности можно также на основании метода экспертных оценок. Этим занимаются опытные, компетентные специалисты, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностях ребенка. Экспертизу проводят различными способами. В условиях дошкольного учреждения наиболее подходящим является способ предпочтения (ранжирования), в соответствии с которым эксперты расставляют оцениваемых детей по рангам – в порядке улучшения их координационных способностей. Место, занятое ребенком, определяется суммой набранных баллов. Чем она больше, тем выше занятое место и относительный уровень координационных способностей ребенка в данной группе.

Тем не менее и метод экспертных оценок нельзя назвать на сто процентов результативным. Во-первых, для проведения экспертизы не всегда можно найти экспертов с необходимыми знаниями и имеющие высокую квалификацию в данном вопросе. Во-вторых, с его помощью можно получить лишь субъективную характеристику степени развития координационных способностей, которая не всегда совпадает с объективной, действительной оценкой.

Аппаратурные, или инструментальные, методы позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня развития координационных способностей и их отдельных компонентов. Специальных приборов и аппаратов, с помощью которых можно выявлять координационные способности огромное количество. Вот некоторые из них: координациометр, которым можно измерять точность, быстроту и экономичность движений; кинематометры, динамометры и рефлексометры, используются для измерения пространственных, силовых и временных параметров движений; стабелографы- для определения способностей к поддержанию равновесия тела и т.д.

Основным методом диагностики координационных способностей у детей являются специально отобранные двигательные (моторные) тесты.

В настоящее время в различных странах была проделана большая работа специалистами, которые разрабатывали тесты, измеряющие различные координационные способности. Также были определены основные теоретические и методические положения, которые необходимо учитывать при выборе тестов «на координационные способности»; отобраны тесты, пригодные для оценки абсолютных и относительных показателей, характеризующих уровень развития специальных координационных способностей детей всех возрастно-половых групп; разработана методика тестирования; осуществлено тестирование разных координационных способностей на большом количестве дошкольников 5–6 лет и детей 7-17 лет (несколько тысяч); установлены достоверные и информативные тесты; разработаны нормативы с учетом возраста и пола; подготовлены рекомендации о применении тестов в реальных условиях. Контрольные испытания (тесты) должны быть естественны и доступны детям, чтобы они давали возможность получать дифференцированные результаты об уровне развития конкретных координационных способностей. Тесты не должны включать в себя сложные двигательные умения, требующие длительного специального обучения. Также необходимо контрольные испытания проводить без строго сложного оборудования и приспособлений, чтобы они были сравнительно просты по условиям организации и проведения. Также результаты тестов должны как можно меньше зависеть от возрастных изменений размеров и массы тела. Желательно, чтобы задания, входящие в состав тестов, выполнялись «ведущими» и «неведущими» верхними и нижними конечностями, что позволяет изучить явление латеральности (асимметрии) с учетом возраста и пола.

Понятие «общие координационные способности» и включает в себя результат развития и обобщение специальных и специфических координационных способностей. О том, что такое понятие имеет место, свидетельствуют результаты научных исследований и практические наблюдения. Есть дети, которые имеют одинаково высокие, или наоборот,

одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. В практике физического воспитания встречаются ребята, которые в равной мере хорошо выполняют задания «на ориентирование», «равновесие», «ритм» и т. п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность» или, другими словами, «общие координационные способности». Общая координационная готовность в большей мере проявляется среди детей дошкольного возраста.

Таким образом, обобщим понятие общих координационных способностей – это допустимые возможности человека, которые он может реализовать, и которые определяют его способность управлять и регулировать свои различные двигательные действия.

Специальные координационные способности – это возможности дошкольника, которые определяют его готовность оптимально управлять и регулировать аналогичные по происхождению и смыслу двигательные действия.

А специфическими координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими упражнениями «на координацию» – «на равновесие», «ритм», «ориентирование в пространстве», «реагирование», «перестроение двигательной деятельности», «согласование», «дифференцирование параметров движений», «сохранение статокINETической устойчивости» и др.

1.2. Особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных. Это можно определить, как по функциональным возможностям детей, так и по характеру генетического развития двигательной функции. Именно в этот период работу

по развитию координационных движений необходимо проводить более усиленно.

Координационные способности человека выполняют важную функцию управления его движениями, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей. Основные причины, объясняющие значимость воспитания этих способностей:

1. Благодаря хорошо развитым координационным способностям, ребенок будет успешно обучаться различным физическим упражнениям, так как они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Сформированные координационные способности - важное условие подготовки детей к жизни. Человек учится управлять своими движениями, что способствует эффективному выполнению двигательных операций в трудовой деятельности.

3. Координационные способности помогают рационально использовать силы и энергетические ресурсы организма ребенка.

4. На занятиях возможны разнообразные варианты упражнений, благодаря чему отсутствует однообразие и монотонность. Занятия доставляют радость, удовольствие и пробуждают интерес к новому.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию двигательного развития детей дошкольного возраста. Как считают Е.Н. Вавилова и Э.С. Вильчковский, в старшем дошкольном возрасте начинают активно проявляться координационные способности. Но для их совершенствования важно вводить в содержание двигательной деятельности детей упражнения, сложные сочетания движений и необычные условия их проявления. Одним из таких условий может быть использование на занятиях ритмопластичной музыки, музыкальных игр, в частности.

Развитие координационных способностей оказывает влияние и на познавательное развитие ребенка. При взаимосвязи проявлений физических и психических качеств дошкольника происходит процесс двигательной активности, который также стимулирует умственную деятельность ребенка. Исследованиями было установлено, что целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Благодаря тому, что координационные способности оказывают существенное влияние на формирование интеллектуальной сферы ребенка, так как имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности, необходимо в детском саду осуществлять деятельность, направленную на их развитие.

Ловкость характеризуется способностью быстро перестраивать двигательную деятельность в условиях быстрой смены обстановки. Поэтому, можно сказать, что развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок. При таких условиях, когда происходит быстрая и неожиданная смена обстановки необходимо предъявлять повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции.

Формирование координационных движений необходимо осуществлять с раннего возраста, поскольку это важные показатели развития двигательной активности ребенка. И, следовательно, работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у малышей – очень сложный и трудоёмкий процесс, было выявлено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей является старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Дошкольник 5-6 летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения, а также изучать более сложные. Например, на

занятиях по физической культуре, старший дошкольник может выполнять следующие упражнения: ходьба по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук, ходьба с мячом в руках. При выполнении подобных заданий необходимо обращать внимание ребенка на сохранение правильной осанки при выполнении движений, а также насколько уверенно он себя ведет и как ориентируется в пространстве. Возможно выполнение упражнений с предметами на голове, чтобы ребенок приучался держать голову ровно и при этом сохранять правильную осанку.

По мнению Е.Н. Вавиловой, дети старшего дошкольного возраста могут выполнять и достаточно сложные по координации гимнастические упражнения: точные движения со скакалкой, мячом, обручем, плавные ритмичные упражнения с лентой. Высокую степень координации они могут проявить и в спортивных упражнениях: при катании на велосипеде, коньках, игре в бадминтон, городки [8, с. 81].

Детям старшего дошкольного возраста полезно выполнять движения сочетая симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Подобные координационные соотношения не требуют специальной подготовки. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, а также помогает в познании возможностей своего двигательного аппарата.

О.Л. Жукова также считает благоприятным временем развития координационных способностей возраст от 5 до 6 лет [12, с. 132]. Для развития данных способностей в период дошкольного детства рекомендуются обще-подготовительные координационные упражнения, теоретически можно говорить о большом количестве таких упражнений.

Дошкольник шестого года жизни уже становится физически более окрепшим, подвижным, у него уже сформированы основные движения,

хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Обучать простым движениям начинают детей уже в младшей, средней группах. Это, так называемый, подготовительный этап. В этот период совершенствуются процессы высшей нервной деятельности, что создает предпосылки для усиленного развития координационных способностей.

Учитывая, что в старшем дошкольном возрасте у детей сензитивность к развитию координационных способностей, необходимо обеспечивать возможность регулировать и соизмерять соответственные действия и совершенствовать жизненно важные навыки и умения детей.

В практике физической культуры и спорта в целом существует большое количество различных средств, которые используются для развития координационных способностей. Разнообразие этих средств позволяет использовать их начиная с дошкольного возраста.

В.И. Лях отмечает, что средствами развития координационных способностей дошкольников выступают почти все двигательные действия (физические упражнения), которые являются для них новыми или необычными; гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц; являются привычными, но выполняются при изменении движений или условий, требующие правильности, быстроты, рациональности выполнения движений и усложняются.

Если одно из этих условий выполняется, то можно говорить о возможности развития координационных способностей старших дошкольников.

Кроме того, на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста благоприятно влияют подвижные игры, танец, музыкально-ритмические упражнения.

Анализируя источники авторов, изучающих дошкольную педагогику, можно определить, что многие исследователи рассматривают игру как одно из основных средств формирования двигательных функций детей.

Соответственно игра помогает также развить координационные способности дошкольников. В частности, эти способности в большей степени проявляются в подвижной игре. Как и любая другая подвижная игра позволяет ребенку развивать самостоятельность, коммуникативные качества, творческие способности, способы взаимодействия в коллективе и еще многие другие полезные качества. В большей степени она еще и способствует физическому развитию ребенка. В игре ребенок учится ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения и решать разного рода задачи относительно своих действий в игре.

Еще одним из средств развития координационных способностей дошкольников, как было отмечено выше, может являться танец. В танце ребенок максимально эмоционально и чувственно выражает себя и свои ощущения, чувства. Многие исследователи изучали влияние танца на развитие личности ребенка. В частности, такие авторы как А.Н. Зимина, Л.Н. Алексеева, Н.А. Метлов и другие, отмечали ценность музыкально-ритмических упражнений для физического развития детей. Подобные упражнения благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, осанку, сердечно-сосудистую систему, красивую походку. Помимо физических качеств, танец также способствует развитию фантазии, чувству ритма, внутренней гармонии, что также связано с качественным выполнением различных движений.

Включая подобные средства на занятиях, можно повысить показатели координационных способностей детей-дошкольников, поскольку основное средство – это всё-таки физическое упражнение, а все эти виды занятий так или иначе включают их в себя.

Ещё одним из важных средств развития координационных способностей нужно отметить ритмопластику.

Ритмопластика - это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц. То есть

это также двигательные действия, которые могут включать в себя определенную новизну и охватывающие основные группы мышц.

Ритмопластика помогает детям гармонизировать внутреннее состояние со своими физическими действиями. Ритмопластику используют как средство оздоровления не только в детском возрасте, но и во взрослом, что еще раз доказывает её эффективность для физического развития.

Теоретические и практические разработки различных авторов позволяют определить различные музыкально-ритмические средства, используемые на занятиях ритмопластикой для координации движений детей. К таким средствам можно отнести: музыкально-ритмические упражнения, музыкальные игры, а также отдельные танцевальные движения, которые в последующем складываются в цельную танцевальную композицию.

Таким образом, можно сказать, что ритмопластика является одним из способов развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. А более подробно занятия ритмопластикой как способ развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста мы рассмотрим в следующей параграфе.

1.3. Занятия ритмопластикой как способ развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Понятие «Пластика» в широком смысле слова – это искусство ритмических движений тела. Более узкое значение понятия трактуется как «особые выразительные средства, отличные от танца и пантомимы». В энциклопедии «Балет» дается краткий анализ этого вида искусства, которое «характеризуется свободным движением, не подчиненным законам классического танца, использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика».

Еще в эпоху древней Греции особую популярность имело искусство пластических движений. В разработку системы музыкально-ритмического воспитания большой вклад внес швейцарский педагог Э. Жак-Далькроз и знаменитая танцовщица А. Дункан.

Композиция ритмических танцев предполагает коллективное исполнение движений, а также не требует специальной профессиональной подготовки или высокого уровня технического исполнения упражнений.

Ритмопластика - это особое комплексное занятие, на котором происходит совершенствование и развитие двигательных функций с помощью включения таких средств, как музыка и специальные двигательные и коррекционные упражнения, также улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Ритмопластика - это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

В настоящее время ритмическая гимнастика становится одной из самых популярных форм занятий физической культурой детей. Как отечественные, так и зарубежные исследователи отмечают положительное влияние занятий ритмической гимнастикой на организм ребенка. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Составляющей ритмопластики могут быть общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако не стоит забывать о возрастных особенностях детей, режиме двигательной активности, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Занятия ритмопластикой включают в себя изучение различных средств музыкальной выразительности, которые отражаются в движении.

Методика обучения дошкольников ритмопластике во многом зависит от выбора движений, с которыми планируется познакомить детей. Нужно подбирать достаточно простые и доступные движения, которые усложняются в последующем. Затем эти движения объединяются в систему выразительных средств и различные хореографические композиции.

Важнейшая цель ритмопластики - развитие двигательной активности ребёнка, привитие основных навыков, необходимых для дальнейшей, взрослой жизни. Именно поэтому целесообразно использовать данное средство для развития координационных способностей детей.

Также ритмопластика, являясь одной из нестандартных форм активной терапии, помогает преодолеть недостатки двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей посредством специально подобранных методов и методик. Ещё ритмопластику используют для профилактики, лечения и коррекции имеющихся отклонений в развитии ребёнка.

Занятия ритмопластикой включают четыре основных направления работы с детьми: оздоровительное, образовательное, воспитательное и коррекционно-развивающее. Помимо того, что ритмопластика способствует физическому развитию и оздоровлению всего детского организма, она также формирует способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Так же способствует развитию творческих способностей детей. Ритмопластика помогает усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивает музыкальный слух, моторику, координацию движений, память, чувство ритма, активизирует восприятие музыки.

Танец и музыкально-ритмические упражнения являются невербальными средствами выразительности, а также передают эмоциональную и чувственную сторону жизни ребенка, способствуют развитию моторики, ритмичности и координации, обеспечивают эмоциональное благополучие ребёнка. В процессе танцевальных и ритмических занятий формируется воображение,

восприятие, так как в работу включаются оба полушария мозга. Благодаря творческой импровизации детей с помощью педагога достигается психофизическая гармонизация личности ребенка, улучшается его здоровье и эмоциональное благополучие. Действие разворачивается в ритмическом, музыкальном пространстве, удачное оформление которого оказывает важную поддержку в процессе достижения положительных изменений в организме ребенка.

В комплексном развитии детей старшего дошкольного возраста танцевальные ритмические упражнения играют важную роль. Они дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевую и эмоциональную составляющую ребенка, а также помогают улучшить эластичность, пластичность и гибкость мышц, возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка.

На занятиях важно уделять внимание тщательному подбору музыкального сопровождения, поскольку музыка совершенствует движения и придает им выразительность, положительно влияет на эмоции детей. Подбор музыкального сопровождения производится в соответствии с характером упражнений и эстетикой.

Кроме того, следует подчеркнуть особую роль танцев в формировании и улучшении памяти и дисциплинированности ребенка. То есть, речь идет о том, что дошкольник учится запоминать и повторять движения, показанные педагогом, а также в последующем воспроизводить эти движения через определенный промежуток времени. Что же касается развития дисциплинированности, то этого удастся достичь за счет того, что в большинстве танцевальных программ для детей заложен ритм, который должен четко соблюдаться и только в этом случае есть возможность правильно выполнять упражнения. Поскольку ритмопластика – это комплексное занятие, то оно включает не только ритмическую гимнастику, но и танцевальные упражнения, музыкальную разминку, музыкальные игры,

а также логоритмику. Всё это в комплексе играет важную роль в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста. Танцы помогают значительно улучшить координацию движений, развить волю и эмоции ребенка, а также помогают улучшить пластичность и гибкость мышц, возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка.

Систематичность занятий ритмопластикой, к которым привыкает дошкольник, приводит к формированию таких жизненно важных качеств, как обязательность, пунктуальность и многим другим. Танцы раскрепощают. Даже если ребёнок скромный и стеснительный - танцы устранят все барьеры и сделают его более смелым и раскрепощенным.

Таким образом, можно сделать вывод, что ритмопластика и развитие координационных способностей направлены на решение одних и тех же задач, следовательно, ритмопластика может являться способом развития координационных способностей.

Выводы по Главе 1

Первая глава нашей работы посвящена анализу научной литературы по проблеме исследования. Были определены следующие понятия: координация, координационные способности, пластика, ритмопластика.

Координация - способность человека максимально рационально согласовывать все движения частей тела в процессе решения конкретной двигательной задачи.

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Пластика - в широком смысле слова - искусство ритмических движений тела. В более узком значении - особые выразительные средства, отличные от танца и пантомимы.

Ритмопластика - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Существуют следующие виды координационных способностей: «специальные», «специфические», «общие».

Общие – это допустимые возможности человека, которые он может реализовать, и которые определяют его способность управлять и регулировать свои различные двигательные действия.

Специальные – это возможности дошкольника, которые определяют его готовность оптимально управлять и регулировать аналогичные по происхождению и смыслу двигательные действия.

Специфические – возможности, определяющие готовность человека к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями.

Координационные способности занимают одно из центральных мест среди других двигательных способностей, в структуре которых выделяют еще скоростные, силовые способности, выносливость, гибкость, а также сочетания этих способностей (скоростно-силовые, силовая выносливость и др.).

Показателями хорошего развития координационных способностей являются правильность, быстрота, рациональность и находчивость.

Основными методами оценки координационных способностей являются метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и методы тестов.

Развитие координационных движений нужно осуществлять с раннего возраста. Но наиболее благоприятный период для развития координационных способностей – это старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Важнейшая цель ритмопластики заключается в развитии двигательной активности ребёнка, привитии основных навыков, необходимых для дальнейшей, взрослой жизни.

В комплексном развитии детей старшего дошкольного возраста танцевальные ритмические упражнения помогают существенно улучшить координацию движений, развить волю и эмоции ребенка, а также совершенствуются пластичность и гибкость мышц, способность ориентироваться в пространстве и просто укрепляется здоровье ребенка.

Регулярность занятий ритмопластикой, к которым привыкает дошкольник, приводит к формированию таких жизненно важных качеств, как обязательность, пунктуальность и многим другим.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ РИТМОПЛАСТИКОЙ

2.1. Содержание и организация констатирующего эксперимента, направленного на выявление актуального уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Исследование проводилось на базе МБДОУ № 11 «Яблонька» г. Канска Красноярского края. В эксперименте приняли участие 40 дошкольников в возрасте 5-6 лет, которые были разделены на две группы: А и Б, по 20 человек в каждой. Экспериментальное исследование длилось с января 2019 г. по апрель 2019г.

С целью выявления актуального уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста были определены следующие критерии:

1. Способность к ориентированию в пространстве (В.И. Лях.).
2. Способность сохранять равновесие (В.И. Лях).
3. Способность к согласованию движений (В.И. Лях).

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координационных способностей не должны зависеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Для создания оптимальных условий при выполнении упражнений отводится отдельное место (на участке, спортивной площадке, в помещении и т.п.). Дети получают показ (три раза) в замедленном темпе и словесное пояснение. По просьбе ребёнка показ упражнения повторяется. Дети выполняют упражнения в выбранном ими темпе. При оценке не учитывается темп выполнения упражнения, амплитуда движения. При правильном

выполнении упражнения детям предлагается его повторить в ускоренном темпе. Всего дается 3-4 повторения, оценивается лучший результат.

Таблица 1

Уровни критериев развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий	Методика (Тест)
Способность к ориентированию в пространстве	Движения отличались естественной активностью, пластичностью, точностью, легкостью, непринужденностью выполнения. Скорость выполнения - 11,4 - 14 с.	Движения были скованные, мышцы напряжены, но управляют движением и выполняют его слитно. Скорость выполнения - 14,5 - 18 с.	Несоответственные движения, нарушение равновесия, движения выполняются с напряжением м. Скорость выполнения - от 18,5с.	Тест для оценки способности к ориентированию в пространстве: Бег к цветным мячам (П. Хиртц с соавт., 1985; в модификации В.И. Ляха.

<p>Способность сохранять равновесие</p>	<p>Хорошо удерживает равновесие, не переступает, не сходит с места. Время удержания - 53 - 55с.</p>	<p>В целом может держать равновесие, иногда переступает или переносит одну из ног. Время удержания - 27с – 52с.</p>	<p>Не может удержать равновесие, переступает, сходит с места, упражнение выполняется с напряжением. Время удержания – менее 26 с.</p>	<p>Тест для оценки способности к равновесию: Стойка в одну линию: одна стопа вплотную прижата к стопе другой ноги (в модификации В.И. Ляха).</p>
<p>Способность к согласованию движений</p>	<p>Движения отличались естественной активностью, пластичностью, точностью, легкостью, непринужденностью выполнения. Скорость выполнения – от 17 до 19 с.</p>	<p>Движения были скованные, мышцы напряжены, но управляют движением и выполняют его слитно. Скорость выполнения – от 20 до 24 с.</p>	<p>Несоответственные движения, нарушение равновесия, движения выполняются с напряжением. Скорость выполнения – более 24,5 с.</p>	<p>Тест для оценки способности к согласованию двигательных действий: Перекладывание теннисных шариков (правой, левой рукой из одной коробки в другую («ручная ловкость»)) (В.И. Лях).</p>

Для определения способности к ориентированию в пространстве старших дошкольников использовался Тест для оценки способности к ориентированию в пространстве: Бег к цветным мячам (П. Хиртц с соавт., 1985; в модификации В.И. Ляха):

Оборудование: 3 цветных больших мяча, один набивной мяч 1–2 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание теста. Испытуемый стоит перед набивным мячом, спиной по направлению бега. Позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежат 3 больших мяча разного цвета. Воспитатель называет цвет мяча, а испытуемый поворачивается на 180 градусов и бежит к мячу, цвет которого назвал воспитатель. Он должен коснуться этого мяча и вернуться опять в и. п. Как только он коснется набивного мяча, воспитатель называет другой цвет мяча и испытуемый делает то же самое. Упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза выполнит бег на ориентацию и коснется набивного мяча.

Оценка результатов:

2 балла – Движения отличались естественной активностью, пластичностью, точностью, легкостью, непринужденностью выполнения. Скорость выполнения – 11,4 – 14 с.

1 балл – Движения были скованные, мышцы напряжены, но управляют движением и выполняют его слитно. Скорость выполнения – 14,5 – 18 с.

0 баллов – Несогласованные движения, нарушение равновесия, движения выполняются с напряжением. Скорость выполнения – от 18,5с.

Общие указания и замечания. Перед каждым новым испытуемым воспитатель меняет расположение цветных мячей. Воспитатель может назвать дважды тот же самый цвет мяча. Тест полезно применять при освоении детьми раздела «Подвижные игры».

Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к ориентированию в пространстве в группах А и Б на этапе констатирующего эксперимента представлено на рис. 1.

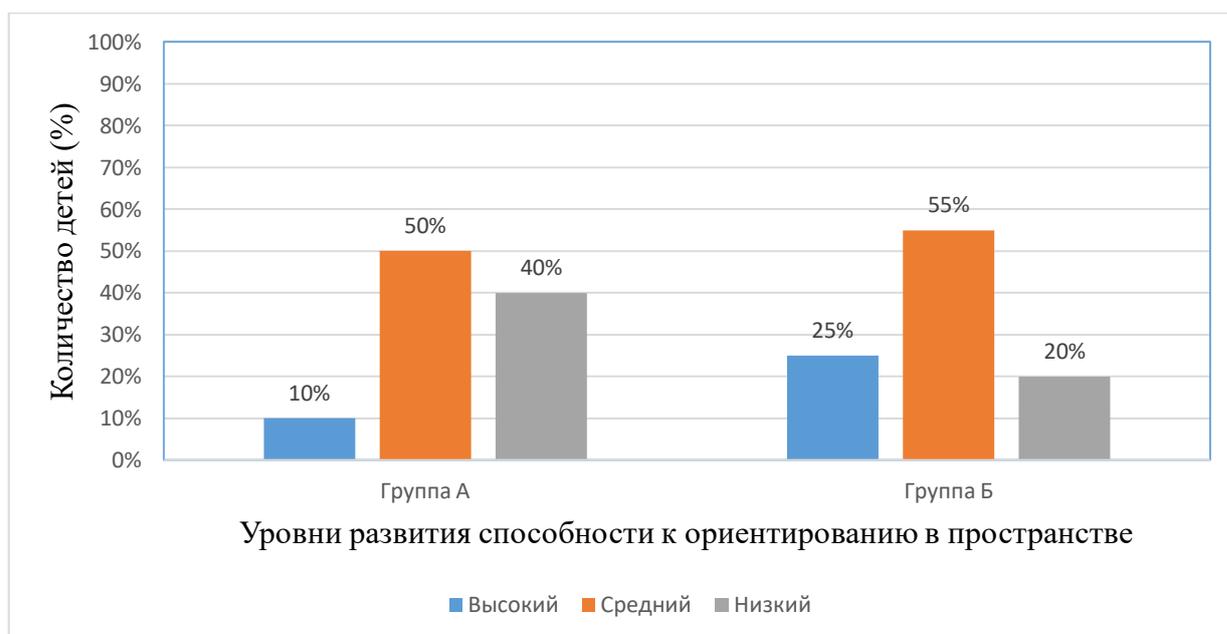


Рис. 1. Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к ориентированию в пространстве

По результатам Теста для оценки способности к ориентированию в пространстве: Бег к цветным мячам можно обнаружить, что показатель среднего уровня в Группе А преобладает (50 % воспитанников), но также много детей имеют низкий уровень – 40%. В группе Б преобладающим уровнем также является средний – 55% воспитанников, но детей с высоким уровнем больше, чем в Группе А – 25%.

Далее для определения уровня развития способности к равновесию мы использовали Тест для оценки способности к равновесию: Стойка в одну линию: одна стопа вплотную прижата к стопе другой ноги (применяется многими авторами):

Оборудование: секундомер.

Описание теста: Испытуемый принимает стойку носок сзади стоящей ноги вплотную прижат к пятке стоящей впереди ноги. Задача – удержать статическое равновесие.

Оценка результатов: Из трех попыток учитывается лучшее время удержания равновесия в секундах.

2 балла - Хорошо удерживает равновесие, не переступает, не сходит с

места. Время удержания – 53 – 55с.

1 балл – В целом может держать равновесие, иногда переступает или переносит одну из ног. Время удержания – 27с – 52с.

0 баллов – Не может удержать равновесие, переступает, сходит с места, упражнение выполняется с напряжением. Время удержания – менее 26 с.

Общие указания и замечания. Потерей равновесия считается перенос одной из ног, переступание, сходжение с места. Секундомер включается в момент принятия испытуемым исходного положения.

Результаты Теста для оценки способности к равновесию в группах А и Б на этапе констатирующего эксперимента представлено на рис. 2.

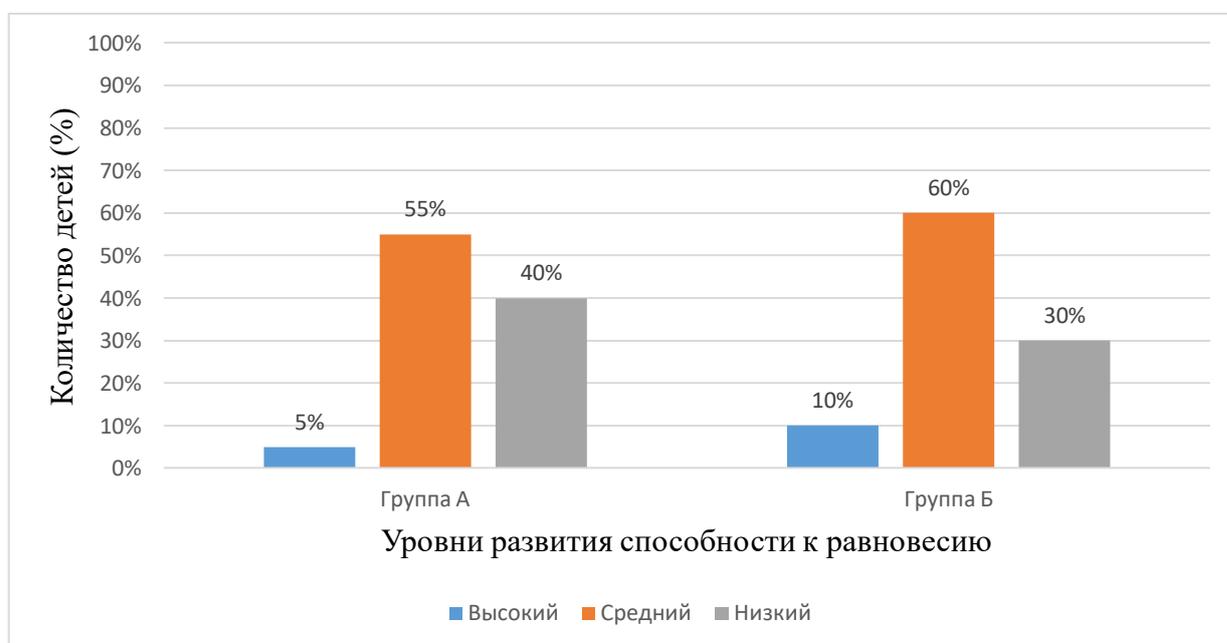


Рис. 2. Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к равновесию

Критерий способности к равновесию у детей старшего дошкольного возраста был выражен преимущественно средним уровнем как в Группе А – 55 %, так и в Группе Б – 60 %. Это свидетельствует, что большая часть детей в каждой из групп в целом могут удерживать равновесие, но иногда переступают или переносят одну из ног. Высокий уровень практически отсутствует: в Группе А – один ребенок, а в Группе Б два ребёнка

обладающие высоким уровнем способности к равновесию.

Для измерения третьего критерия – способности к согласованию двигательных действий был использован Тест - Перекладывание теннисных шариков (правой, левой рукой из одной коробки в другую («ручная ловкость») В.И. Ляха:

Описание теста. Испытуемый по команде «Можно» стремится максимально быстро переложить теннисные шарики из одной коробки в другую.

Оценка результатов:

2 балла - Движения отличались естественной активностью, пластичностью, точностью, легкостью, непринужденностью выполнения. Скорость выполнения – от 17 до 19 с.

1 балл - Движения были скованные, мышцы напряжены, но управляют движением и выполняют его слитно. Скорость выполнения – от 20 до 24 с.

0 баллов - Несогласованные движения, нарушение равновесия, движения выполняются с напряжением. Скорость выполнения – более 24,5 с.

Общие указания и замечания. Учитывается время, за которое ребенок переложит 20 шариков из одной коробки в другую (в секундах) отдельно правой (чаще ведущей), а затем после перерыва – левой рукой. Ребенок может перекладывать только по 1 шарик. Шарик следует положить, а не бросать.

Результаты представлены в гистограмме на рис. 3.

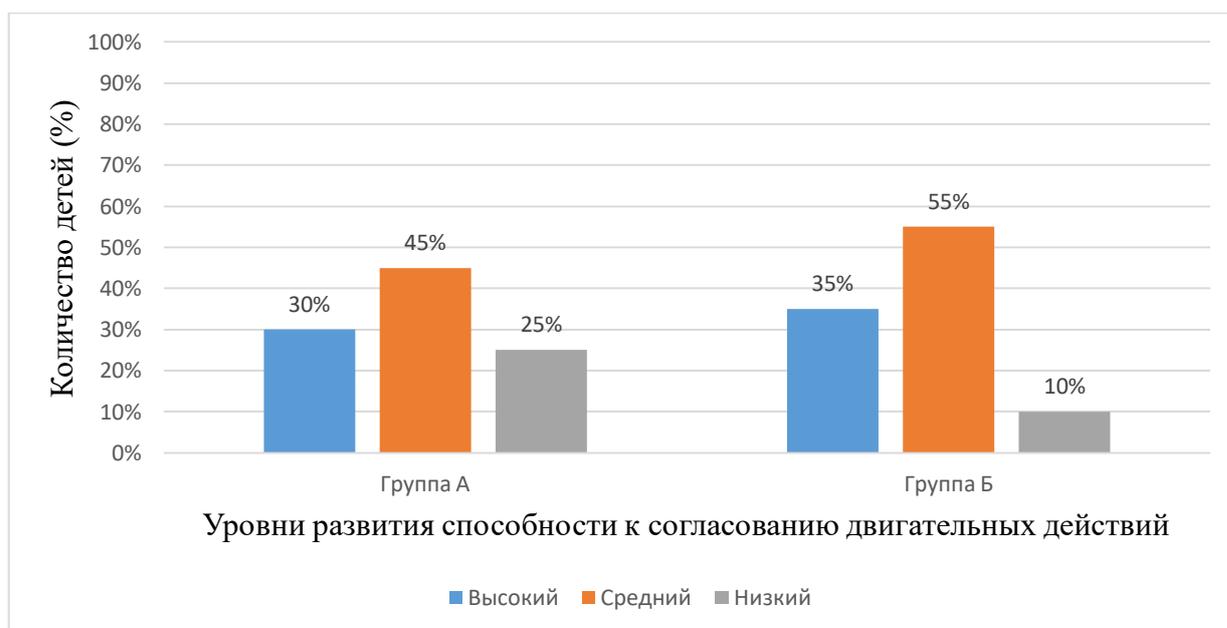


Рис. 3. Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к согласованию двигательных действий

Результаты данного теста показали, что для детей Группы А характерен, преимущественно средний уровень развития способности к согласованию двигательных действий – 45 %. Но детей с низким уровнем только на одного меньше, чем с высоким, что говорит о малом количестве детей (6 чел.), обладающих высоким уровнем согласованности, точности и непринужденности движений. В Группе Б результаты выше: Детей с низким уровнем всего 2, что составляет 10% от общего числа, а с высоким уровнем – 35%. Средний уровень так же преобладает – 55 %.

По результатам использованных методик ранжирование уровней выполнено на основе суммирования максимального количества набранных баллов по итогу каждого задания и выглядит следующим образом:

- высокий уровень 5-6 баллов;
- средний уровень 3-4 балла;
- низкий уровень 0-2 балла.

По результатам констатирующего эксперимента были сделаны следующие выводы.

После проведения диагностических методик - тестов были получены результаты, отображенные в таблице 1 и таблице 2 (Приложение А), которые

предоставляют данные о том, что в группе имеются дети, имеющие разные уровни развития координационных способностей.

Так, в Группе А, по результатам диагностики, определяющей актуальный уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, для десяти детей, что составляет 50 % от общего числа исследуемых, характерен средний уровень развития координационных способностей: Движения скованные, мышцы напряжены, но управляют движением и выполняют его слитно.

В Группе Б средний уровень развития координационных способностей наблюдается у одиннадцати детей, что составляет 55 %.

Для трёх детей в группе А, что составляет 15% от общего количества испытуемых, характерен высокий уровень. Это свидетельствует о том, что движения отличаются естественной активностью, пластичностью, точностью, легкостью, непринужденностью выполнения.

В Группе Б высокий уровень наблюдается у пяти детей, что составляет 25% от общего числа группы.

Для семи детей старшего дошкольного возраста группы А, что составляет 35% от общего числа исследуемых дошкольников, характерен низкий уровень развития координационных способностей. Это свидетельствует о том, что движения несогласованные, нарушено равновесие, движения выполняются с напряжением, скорость выполнения упражнений соответствует низкому уровню.

В Группе Б, низкий уровень развития координационных способностей характерен для четырех исследуемых детей, что составляет 20% от числа группы Б.

Обобщая результаты всех тестов, можно сделать вывод об общем уровне развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, который представлен на рисунке 4.

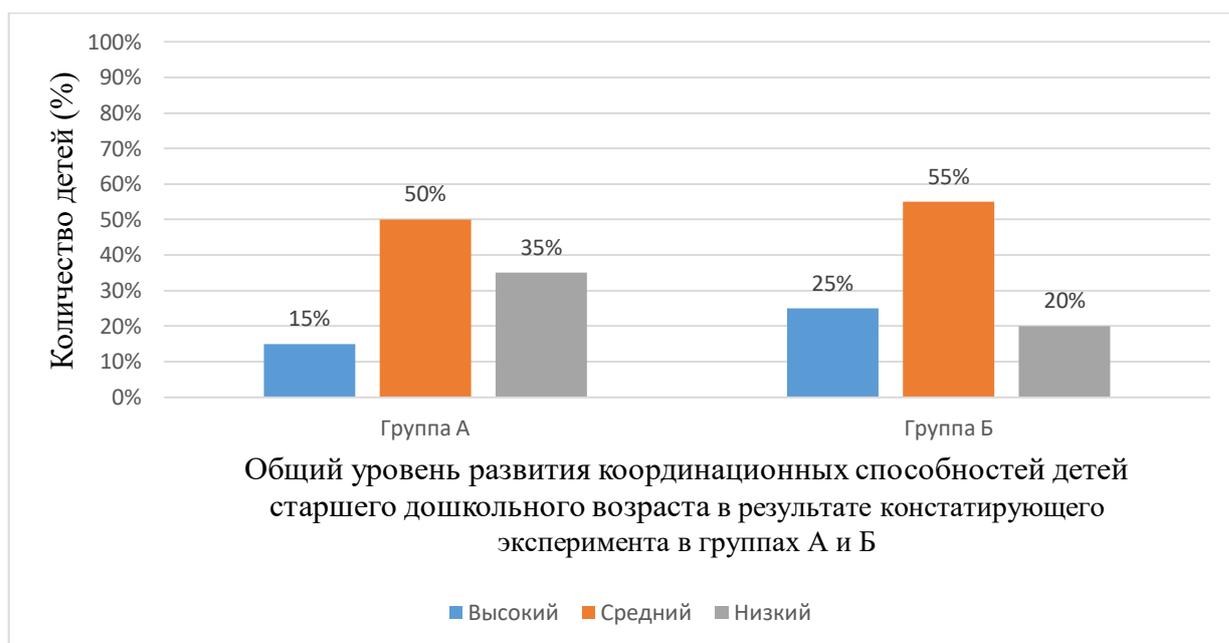


Рис. 4. Общий уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в результате констатирующего эксперимента в группах А и Б

По результатам проведенного констатирующего эксперимента мы видим, что у детей группы А имеются более низкие показатели развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, выраженные в несогласованности движений, нарушении равновесия и недостаточной способности к ориентированию в пространстве.

Поэтому, необходимо проводить специально организованную работу, направленную на развитие координационных способностей посредством включения занятий ритмопластикой.

По результатам констатирующего эксперимента на этапе формирующего эксперимента группа А, имеющая более низкие показатели уровней развития координационных способностей детей дошкольного возраста, будет являться экспериментальной, а группа Б – контрольной.

2.2. Серия занятий ритмопластикой, направленных на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Серия включает в себя 12 занятий, содержащих различные методы обучения, и последовательное усложнение материала, а также, интеграцию двигательных и музыкальных средств.

Для подбора занятий использовались различные источники, за основу были выбраны: Программа «Азбука танца» Ольги Киенко, «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, Программа «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина, «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова.

Цель программы: развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения детей творческому исполнению танцевальных и ритмических движений, а также передаче образов через движения.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств и умений: координационных способностей, умения ориентироваться в пространстве, умения согласовывать свои движения, гибкости и пластичности, формирование правильной осанки.

2. Развитие музыкальности: чувства ритма, способности чувствовать настроение и характер музыки.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку.

4. Развитие и тренировка психических процессов: умения выражать эмоции, развитие восприятия, внимания, памяти.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм.

Продолжительность занятий 30 минут.

Методы обучения, используемые в программе:

Музыкальная разминка: Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Партерная гимнастика: Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Некоторые упражнения сопровождаются проговариванием фраз или стихов (логоритмика).

Танцевальные движения: движения, способствующие обогащению двигательного опыта ребенка, развитию координационных способностей, повышению общей физической культуры. Например, танцевальные шаги, позиции рук и ног, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения.

Сюжетно-образные танцы: направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, координации движений, пластичности, ориентации в пространстве, а также, на развитие внимания и двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен.

Музыкальные игры. Поскольку в дошкольном возрасте ведущий вид деятельности - игра, необходимо так же и на занятиях ритмопластикой включать игры, сопровождающиеся музыкой различного характера.

Примерный план организации занятия Ритмопластикой

Вводная часть:

- построение и приветствие детей (на начальном этапе педагог просто здоровается с детьми, в последующем разучивается приветственный поклон, который выполняется в начале и конце занятия).
- проверка правильности осанки: живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- музыкальная разминка с предметами или без, шаги, бег, прыжки.

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений или композиций, повторение пройденных.

- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Таблица 2

Перспективный план занятий по программе «Ритмопластика»

Месяц	Тема	Цель	Содержание
Январь 1 неделя	Знакомств о	Познакомить детей друг с другом, с залом и основными правилами.	Знакомство, основные правила безопасного поведения в зале, правильная постановка корпуса, рук и ног, изучение основных шагов музыкальной разминки, импровизация, музыкальная игра.
Январь 2 неделя	Что такое танец?	Знакомство с элементарными представлениями о танце.	Повторение движений музыкальной разминки, выполнение этих движений с имитацией различных животных, изучение упражнений партерной гимнастики («бабочка», «складочка», «змейка», «спящая красавица»), основные положения рук (на поясе, вдоль корпуса), ног (первая, шестая позиции), музыкальная игра.

Январь 3 неделя	«Горошинки цветные»	Развитие ориентации в пространстве, закрепление правильной осанки на занятии.	Повторение движений музыкальной разминки, изучение упражнений партерной гимнастики («По волнам», «горошины») и повторение изученных. Изучение движений из сюжетно-образного танца «Горошинки цветные».
Январь 4 неделя	«Горошинки цветные»	Развитие координационных способностей детей, изучение сюжетно-образной композиции.	Выполнение разминочных движений с использованием атрибутов (ленты на палочке), Повторение пройденных движений сюжетно-образного танца «Горошинки цветные», изучение новых движений. Музыкальная игра.
Февраль 1 неделя	«Мышонок»	Пробудить у детей интерес к занятиям ритмопластикой.	Выполнение движений музыкальной разминки с изображением различных животных, повторение упражнений партерной гимнастики, изучение упражнений «корзиночка», «мостик с упора на плечи». Изучение новых элементов танца «Мышонок». Повторение танца «Горошинки цветные».
Февраль 2 неделя	«Мышонок»	Развитие координационных способностей детей, ориентированная в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.	Выполнение движений музыкальной разминки, упражнений партерной гимнастики. Тренировка детей перестроению из линий в колонны и наоборот, повторение движений танца «Мышонок», музыкальная игра.

Февраль 3 неделя	«Мышонок»	Развитие координационных способностей детей, ориентированность в пространстве, изучение сюжетно-	Выполнение движений музыкальной разминки, упражнений партерной гимнастики. Тренировка детей построению в круг и перестроению из круга в линии, повторение движений танца «Мышонок».
Февраль 4 неделя	«Мышонок»	Развитие координационных способностей детей, ориентированность в пространстве, развитие двигательной памяти.	Выполнение движений музыкальной разминки, изучение новых упражнений партерной гимнастики («лягушка», «дождик»). Повторение изученных ранее танцев: «Горошинки цветные», «Мышонок».
Март 1 неделя	«Веснянки»	Развитие координационных способностей детей, ориентированность в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.	Выполнение движений музыкальной разминки с использованием атрибутов (мячи), упражнений партерной гимнастики, изучение движений новой композиции «Веснянки», музыкальная игра.

Март 2 неделя	«Веснянки »	Развитие координационных способностей детей, ориентированность в пространстве, развитие двигательной памяти.	Выполнение движений музыкальной разминки с использованием атрибутов (флажки), упражнений партерной гимнастики, изучение упражнения «Мостик», изучение движений новой композиции «Веснянки», музыкальная игра.
Март 3 неделя	«Веснянки »	Развитие координационных способностей детей, ориентированность в пространстве, развитие двигательной памяти.	Выполнение движений музыкальной разминки, упражнений партерной гимнастики, повторение движений новой композиции «Веснянки», музыкальная игра.
Март 4 неделя	«Веснянки »	Развитие координационных способностей детей, ориентированность в пространстве, развитие двигательной памяти.	Выполнение движений музыкальной разминки, упражнений партерной гимнастики, повторение изученных ранее композиций и некоторое их усложнение.

Далее приведены конспекты занятий ритмопластикой для детей старшего дошкольного возраста.

Конспекты занятий ритмопластикой

Занятие 1.

Цель – Познакомить детей друг с другом, с залом и основными правилами.

Задачи:

1. Изучить основные движения музыкальной разминки.
2. Изучить правила безопасности на занятии ритмопластикой.
3. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
4. Развивать ориентацию в пространстве, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, педагог помогает построиться и приветствует детей (на начальном этапе педагог просто здоровается с детьми, в последующем разучивается приветственный поклон, который выполняется в начале и конце занятия).

П: Ребята, сегодня мы с вами окунемся в мир танца, познакомимся друг с другом и узнаем, как нужно правильно себя вести в зале.

Проверка правильности осанки: для начала, давайте послушаем правила поведения в зале. Может вы уже знаете какие-нибудь? (дети отвечают). Совместно с педагогом дети раскрывают правила поведения:

Нельзя бегать по залу и выходить из зала без воспитателя, нельзя шуметь, а нужно внимательно слушать педагога, чтобы правильно выполнять упражнение, приходите на занятие необходимо в специальной обуви (чешках) и одежде, в начале и конце занятия необходимо выполнять поклон, если кто-то упал, нужно помочь встать, а если случайно столкнулись, то извиниться, всегда на занятиях запоминать свои места и быть внимательными при перестроениях, а также соблюдать правильную осанку.

Хорошо, ребята, мы узнали какие правила существуют на занятиях ритмопластикой.

А может кто-нибудь мне ответит, что такое танец? А кто такие танцоры? Может вы хотите показать, как выглядят танцоры? Педагог совместно с детьми приходят к выводу, что танцоры выглядят очень статно и стройно, спина всегда прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят (объяснять: как будто подбородок «лежит на полочке»).

П: хорошо, ребята, мы выяснили, кто такие танцоры. Чем же они занимаются на занятиях? (отвечают). Чтобы успешно заниматься танцами, нужно хорошо размяться. Разминка необходима в начале любой танцевальной тренировки для того, чтобы размять мышцы, суставы и разогреть связки во избежание различных травм.

Подготовительная часть занятия:

Педагог проводит музыкальную разминку.

1. Простой шаг по кругу под музыку, дети настраиваются на позитивный лад, включаются в ритм музыки.
2. Шаг на высоких полупальцах, руки на поясе, ритм не сбивается, следим за осанкой (вырастаем, тянемся к солнышку).
3. Шаг на пятках руки над головой «в домике» (пошел дождик, спрятались в домик).
4. Шаг с высоким подниманием колена, руки за спиной (идем важно, как цапли).
5. Прыжки двумя ногами продвигаясь в перед, руки вытянуты вверх (а теперь как зайцы попрыгали).
6. Опустились в полуприсяд, руки на коленках (шагаем как уточки).
7. Не меняя положения попрыгали как лягушата.
8. Далее поскок, высоко поднимая колена, носок натягивая (поскакали как лошадки).
9. Бег в умеренном темпе в течение минуты, затем темп сбавляется, переход на шаг.
10. Восстановление дыхания (вдох носом, выдох ртом).

11. Построение в шеренги.

Основная часть занятия:

П: ну что ж, мы хорошо размялись, тогда давайте попробуем превратиться танцоров и показать на что мы способны?

Импровизация: Я буду включать для вас музыку, а вы попытайтесь превратиться в того персонажа, которого я назову и станцевать так, как сделал бы этот персонаж.

Итак, превратитесь в медведя (дети под музыку изображают медведя). Далее покажите, как танцует кошечка (кузнечик, птичка, кукла, рыбка). А теперь покажите, как танцует каждый из вас сам. (дети танцуют по своему желанию).

П: Хорошо, вы потанцевали, немного утомились. Предлагаю отдохнуть. Присядьте, пожалуйста, на стульчики. Мы поиграем в игру «Повтори за мной». Педагог хлопками показывает определенный ритмический рисунок, который дети должны повторить. Игра помогает развивать чувство ритма. Ритмический рисунок, выстукиваемый хлопками, повторяется несколько раз, пока у большинства детей ритм не совпадет. Затем даётся более сложный ритм. В последующем данную игру можно усложнять, комбинируя выстукивание хлопками с топотом ногами, хлопками по различным частям тела.

Заключительная часть:

П: Итак, вот мы и отдохнули. Ребята, расскажите, что вы сегодня узнали нового на занятии? Какие правила поведения вам запомнились? Вы придёте на занятие ещё?

Ну а теперь давайте выучим поклон, который мы будем использовать как настоящие танцоры, чтобы поздороваться в начале занятия и попрощаться в конце занятия. (Разучивается поклон).

Давайте закрепим поклон. Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 2.

Цель – Знакомство с элементарными представлениями о танце.

Задачи:

1. Выполнение движение музыкальной разминки с имитацией различных животных.
2. Изучить основные положения рук и ног, упражнения партерной гимнастики.
3. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
4. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, педагог помогает построиться и приветствует детей.

П: Ребята, здравствуйте. Помните, мы на прошлом занятии изучали поклон – так танцоры здороваются и прощаются на занятиях. Давайте с вами вспомним его и повторим. Поздороваемся как настоящие танцоры (Делают поклон).

А вы помните правила поведения, которые мы вспоминали на прошлом занятии? (Ответы детей). Молодцы, ребята, у вас хорошая память – вы всё помните. Тогда давайте вспомним как правильно танцоры держат осанку и приступим к разминке. (Проверка правильности осанки, музыкальная разминка).

Подготовительная часть занятия:

Педагог проводит музыкальную разминку.

1. Простой шаг по кругу под музыку, дети настраиваются на позитивный лад, включаются в ритм музыки.
2. Шаг на высоких полупальцах, руки на поясе, ритм не сбивается, следим за осанкой (вырастаем, тянемся к солнышку).
3. Шаг на пятках руки над головой «в домике» (пошел дождик, спрятались в домик).

4. Шаг с высоким подниманием колена, руки за спиной (идем важно, как цапли).
5. Прыжки двумя ногами продвигаясь в перед, руки вытянуты вверх (а теперь как зайцы попрыгали).
6. Опустились в полуприсяд, руки на коленках (шагаем как уточки).
7. Не меняя положения попрыгали как лягушата.
8. Далее поскок, высоко поднимая колена, носок натягивая (поскакали как лошадки).
9. Бег в умеренном темпе в течение минуты, затем темп сбавляется, переход на шаг.
10. Восстановление дыхания (вдох носом, выдох ртом).
11. Построение в шеренги.

Основная часть занятия:

П: ребята, вы знали, что танцоры держат свои руки и ноги во время занятий специально, по-особенному? Давайте с вами попробуем выучить эти положения. Начнём с положения рук.

Первое положение - руки на поясе: 4 пальца на животе, а большой палец обхватывает талию, руки прижаты плотно, локти разведены в стороны.

Второе положение – вдоль тела – руки опущены вниз, пальцы натянуты в пол и прижаты плотно друг к другу.

Существуют другие положения, но мы с вами их выучим в следующий раз. А сейчас перейдем к положению ног. Их тоже несколько, но мы для начала выучим две позиции.

Первая позиция – пятки соединены вместе, а носки разведены в разные стороны, колени также плотно прижаты друг к другу.

Чтобы закрепить позиции ног можно поиграть в игру – носочки поссорились (1 позиция), а затем помирились (6 позиция) и так повторить несколько раз.

Хорошо, а теперь давайте переберемся на пол. Вы знали, что можно делать упражнения и на полу? Эти упражнения называются «партерные».

Далее педагог показывает упражнения партерной гимнастики: «бабочка», «складочка», «змейка», «спящая красавица». Описание упражнений в Приложении Г.

Заключительная часть:

П: Ну что ж, ребята, вы хорошо позанимались, а теперь можно поиграть. Давайте сыграем в игру «Снеговик».

Педагог объясняет правила. Дети изображают больших снеговиков (ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено). Педагог говорит: «Нашим снеговикам холод нипочём, только краше да могучее становятся. Но вдруг, выглянуло солнце, стало пригревать, и снежок стал таять» — «снеговики» начинают постепенно расслаблять мышцы, «тают» (постепенно опуская голову, плечи, руки) и «оседают» (опускаются на пол), превращаясь в «лужицу». Игра сопровождается веселой музыкой в умеренном темпе, постепенно затихая. Повтор игры несколько раз.

П: Итак, наше занятие подходит к концу. Вы помните, что делают танцоры в конце занятия? Правильно, необходимо попрощаться, выполнив поклон.

Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

П: Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

В данном параграфе представлены занятия 1 и 2. Занятия с 3 по 12 представлены в Приложении Е.

2.3. Контрольный эксперимент, направленный на анализ результатов по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий ритмопластикой

После проведения серии занятий с детьми старшего дошкольного возраста появилась возможность отследить динамику изменений в развитии координационных способностей в процессе занятий ритмопластикой.

Для анализа результатов был проведен контрольный эксперимент в апреле 2019 года на базе Муниципального автономного дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 11 города Канска с использованием диагностических методик, аналогичных констатирующему эксперименту.

2. Тест для оценки способности к ориентированию в пространстве: Бег к цветным мячам (П. Хиртц с соавт., 1985; в модификации В.И. Ляха).

3. Тест для оценки способности к равновесию: Стойка в одну линию: одна стопа вплотную прижата к стопе другой ноги (в модификации В.И. Ляха).

4. Тест для оценки способности к согласованию двигательных действий: Перекладывание теннисных шариков (правой, левой рукой из одной коробки в другую («ручная ловкость»)) (В.И. Лях).

Результаты контрольного эксперимента

Тест для оценки способности к ориентированию в пространстве: Бег к цветным мячам (П. Хиртц с соавт., 1985; в модификации В.И. Ляха).

Средний уровень способности к ориентированию в пространстве характерен для одиннадцати детей, что составляет 55% от общего числа исследуемых детей экспериментальной группы.

Высокий уровень характерен для восьми детей, что составляет 40% от числа старших дошкольников экспериментальной группы.

Для одного ребенка, что составляет 5% от числа исследуемых дошкольников экспериментальной группы, характерен низкий уровень способности к ориентированию в пространстве.

В контрольной группе средний уровень способности к ориентированию в пространстве характерен для одиннадцати детей, что составляет 55%, от общего числа исследуемых этой группы.

Для шести детей, что составляет 30% детей, от числа исследуемых контрольной группы, характерен высокий уровень.

Для двух детей, что составляет 10% от числа исследуемых детей контрольной группы, характерен низкий уровень способности к ориентированию в пространстве.

Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к ориентированию в пространстве в экспериментальной и контрольной группах после формирующего эксперимента на этапе контрольного среза представлено на рис. 5.

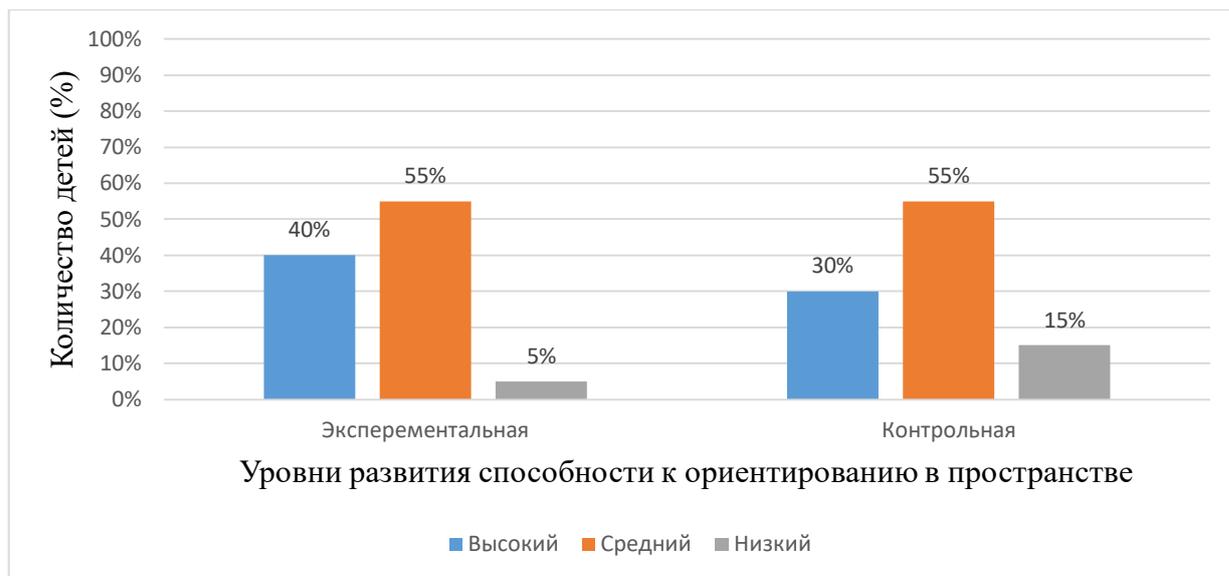


Рис. 5. Уровни развития способности к ориентированию в пространстве в экспериментальной и контрольной группах

Сравнительные данные исследования уровня развития способности к ориентированию в пространстве в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сводная таблица результатов исследования уровня развития способности к ориентированию в пространстве старших дошкольников до и после формирующего эксперимента

Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровни
До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	

Продолжение таблицы 3

10% (2)	40 % (8)	25 % (5)	30 % (6)	Высокий
50 % (10)	55 % (11)	55 % (11)	55 % (11)	Средний
40 % (8)	5 % (1)	20 % (4)	15 % (3)	Низкий

Так, в экспериментальной группе увеличилось количество детей с высоким уровнем способности к ориентированию в пространстве на 30 %, а количество детей с низким уровнем уменьшилось на 35 %.

В контрольной группе результаты развития способности к ориентированию в пространстве изменились незначительно. Группа детей с высоким уровнем увеличилась на 5%, и на 5% уменьшилась группа детей с низким уровнем.

Средний уровень способности к ориентированию в пространстве в контрольной группе остался без изменений, а в экспериментальной группе увеличился на 5% от числа детей группы.

Таким образом, в экспериментальной группе уровень способности к ориентированию в пространстве повысился; в контрольной группе произошли незначительные изменения.

Тест для оценки способности к равновесию: Стойка в одну линию: одна стопа вплотную прижата к стопе другой ноги (в модификации В.И. Ляха).

В экспериментальной группе средний уровень способности к равновесию характерен для тринадцати детей, что составляет 65% от общего числа исследуемых детей.

Высокий уровень характерен для семи детей, что составляет 35% от числа старших дошкольников экспериментальной группы.

Низкий уровень способности к равновесию экспериментальной группы отсутствует.

В контрольной группе средний уровень способности к равновесию характерен для двенадцати детей, что составляет 60%, от общего числа

исследуемых данной группы.

Высокий уровень характерен для пяти детей, что составляет 25% детей, от числа исследуемых контрольной группы.

Для трех детей, что составляет 15% от числа исследуемых детей контрольной группы, характерен низкий уровень способности к равновесию.

Распределение детей старшего дошкольного возраста по уровням развития способности к равновесию после формирующего эксперимента на этапе контрольного среза наглядно представлено на рис. 6.

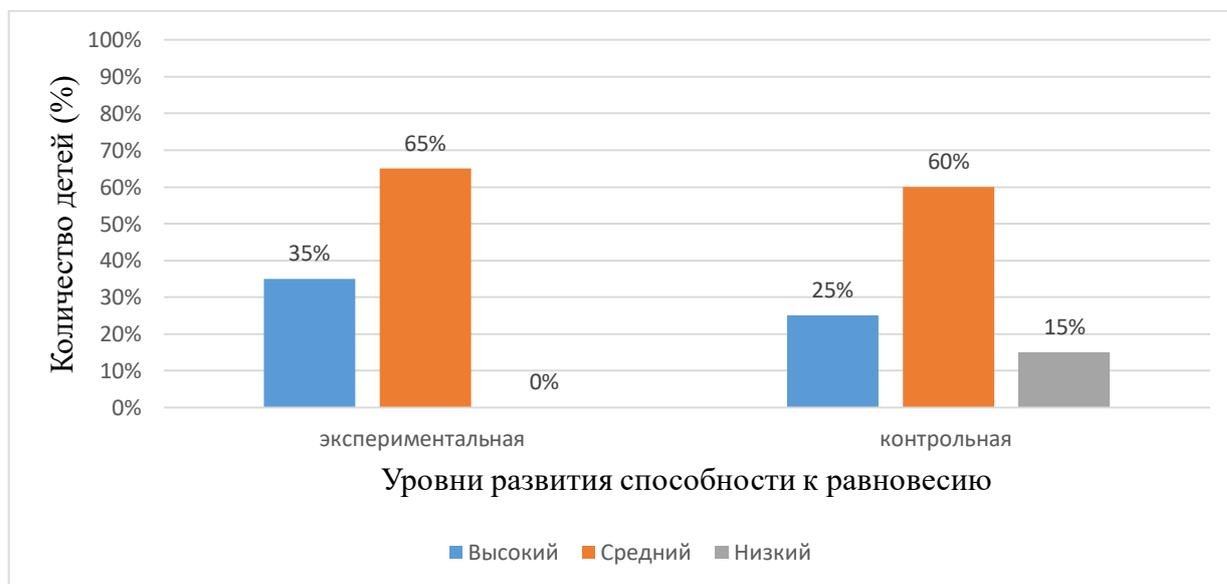


Рис. 6. Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к равновесию в экспериментальной и контрольной группах

Сравнительные данные исследования способности к равновесию старших дошкольников в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сводная таблица результатов исследования уровня развития способности к равновесию старших дошкольников до и после формирующего эксперимента

Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровни
До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	

a				
---	--	--	--	--

Продолжение таблицы 4

5 % (1)	35 % (7)	10 % (2)	25 % (5)	Высокий
55 % (11)	65 % (13)	60 % (12)	60 % (12)	Средний
40 % (8)	0 % (0)	30 % (6)	15 % (3)	Низкий

В результате проведенного исследования были выявлены произошедшие качественные изменения в контрольной и экспериментальной группах.

Количество детей с высоким уровнем развития способности к равновесию в экспериментальной группе увеличилось на 30 %, а количество детей с низким уровнем уменьшилось на 40 %. Количество детей с средним уровнем развития способности к равновесию также увеличилось на 10 %

Контрольная группа детей, с высоким уровнем способности к равновесию увеличилась на 15%, и на 15% уменьшилась группа детей с низким уровнем.

Средний уровень способности к равновесию в контрольной группе остался без изменений.

Таким образом, в экспериментальной группе произошло качественное повышение уровня развития способности к равновесию.

Тест для оценки способности к согласованию двигательных действий: Перекладывание теннисных шариков (правой, левой рукой из одной коробки в другую («ручная ловкость»)) (В.И. Лях).

В экспериментальной группе средний уровень способности к согласованию двигательных действий характерен для двенадцати детей, что составляет 60% от общего числа исследуемых.

Высокий уровень характерен для восьми детей, что составляет 40% от числа старших дошкольников экспериментальной группы.

Низкий уровень способности к согласованию двигательных действий в экспериментальной группе отсутствует.

В контрольной группе средний уровень способности к согласованию двигательных действий характерен для одиннадцати детей, что составляет 55%, от общего числа исследуемых этой группы.

Для восьми детей, что составляет 40% детей, от числа исследуемых контрольной группы, характерен высокий уровень.

Для одного ребенка, что составляет 5% от числа исследуемых детей контрольной группы, характерен низкий уровень способности к согласованию двигательных действий.

Распределение детей старшего дошкольного возраста по уровням развития способности к согласованию двигательных действий в экспериментальной и контрольной группах после формирующего эксперимента на этапе контрольного среза наглядно представлено на рис. 7.

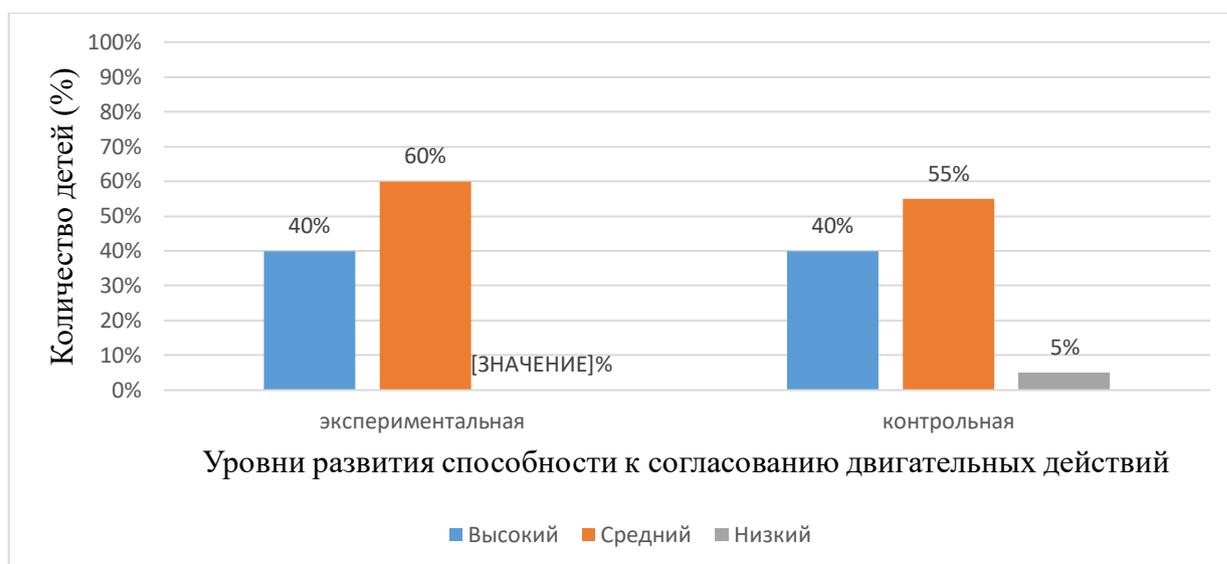


Рис. 7. Распределение старших дошкольников по уровням развития способности к согласованию двигательных действий в экспериментальной и контрольной группах

Сравнительные данные исследования способности к согласованию двигательных действий старших дошкольников в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 5.

Сводная таблица результатов исследования уровня развития способности к согласованию двигательных действий старших дошкольников до и после формирующего эксперимента

Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровни
До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	
30 % (6)	40 % (8)	35 % (7)	40 % (8)	Высокий
45 % (9)	60 % (12)	55 % (11)	55 % (11)	Средний
25 % (5)	0 % (0)	10 % (2)	5 % (1)	Низкий

Результаты в таблице 5 показывают нам, что количество детей экспериментальной группы с высоким уровнем способности к согласованию двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста увеличилось на 10%, а количество детей с низким уровнем уменьшилось на 25%.

В контрольной группе уровень способности к согласованию двигательных действий старших дошкольников изменился незначительно. Группа детей с высоким уровнем увеличилась на 5%, и на 5% уменьшилась группа детей с низким уровнем.

Средний уровень способности к согласованию двигательных действий в контрольной группе остался без изменений, а в экспериментальной группе увеличился на 15% от числа детей группы.

Таким образом, в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной группой, произошло качественное и количественное повышение уровня способности к согласованию двигательных действий старших дошкольников в большей степени.

Общий уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группе после реализации развивающей программы представлен на рисунке 8.

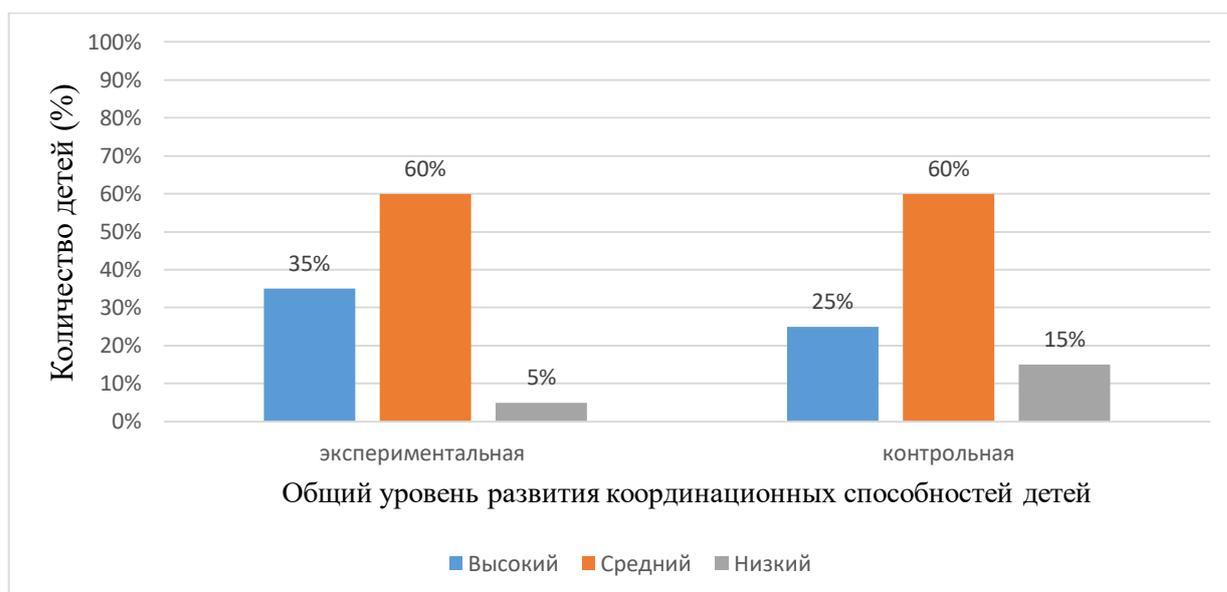


Рис. 8. Общий уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах на этапе контрольного среза

Средний уровень характерен для двенадцати детей как в экспериментальной группе, так и в контрольной и составил 60% от числа детей в каждой из групп.

Высокий уровень развития координационных способностей детей дошкольного характера характерен для семи детей, что соответствует 35% от числа экспериментальной группы. В контрольной группе высокий уровень у пяти детей, что составляет 25% от числа контрольной группы.

Низкий уровень характерен для одного ребенка в экспериментальной группе (5%), а в контрольной группе низкий уровень характерен для трех детей, что соответствует 15% от числа детей.

В экспериментальной группе старших дошкольников произошли значительные изменения: количество детей с низким уровнем уменьшилось на 30%, а с высоким уровнем увеличилось на 20%.

В контрольной группе произошли незначительные изменения: количество детей с высоким уровнем развития координационных способностей осталось прежним, группа детей с низким уровнем уменьшилась на 5%.

Количество детей со средним уровнем развития координационных способностей в экспериментальной группе увеличилось на 10 %, в контрольной на 5 %.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что по результатам проведенных методик выявлены изменения общего уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста после проведения констатирующего и формирующего эксперимента, которые представлены в сводной таблице 6.

Результаты, полученные в ходе исследования, оправданы тем, что у детей экспериментальной группы проводилась целенаправленная работа по развитию координационных способностей в процессе занятий ритмопластикой, с детьми контрольной группы подобная работа не проводилась. Исследования выявили положительную динамику в развитии координационных способностей в процессе занятий ритмопластикой.

Таким образом, мы подтвердили, что занятия ритмопластикой у детей старшего дошкольного возраста могут развить их координационные способности.

Таблица 6

Сводная таблица результатов исследования уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста до и после формирующего эксперимента

Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровни
До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента	
15 % (3)	35 % (7)	25 % (5)	25 % (5)	Высокий
50 % (10)	60 % (12)	55 % (11)	60 % (12)	Средний
35 % (7)	5 % (1)	20 % (4)	15 % (3)	Низкий

Выводы по Главе 2

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

Определены критерии для выявления актуального уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста:

1. Способность к ориентированию в пространстве.
2. Способность сохранять равновесие.
3. Способность к согласованию движений.

Проведен констатирующий эксперимент, который позволил с помощью диагностических тестов определить уровни развития координационных способностей в двух группах детей старшего дошкольного возраста.

Разработана и апробирована на практике серия интегрированных занятий ритмопластикой для детей старшего дошкольного возраста, направленных на развития координационных способностей.

В результате проведения занятий в экспериментальной группе произошли следующие изменения: детей с низким уровнем развития координационных способностей стало меньше, чем было до формирующего эксперимента. Увеличилось количество детей с высоким уровнем координационных способностей. Дети стали более, уверенными в себе, научились лучше ориентироваться в пространстве, держать равновесие.

Положительные результаты проведенной работы показали эффективность серии занятий ритмопластикой, направленной развитие координационных способностей старших дошкольников, следовательно, гипотеза исследования подтвердилась.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальной апробации влияния занятий ритмопластикой на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив теоретические аспекты развития координационных способностей, мы можем сказать, что координационные способности - одна из ведущих функций двигательного развития детей старшего дошкольного возраста, развитие которых помогает ориентироваться в повседневной жизни и на занятиях физической культурой.

В итоге проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Раскрыта сущность понятия «координационные способности».
2. Выявлены особенности развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.
3. Охарактеризованы средства и методы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий ритмопластикой.
4. Проведен констатирующий эксперимент, направленный на выявление актуального уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.
5. Разработана и экспериментально апробирована модель технологии развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий ритмопластикой в ДОО.
6. Проведен контрольный эксперимент, направленный на анализ результатов по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий ритмопластикой.

Таким образом достигнута цель исследования и доказана гипотеза исследования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический опыт может быть использован при разработке специальных серий занятий не только в образовательном

процессе дошкольной образовательной организации, но и в системе дополнительного образования, различных кружках и студиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамов М.С. Физическая культура. М.: ИНФРА, 2003. 300 с.
2. Ашмарин, Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Учебное пособие: Л., 1973. С. 25-31.
3. Байер К. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. М.: «Мир», 1997 г. С. 15-18.
4. Беспутчик, В.Г. Степ-аэробика // Физическая культура в школе, 2001. С. 24-25.
5. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв: серия «Стильные штучки». Ростов н/д: Феникс, 2003. 224 с.
6. Булгакова Н. Ж., Плавание: Учебник для ин-тов физ. куль. Под ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт., 1979. 320 с. с ил.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1973. 180 с.
8. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. М.: Просвещение, 1983. С. 99-105
9. Гуткина Н. И. Г97 Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. СПб.: Питер, 2004. С. 189-190.
10. Далькроз, Э.-Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства: 6 лекций // Театр и искусство. С. 120
11. Жукова О.Л. Основы физической культуры. Курс лекций. Научный редактор доцент, канд. пед. наук Екатеринбург. 2004. С. 140-142;
12. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: Програм.-метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. С. 70-71;
13. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с. С. 194;

14. Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы./ Н. Кауль. Ростов н/д: «Феникс»,2004. 352 с.
15. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. 2-е изд. доп., перераб. М.: «ФиС»,1989. С. 220-224.
16. Лукьяненко В.П.Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. 2001. С. 125.
17. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
18. Лях В. И. Координационные способности школьников. М.: Полымя, 1989. 159 с.
19. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
20. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Воспитание координационных способностей у детей дошкольного возраста. Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 2000. С. 4-11.
21. Матвеев, Л.П.Теория и методика физической культуры. М.:Физическая культура и спорт, 1991. 543 с.
22. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.В. Мейксона, Л.Е. Любомирского. М.: Просвещение, 1989. 143 с.
23. Морфология человека: Учеб. Пособие. / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П.Чтецова. М.: Изд-во МГУ, 1990. 344 с.
24. Мякинченко, Е.Б., Ивлев, М.П., Шестаков, М.П. и др. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике // Теория и практика физич. культуры. 1997. 5. С. 39-42.
25. Мур, А. Бальные танцы / пер с англ. С.Ю.Бардиной. М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. 319 с.
26. Облап С.М. Методика преподавания народно-сценического танца. Учебно-методическое пособие для средних специальных и высших учебных заведений культуры, искусств и дополнительного образования. Томск, 2012. 74 с.

27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986, (Учебно-методическое пособие).
28. Попова, Е.Г. Как выбрать гимнастику // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. 2. С. 21-22.
29. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Terra-Спорт, 2000. 72 с.
30. Рыбалкина, С.В. Выбор средств физической подготовленности школьников на основе учета их оздоровительной эффективности: Автореф. дис канд. пед. наук. М., 1996. С. 18.
31. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров). М.: КноРус, 2013. 424 с.
32. Сиднева, Л.В., Гониянц, С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022300. М.: Триванд, 2000. 74 с.
33. Степаненкова Э.Я Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. С. 59-61.
34. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте/ Предисл. А. Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 1982. 144 с.
35. Тарасова Т.А. Т19 Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М: ТЦ Сфера, 2005. С. 54-65.
36. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. М.: Коммерческие технологии, 2001. С.234-262.
37. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения: 10.04.2019).
38. Физиология развития ребенка: (Теоретические и прикладные аспекты) / Под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. М., 2000. 187 с.

39. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
42. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. С. 130-131.
43. Холодов Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений 2-е издание, исп. И доп. М.: Издательский центр «Академия, 2003. 480 с.
44. Чернышенко Ю. К., В. А. Баландин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 1999. № 3. С. 54-58.
45. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Издательство «Феникс». Ростов-на-Дону. 2004.
46. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Книга по требованию, 2013. 228с.
47. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. Книга для родителей и воспитателей. М.: Сфера, 2009. 105 с.
48. Яновская, В. Ритмика. Практическое пособие. М.: Музыка, 2012. 299 с.
49. Яновская, В. Ритмика. Практическое пособие для хореографических училищ. М.: Музыка, 2012. 792 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Результаты констатирующего эксперимента, таблицы

Таблица 7

Общий уровень развития координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста в Группе А

№	Имя Фамилия	Способнос ть к ориентиро ванию в пространст ве	Способност ь сохранять равновесие	Способно сть к согласова нию движени й	Баллы	Уровни
1	Максим А.	0Н	1С	1 С	2	Низкий
2	Кирилл А.	1С	1С	2В	4	Средний
3	Соня Б.	1С	1С	1С	3	Средний
4	Вика В.	1С	0Н	0Н	1	Низкий
5	Денис В.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
6	Савелий Д.	1С	1С	2В	4	Средний
7	Миша Е.	0Н	1С	1С	2	Низкий
8	Кристина Е.	1С	0Н	0Н	1	Низкий
9	Стёпа З.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
10	Ангелина К.	2В	1С	2В	5	Высокий
11	Вероника К.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
12	Ваня Л.	1С	0Н	0Н	1	Низкий
13	Рита М.	0Н	1С	1С	2	Низкий
14	Ульяна М.	1С	1С	2В	2	Низкий
15	Миша М.	0Н	0Н	0Н	0	Низкий
16	Дарина Н.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
17	Лёша С.	1С	1С	2В	4	Средний

Продолжение таблицы 7

18	Соня Т.	1С	1С	0Н	2	Низкий
19	Костя Т.	2В	2В	1С	5	Высокий
20	Женя Ф.	1С	1С	2В	4	Средний

Уровни: В-высокий;

С-средний;

Н-низкий

Таблица 8

Общий уровень развития координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста в Группе Б

№	Имя Фамилия	Способнос ть к ориентиро ванию в пространст ве	Способност ь сохранять равновесие	Способно сть к согласова нию движени й	Баллы	Уровни
1	Матвей Б.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
2	Даниил Б.	1С	1С	2В	4	Средний
3	Кристина Г.	2В	2В	2В	6	Высокий
4	Родион Г.	1С	1С	1С	3	Средний
5	Ульяна Ж.	1С	1С	1С	3	Средний
6	Ваня И.	2В	1С	2В	5	Высокий
7	Настя К.	1С	0Н	1С	2	Низкий
8	Костя К.	2В	2В	2В	6	Высокий
9	Алиса Н.	1С	0Н	1С	2	Низкий
10	Яна П.	1С	1С	1С	3	Средний
11	Кирилл П.	1С	1С	1С	3	Средний

Продолжение таблицы 8

12	Рома Р.	1С	1С	1С	3	Средний
13	Арсений С	0Н	0Н	0В	0	Низкий
14	Савелий Т.	1С	1С	1С	3	Средний
15	Кира Т.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
16	Лиза Т.	2В	1С	2В	5	Высокий
17	Матвей Т.	2В	1С	2В	5	Высокий
18	Матвей Ф.	1С	1С	2В	4	Средний
19	Данила Ф.	0Н	0Н	0В	0	Низкий
20	Сергей Х.	1С	1С	1С	3	Средний

Уровни: В-высокий;

С-средний;

Н-низкий

Результаты контрольного среза, таблицы

Таблица 9

Общий уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы

№	Имя Фамилия	Способнос ть к ориентиро ванию в пространст ве	Способност ь сохранять равновесие	Способно сть к согласова нию движени й	Баллы	Уровни
1	Максим А.	1С	2В	2В	5	Высокий
2	Кирилл А.	2В	2В	2В	6	Высокий
3	Соня Б.	2В	2В	1С	5	Высокий
4	Вика В.	1С	1С	1С	3	Средний
5	Денис В.	1С	1С	1С	3	Средний
6	Савелий Д.	2В	1С	2В	5	Высокий
7	Миша Е.	1С	1С	1С	3	Средний
8	Кристина Е.	1С	1С	1С	3	Средний
9	Стёпа З.	1С	1С	1С	3	Средний
10	Ангелина К.	2В	2В	2В	6	Высокий
11	Вероника К.	1С	1С	1С	3	Средний
12	Ваня Л.	1С	1С	1С	3	Средний
13	Рита М.	1С	1С	1С	3	Средний
14	Ульяна М.	2В	2В	2В	6	Высокий
15	Миша М.	1С	1С	1С	3	Средний
16	Дарина Н.	0Н	1С	1С	2	Низкий
17	Лёша С.	1С	2В	2В	5	Высокий
18	Соня Т.	2В	1С	1С	4	Средний

19	Костя Т.	2В	2В	2В	6	Высокий
20	Женя Ф.	2В	1С	2В	5	Высокий

Таблица 10

Общий уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста контрольной группы

№	Имя Фамилия	Способнос ть к ориентиро ванию в пространст ве	Способност ь сохранять равновесие	Способно сть к согласова нию движени й	Баллы	Уровни
1	Матвей Б.	0Н	1С	1С	2	Низкий
2	Даниил Б.	2В	2В	2В	6	Средний
3	Кристина Г.	2В	2В	2В	6	Высокий
4	Родион Г.	1С	1С	1С	3	Средний
5	Ульяна Ж.	1С	1С	1С	3	Средний
6	Ваня И.	2В	2В	2В	6	Высокий
7	Настя К.	1С	1С	1С	3	Средний
8	Костя К.	2В	2В	2В	6	Высокий
9	Алиса Н.	1С	1С	1С	3	Средний
10	Яна П.	1С	1С	2В	4	Средний
11	Кирилл П.	1С	2В	1С	4	Средний
12	Рома Р.	1С	1С	1С	3	Средний
13	Арсений С	1С	0Н	1С	2	Низкий
14	Савелий Т.	1С	1С	1С	3	Средний
15	Кира Т.	0Н	0Н	1С	1	Низкий
16	Лиза Т.	2В	1С	2В	5	Высокий

Продолжение таблицы 10

17	Матвей Т.	2В	1С	2В	5	Высокий
18	Матвей Ф.	1С	1С	2В	4	Средний
19	Данила Ф.	0Н	0Н	0Н	0	Низкий
20	Сергей Х.	1С	1С	1С	3	Средний

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и отношение семьи к этому виду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?

7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - *Низкий уровень.* Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - *Средний уровень.* Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - *Высокий уровень.* Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Упражнения для партерной гимнастики

Партерная гимнастика – это комплекс физических упражнений, которые выполняются на полу. Далее приведены примеры упражнений партерной гимнастики, которые можно использовать на занятиях ритмопластикой.

Бабочка – дети сидят на полу в позиции «прямого угла» ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и обхвачены руками, спина прямая, колени разводятся в стороны. Необходимо стараться опустить колени к полу как можно ниже и задержаться в данном положении, затем расслабление. Упражнение способствует развитию гибкости и раскрытию тазобедренного сустава.

Складочка – исходное положение сидя на полу в положении «прямой угол», носки натянуты, ноги прижаты к полу. Руки через стороны поднимаются вверх, одновременно делается вдох, затем с выдохом тело опускается вперед на ноги, голова касается колен. Необходимо зафиксироваться в положении, затем вернуться в исходное. Упражнение направлено на развитие гибкости позвоночника, подколенных сухожилий.

Книжка – исходное положение – сидя на полу, ноги разведены в сторону, колени выпрямлены, носки натянуты. Наклоны вперед насколько возможно, фиксация положения в наклоне, далее возврат в исходное положение. Важно следить за выворотностью паховых связок. Упражнение направлено на развитие гибкости и выворотности подколенных, паховых сухожилий, а также гибкости позвоночника

Змейка – исходное положение – лежа на животе, ноги сведены вместе. Необходимо опереться руками в пол на уровне груди, затем медленно подняться на руках, поднять голову вверх и подать грудь вперед, спину прогнуть на сколько сможет ребёнок. Задержаться в таком положении, затем медленно опуститься в исходное. На подъёме необходимо сделать вдох, при

опускании – выдох. Данное упражнение направлено на развитие гибкости позвоночника, растяжку мышц брюшного пресса.

Лягушка – исходное положение как в упражнении «Змейка». Далее делается упор руками в пол, корпус медленно поднимается вверх, голову поднять вверх, подать грудь вперед, ноги согнуть в колене и тянуться носочками до головы. Упражнение направлено на развитие гибкости позвоночника, растяжку мышц брюшного пресса.

Корзиночка – упражнение похоже на предыдущее «Лягушка». Отличие в том, что, сгибая колени, ребенок берется за носки и вытягивает ноги максимально вверх, стараясь вытянуть колени.

Спящая красавица – данное упражнение выполняется после упражнений на гибкость позвоночника, для того чтобы отдохнула спина. Исходное положение – стоя на коленях, дети медленно опускаются ягодицами на пятки, затем корпус опускается вперед таким образом, чтобы живот лег на колени, руки вытягиваются вперед. Необходимо зафиксировать положение, затем вернуться в исходное. В данном случае позвоночник растягивается и расслабляется.

Мостик с упора на плечи – исходное положение – лежа на спине поставить стопы на пол, согнув ноги в коленях. Руки можно вытянуть вдоль тела или сложить на живот. Далее, опираясь на плечи, нужно поднять таз максимально высоко и прогнуться в нижней части спины. Стопы при этом остаются на полу.

Мостик - исходное положение лежа на спине делается упор ногами и руками в пол. Важно следить за правильной постановкой рук – они ставятся через верх, пальцы направлены к ногам. Затем тело поднять вверх, стараясь прогнуться в спине, голова должна быть опущена, шея расслаблена. Данные упражнения развивают гибкость позвоночника, плечевого сустава, тренируют мышцы спины, рук, ног, ягодиц, растягивают мышцы пресса.

По волнам – исходное положение – сидя на полу, согнув ноги в коленях и разведя в стороны, дети перекачиваются сначала на правое, затем на левое бедро. Упражнение помогает развивать вестибулярный аппарат.

Горошинки – лежа на спине, вытянув ноги, руки, дети перекачиваются на один бок, на живот, затем на другой бок. Упражнение развивает координацию движений в пространстве и способствует позитивному завершению комплекса упражнений в партере.

Дождик– сидя на полу дети стучат кулачками по полу или по ногам, плечам в заданном педагогом ритме. Ритм и темп можно менять. Данное упражнение развивает чувство ритма.

Сюжетно-образные танцы

«Горошинки цветные»

Проигрыш	8	Выходит девочка держась за руки с четырьмя горошинками
	8	Горошинки начинают играть и убегать от девочки
	8	Девочка не может их поймать. Горошинки убегают за кулисы
	8	Девочка огорчилась, вздохнула и тоже ушла за кулисы
Горошинки цветные в ладошки соберу	8	Приставным подскоком выбегает 3 линия
И превращу горошинки в весёлую игру.	8	Приставным подскоком выбегает 2 линия
И превращу горошинки в весёлую игру.	8	Приставным подскоком выбегает 1 линия
Жёлтые горошки — это наша кошка,	8	Движение 1
Синие горошки кошкины глаза.	8	Движение 1
Красные горошки в ушки по серёжке	8	Движение 2
И тогда получится кошечка - краса!	8	На «1,2,3,4» - Прыгнули вниз, посидели, на «5,6,7,8» - выпрыгнули вверх. Выполняют движение 3. В это время
Проигрыш	8 + 8	присоединяются другие горошинки.
	8	Разбегаются на 2 кружка. Становятся в ИП: друг за другом по кругу (паровозиком), держат друга друга за пояс. Корпус слегка наклонен вперед.
Горошинки цветные на солнышке горят,	8	Маленькими шажками начинают двигаться по кругу назад
Мальчишки озорные играть со мной хотят.	8	По кругу
Мальчишки озорные играть со мной хотят.	8	Разбегаются из круга на линии в шахматном порядке. Сели на пол.
Жёлтые горошки это чьи - то ножки,	8	Движение 4.
Синие горошки чей - то хитрый взгляд.	8	Движение 4.
Красные горошки ротик у Антошки	8	Сели на корточки, затем встали на ножки.

Получился маленький непоседа - брат.	8	Покружились вокруг себя
Проигрыш	8	
Горошинки цветные рассыпались в траве,	8	Разбежались все за кулисы. Остались 3 горошинки
Но три из них остались в широком рукаве.	8	Взялись за руки в маленький кружок, поскок по кругу
Но три из них остались в широком рукаве.	8	Остановились, встали в одну линию.
Жёлтые горошки осени дорожки,	8	Шаг вперед делает «Желтая горошина», помахала.
Синие горошки капельки дождя.	8	«Синяя» шаг вперед, покружилась.
Красные горошки соберу в лукошко,	8	«Красная» делает шаг вперед, обнимает двух других
Сказочной дорожкой тихо уходя.	8	Взялись за руки, уходят и машут руками зрителю.
Сказочной дорожкой тихо уходя.	8	

Движения:

Движения 1. Приставные шаги с выносом ноги на пятку:

На «1»- шаг правой ногой вправо,

На «2» - подставить левую ногу,

На «3» - снова шаг правой ногой вправо,

На «4» - вынести левую ногу на пятку. Руки на поясе.

(движение повторяется влево на «5,6,7,8»)

Движение 2.

На «1» - шаг правой ногой вперед,

На «2» - подставили левую ногу (ноги на ширине плеч)

На «3» - шаг правой ногой назад

На «4» - подставили левую ногу (ноги по 6 позиции)

На «5,6,7,8» - 4 маленьких прыжка на носочках.

Движение 3.

Исходное положение: руки на поясе, 6 позиция.

Выполняют неглубокое плие: на «1» - сели, на «2» - в ИП.

Движение 4.

ИП: сидя на полу, опираются на руки за спиной. Правая нога поднята.

На «1,2,3» - болтают ногами, на «4» пауза. «5,6,7» - болтают, на «8» пауза. Качают головой в стороны.

«Мышонок»

Мой сосед хорошенький мышонок,	8	Бегут по кругу, «держа руль»
Загадал желание с пеленок,	8	Останавливаются в 3 линии лицом на зрителя.
Научиться управлять велосипедом	8	
И гонять, гонять на нем за ветром следом.	8	
Припев (2 раза):		
На трехколесном велосипеде,	8	Руки через стороны, «взяли руль».
Мы едем, едем по лугам	8	Сели в плие, ноги чуть шире
И рощам едем.	8	ширины плеч, наклоны в стороны.
И нас догнать не сможет	8	Вокруг себя обход через правое
Забияка-ветер	8	плечо, «держа руль».
На трехколесном велосипеде.	8	Опустили руки, прыгнули, ноги вместе.
Что нам ямки, кочки, бездорожье,	8	Сели на пол, правым боком к зрителю.
На двухколесном, если надо, сможем.	8	Изображают кручение педалей ногами, руки за спиной, упор в пол.
К концу прогулки нас в болото занесло	8	Сели на полу, ноги широко развели в стороны, схватились за голову,
Мышонок держит с гордым видом колесо.	8	Затем руки развели в стороны, покачивания.
Припев:		
На двухколесном велосипеде,	8	Ползают по полу, будто что-то ищут.
Мы едем, едем по лугам	8	Остановились, сели на коленки,
И рощам едем.	8	1 – хлопок вверху, 2 – хлопок внизу, 3 – правой рукой «класс», 4
И нас догнать не сможет	8	– левой рукой «класс», 5, 6, 7 –
Забияка-ветер	8	покачали руки в стороны, на 8 –
На двухколесном велосипеде.	8	прыжок вверх. Встали на ноги,

	8	руки вверху.
Повтор припева:	4 по 8	Побежали на круг, построили круг, взяли друг друга за пояс (паровозиком), спиной назад на носочках легкий бег.
Повтор припева:	4 по 8	Разбежались на свои места. Руки через стороны, «взяли руль». Сели в плие, ноги чуть шире ширины плеч, наклоны в стороны. Вокруг себя обход через правое плечо, «держа руль». Опустили руки, прыгнули, ноги вместе.
Проигрыш:	4 по 8 4 по 8	Поворачиваются линиями вправо, «взяли руль», уходят в одну сторону (как будто за кулисы), затем разворачиваются и возвращаются. Встают на свои места, посылают воздушный поцелуй, поклон. Конец.

«Веснянки»

Разрумяными блинами	8	- 2 шага вправо, рукой рисуют круг,
Мы Весну встречаем с вами		затем 2 шага влево. (повтор)
Чучело Зимы сжигаем,	8	- руки вытянуты вверх, на носочках
В хороводе распеваем.		вокруг себя.
Здравствуй, милая Весна,	8	- шаг вперёд, наклонились, “подарили
Мы с тобой соседствуем	8	букет”
Здравствуй, Красная Весна,	8	- шаг назад, прижали “букет” к себе.
Мы тебя приветствуем!		- двумя руками рисуют большоу круг
Здравствуй, Красная Весна,	8	из середины наружу (4 раза)
Мы тебя приветствуем!		
Ароматными блинами	8	- 8 счетов - прыжки на месте, руки
Мы Весну прославим с вами		вверху, затем поочереди правая нога
Всё в природе оживает,	8	вперёд на пятку, потом левая.
Хитро солнышко мигает.		- садятся на корточки, руками делаю
		“вертушку”, также встают.
	8	- правой рукой рисуют круг внутрь,
	8	затем левой (повтор на 2 фразы, 8 раз)
	8	
Я пригрею посильней-		- переступания с носочка на носочек,
Побежит с горы ручей.	8	руками поочереди выполняют
Поднимусь повыше я,		движение вверх-вниз, руки перед
Здравствуй, Красная Весна!		собой.
Поднимусь повыше я,		- 4 шага назад, прыжки на месте, 4
Здравствуй, Красная Весна!		шага вперед прыжки на месте
Проигрыш	4 по 8	- плие, руки перед собой согнуты в
		локтях; выпрямились, правая рука
		всторону, левая вверх, повтор в
		другую сторону. “вертушка” руками
		на месте. Повторение всего движения
		на следующую строку.
		Уход – марш, машут платочками.

Конспекты занятий ритмопластикой

Занятие 3.

Цель – Развитие ориентации в пространстве, закрепление правильной осанки на занятии.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки с имитацией различных животных.
2. Повторить упражнения партерной гимнастики и изучить новые.
3. Изучить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Горошинки цветные».
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, педагог помогает построиться и приветствует детей.
П: Ребята, здравствуйте. Давайте с вами вспомним поклон. Поздороваемся как настоящие танцоры (Делают поклон).

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

На прошлом занятии мы изучали позиции ног и рук. Давайте поставим руки на пояс и вспомним позиции ног. Покажите первую позицию (выполняют), а теперь шестую (повторить несколько раз).

Подготовительная часть занятия:

Хорошо. Начинаем нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку (См. Занятия 1 и 2).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и вспомним партерные упражнения, которые мы изучали на прошлом занятии.

Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. Далее педагог добавляет новые упражнения «По волнам», «горошины». (Приложение Г).

Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы попробуйте угадать.

Висят лодочки на ветке,
Рядом с небольшой беседкой.
В каждой лодочке отряд,
Вереницей все сидят.
Скоро лодочки поспеют,
Незаметно пожелтеют.
Треснут и бойцы с куста
Разбегутся кто куда.
Чтоб с земли не подбирать,
Нужно лодочки сорвать.
Урожай с куста не плох...
Что собрали мы?... (Горох)

П: Молодцы, правильно угадали. Загадка про горох. Вы же знаете, что горошинки зеленого цвета, а если переспеют, то становятся желтыми. Но оказывается есть волшебные горошины – разноцветные. Хотите послушать про них песню? Присаживайтесь на стульчики.

Педагог включает песню «Горошинки цветные» (Шоу-группа «Улыбка»). Дети прослушивают мелодию.

Затем педагог предлагает построиться в линии перед собой и совместно разучивают движения из композиции «Горошинки цветные». (Приложение Д)

Заключительная часть:

П: Итак, что сегодня на занятии мы делали нового? Что вам понравилось больше всего?

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 4.

Цель – Развитие ориентации в пространстве, закрепление правильной осанки на занятии.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки используя атрибуты (ленты на палочке).
2. Повторить упражнения партерной гимнастики.
3. Изучить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Горошинки цветные» и повторить изученные.
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, педагог помогает построиться и приветствует детей.
П: Ребята, здравствуйте. Давайте с вами вспомним поклон. Поздороваемся как настоящие танцоры (Делают поклон).

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

На прошлом занятии мы изучали позиции ног и рук. Давайте поставим руки на пояс и вспомним позиции ног. Покажите первую позицию (выполняют), а теперь шестую (повторить несколько раз).

Подготовительная часть занятия:

П: Хорошо. Начинаем нашу разминку. Но сегодня мы будем использовать атрибуты. Для начала возьмите ленты на палочке.

Педагог проводит музыкальную разминку с использованием атрибутов.

1. Простой шаг по кругу под музыку, дети настраиваются на позитивный лад, включаются в ритм музыки, ленты держат в руках.
2. Шаг на высоких полупальцах, палочки с лентами поднимаем вверх, ритм не сбивается, следим за осанкой (вырастаем, тянемся к солнышку).
3. Шаг на пятках руки сделали палочками над головой «домик» (пошел дождик, спрятались в домик).
4. Шаг с высоким подниманием колена, палочки с лентами в руках, на каждый шаг попеременно меняем положение рук: одну в сторону, другую вверх.
5. Прыжки двумя ногами продвигаясь в перед, руки перед собой сложены в «полочку». Затем убрали палочки на место.
6. Опустились в полуприсяд, руки на коленках (шагаем как уточки).
7. Не меняя положения попрыгали как лягушата.
8. Далее поскок, высоко поднимая колено, носок натягивая (поскакали как лошадки).
9. Бег в умеренном темпе в течение минуты, затем темп сбавляется, переход на шаг.
10. Восстановление дыхания (вдох носом, выдох ртом).

Построение в шеренги.

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и вспомним партерные упражнения, которые мы изучали на прошлых занятиях.

Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. Далее педагог добавляет новые упражнения. (Приложение Г).

П: Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места.

Помните, мы на прошлом занятии учили танец «Горошинки цветные». Давайте сегодня повторим, то что учили.

Педагог с детьми повторяют танцевальные движения композиции и разучивают новые движения (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: хорошо, ребята, давайте теперь отдохнем и поиграем с вами в новую игру «Оса и медведь». Педагог объясняет правила танцевальной игры.

Движения выполняются по песню «Оса и медведь». Дети имитируют в движениях слова песни.

1. Бурый мишка жил в лесу. Имитируют походку медведя покачиваясь на месте.

Пригласил на чай осу, Остановились, руки развели в сторону.

А она взяла и села Левую руку поставили на пояс,

У медведя на носу! Пальцем правой руки показали на нос.

Приве:

Очень злая оса, Обе руки на поясе, покачивания в стороны,
Вот такая оса,

Вот какая оса

Нехорошая! Погрозили пальцем, покачиваясь в стороны.

2. Мишка этого не снес, Кулачки зажаты, уперлись в бока, брови
Разозлился он всерьез.

А оса за это больно нахмурили,

Укусила мишку в нос. Медленно разводя руки через стороны
снизу-вверх схватились за нос.

Приве.

3. С той поры оса должна Повтор.

По лесам летать одна. Ладонями закрыли лицо, покачивания.

С ней дружить никто не хочет:

Всем известно, что она... Имитация вытирания слез кулачками.

Приве.

Руки на пояс поставили.

Повтор.

П: Итак, что сегодня на занятии мы делали нового? Что вам понравилось больше всего?

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 5.

Цель – Развитие ориентации в пространстве, закрепление правильной осанки на занятии. Пробудить у детей интерес к занятиям ритмопластикой.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки изображая различных животных.
2. Повторить упражнения партерной гимнастики и изучить новые.
3. Изучить танцевальные движения для нового сюжетно-образного танца «Мышонок».
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, педагог помогает построиться и приветствует детей.

П: Ребята, здравствуйте. Давайте с вами вспомним поклон. Поздороваемся как настоящие танцоры (Делают поклон).

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

На прошлом занятии мы изучали позиции ног и рук. Давайте поставим руки на пояс и вспомним позиции ног. Покажите первую позицию (выполняют), а теперь шестую (повторить несколько раз).

Подготовительная часть занятия:

Хорошо. Начинаем нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку (См. Занятия 1 и 2).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и вспомним партерные упражнения, которые мы изучали на прошлых занятиях.

Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. Далее педагог добавляет новые упражнения. (Приложение Г).

П: Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места.

Помните, мы на прошлом занятии учили танец «Горошинки цветные». Давайте сегодня повторим, то что учили.

Педагог с детьми повторяют танцевальную композицию (Приложение Д).

Ребята, давайте теперь немного отдохнём. Присаживайтесь на стульчики и отгадайте мою загадку:

Вот забился в уголочек
Теплый маленький комочек
С длинным сереньким хвостом,
Не играет он с котом.
«Пи-пи-пи» - пищит с пеленок
Серый маленький ... (Мышонок)!

П: правильно, это мышонок. А вы знаете, что мышата умеют кататься на велосипедах? Вот послушайте интересную историю об этом. (Включается песня «Мышонок», дети прослушивают).

П: Давайте сегодня превратимся в маленьких мышат и выучим движения для нашего нового танца.

Педагог совместно с детьми изучают танцевальные движения танца «Мышонок» (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: Итак, что сегодня на занятии мы делали нового? Что вам понравилось больше всего?

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 6.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки изображая различных животных.
2. Повторить упражнения партерной гимнастики.
3. Тренировать в перестроении из линий в колонны и наоборот.
4. Изучить танцевальные движения для нового сюжетно-образного танца «Мышонок».
5. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
6. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Давайте с вами вспомним поклон. Поздороваемся как настоящие танцоры (Делают поклон).

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Давайте для начала вспомним позиции рук и ног. Поставим руки на пояс, покажите первую позицию (выполняют), а теперь шестую (повторить несколько раз).

Подготовительная часть занятия:

Хорошо. Начинаем нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку (См. Занятия 1 и 2).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, но прежде чем начать наши партерные упражнения, давайте поиграем в игру, которая называется «Колобок». Сейчас я раздам вам мячики, а затем буду показывать движения и рассказывать вам стихотворение, а вы должны повторять движения за мной. (На развитие мелкой моторики).

Жили-были деда да баба, на опушке у реки.

И любили очень-очень на сметане колобки.

Хоть у бабы мало силы, она тесто замесила.

Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и не сладкий.

Очень круглый, очень вкусный, даже есть его нам грустно.

Мимо мышка пробежала, колобочек увидала:

«Ах, как пахнет колобочек! Вот бы мышоньке кусочек».

С колобочка толку мало – скачет глупый где попало.

Может в лес он укатиться, может съесть его лисица.

Надо взять наш колобочек, и запрятать по замочек.

И лиса из-под замочка не достанет колобочка.

Хорошо, ребята, размяли пальчики. А теперь давайте вспомним наши упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. (Приложение Г).

П: Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места.

Сегодня мы с вами будем меняться местами. Для начала запомните свои места. Сейчас я включу музыку, и вы пойдете гулять по залу, но, когда музыка остановится, вы должны быстро найти каждый своё место. (Педагог повторяет упражнение несколько раз).

П: Молодцы, вы хорошо запомнили свои места. А теперь мы будем строиться в колонны. Педагог перестраивает сам детей в колонны,

показывает, как правильно нужно перестраиваться, затем показывает, как вернуться снова на свои места. Перестроение в колонны и из колонн в линии необходимо выполнить несколько раз для закрепления.

П: Это перестроение нам понадобится в танце про Мышонка, давайте повторим движения, которые мы выучили. Педагог совместно с детьми повторяют танцевальные движения танца «Мышонок» (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: Итак, что сегодня на занятии мы делали нового? Что вам понравилось больше всего?

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 7.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки изображая различных животных.
2. Повторить упражнения партерной гимнастики.
3. Тренировать в построении в круг и перестроении из круга в линии.
4. Изучить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Мышонок».
5. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
6. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Дети здороваются, исполняя поклон.

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Подготовительная часть занятия:

Начнём нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку (См. Занятия 1 и 2).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, начнём наши партерные упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. (Приложение Г).

П: Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места.

Для начала сыграем в игру «Найди своё место». Сейчас я включу музыку, и вы пойдете гулять по залу, но, когда музыка остановится, вы должны быстро найти каждый своё место. (Педагог повторяет упражнение несколько раз). Хорошо, а сейчас повторим, как мы вставали в колонны на прошлом занятии, а затем возвращались на места. Дети выполняют перестроение в колонны и из колонн в линии несколько раз для закрепления.

А сейчас мы будем со своих мест перестраиваться в круг и строить «паровозик», а затем возвращаться на свои места. (упражнение повторяется несколько раз для закрепления). Далее повторяют танцевальные движения танца «Мышонок» (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: Ребята, давайте теперь отдохнем и поиграем в игру «Снеговик».

Педагог объясняет правила. Дети изображают больших снеговиков (ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено). Педагог говорит: «Нашим снеговикам холод нипочём, только краше да могучее становятся. Но вдруг, выглянуло солнце, стало пригревать, и снежок стал таять» — «снеговики» начинают постепенно расслаблять мышцы, «тают» (постепенно опуская голову, плечи, руки) и «оседают» (опускаются на пол), превращаясь

в «лужицу». Игра сопровождается веселой музыкой в умеренном темпе, постепенно затихая. Повтор игры несколько раз.

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 8.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, повторение сюжетно-образной композиции.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки изображая различных животных.
2. Повторить упражнения партерной гимнастики и изучить новые упражнения.
3. Тренировать в построении в круг и перестроении из круга в линии, из линий в колонны и наоборот.
4. Изучить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Мышонок».
5. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
6. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.
7. Развивать двигательную память.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Дети здороваются, исполняя поклон.

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Подготовительная часть занятия:

Начнём нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку (См. Занятия 1 и 2).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, начнём наши партерные упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. Затем педагог показывает и объясняет выполнение новых упражнений. При необходимости помогает, направляет детей (Приложение Г).

П: Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места.

Для начала вспомним нашу игру «Найди своё место». Сейчас я включу музыку, и вы пойдете гулять по залу, но, когда музыка остановится, вы должны быстро найти каждый своё место. (Педагог повторяет упражнение несколько раз).

Итак, ребята, мы с вами выучили уже два танца. Напомните, как называются? (дети отвечают). Мы ведь можем пригласить родителей и показать эти танцы для них. Тогда, чтобы лучше их запомнить, давайте повторим. Дети выполняют перестроение в колонны и из колонн в линии несколько раз для закрепления.

Дети совместно с педагогом повторяют танцевальные композиции «Горошинки цветные» и «Мышонок» (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: Ну что ж, мы с вами уже почти настоящие танцоры и сможем выступать на сцене как артисты.

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 9.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки используя атрибуты (мячи).
2. Повторить упражнения партерной гимнастики.
3. Изучить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Веснянки».
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.
6. Развивать двигательную память.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Дети здороваются, исполняя поклон.

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Подготовительная часть занятия:

Начнём нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку с использованием атрибутов (мячей) (См. Занятия 4).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, начнём наши партерные упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. Затем педагог показывает и объясняет выполнение новых упражнений. При необходимости помогает, направляет детей (Приложение Г).

П: Хорошо, давайте аккуратно уберем коврики на места. И построимся в линии на свои места.

Для начала вспомним нашу игру «Найди своё место». Сейчас я включу музыку, и вы пойдёте гулять по залу, но, когда музыка остановится, вы должны быстро найти каждый своё место. (Педагог повторяет упражнение несколько раз).

Ребята, а какой сейчас месяц? (Март). Что о нём можно сказать? (ответы детей). Это первый месяц весны, скоро начнётся потепление и будет таять снег. А ещё скоро будет праздник Масленица. Что вы знаете об этом празднике? (Отвечают).

Хорошо, а я вам сейчас расскажу стихотворение про этот праздник.

Этот праздник к нам идет раннею весною,
Сколько радостей несет он всегда с собою!
Ледяные горы ждут, и снежок сверкает,
Санки с горок вниз бегут, смех не умолкает.
Дома аромат блинов праздничный чудесный,
На блины друзей зовем, будем есть их вместе.
Шумно, весело пройдет сырная Седмица,
А за ней - Великий пост, время, чтоб молиться.

Сейчас я хотела бы включить вам песню про весну и этот праздник.

Педагог включает песню «Разрумяными блинами мы весну встречаем».

Дети прослушивают.

П: ну что ж, теперь предлагаю нам выучить движения для танца под эту музыку (разучивание танцевальных движений). (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: молодцы ребята. А теперь чтобы отдохнуть, давайте сыграем в игру «Прекрасные цветы». Дети располагаются в рассыпную по залу, сидят на коленях, голова опущена вниз, изображая бутоны. Начинает играть плавная музыка, «цветочки распускаются». – дети поднимаются с колен, в движениях должна быть пластичность и выразительность. Встало солнышко и «цветы» тянутся к нему своими лепестками. Но тут пришла тучка, начался дождь – «цветочки» прячутся под своими листиками (салятся на одно колено и

укрываются руками. Затем снова появляется солнце и «цветочки» оживаю. Наступает вечер, солнце садится, а «прекрасные цветы» засыпают. (игра повторяется).

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 10.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки используя атрибуты (флажки).
2. Повторить упражнения партерной гимнастики и изучить новые упражнения.
3. Изучить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Веснянки».
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.
6. Развивать двигательную память.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Дети здороваются, исполняя поклон.

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Подготовительная часть занятия:

Начнём нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку с использованием атрибутов (флажков, используя их подобно палочкам с лентами) (См. Занятия 4).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, начнём наши партерные упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. Затем педагог показывает и объясняет выполнение новых упражнений. При необходимости помогает, направляет детей (Приложение Г).

П: Хорошо, прежде чем убирать коврики, давайте вспомним игру «Колобок». Сейчас я раздам вам мячики, а затем буду показывать движения и рассказывать вам стихотворение, а вы должны повторять движения за мной. (На развитие мелкой моторики).

Жили-были деда да баба, на опушке у реки.

И любили очень очень на сметане колобки.

Хоть у бабы мало силы, она тесто замесила.

Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и не сладкий.

Очень круглый, очень вкусный, даже есть его нам грустно.

Мимо мышка пробежала, колобочек увидала:

«Ах, как пахнет колобочек! Вот бы мышоньке кусочек».

С колобочка толку мало – скачет глупый где попало.

Может в лес он укатиться, может съесть его лисица.

Надо взять наш колобочек, и запрятать по замочек.

И лиса из-под замочка не достанет колобочка.

Ну что ж, аккуратно убираем коврики на места. И строимся в линии на свои места.

П: ну а теперь вспомним движения, которые мы учили на прошлом занятии для танца «Веснянки». (повторение танцевальных движений и разучивание новых). (Приложение Д).

Хорошо, а сейчас давайте вспомним танец «Горошинки цветные» (повторяют композицию совместно с педагогом).

Заключительная часть:

П: Хорошо, ребята, теперь можно сыграть в игру «Прекрасные цветы». Дети располагаются врассыпную по залу, сидят на коленях, голова опущена вниз, изображая бутоны. Начинает играть плавная музыка, «цветочки распускаются». – дети поднимаются с колен, в движениях должна быть пластичность и выразительность. Встало солнышко и «цветы» тянутся к нему своими лепестками. Но тут пришла тучка, начался дождь – «цветочки» прячутся под своими листиками (салятся на одно колено и укрываются руками. Затем снова появляется солнце и «цветочки» оживают. Наступает вечер, солнце садится, а «прекрасные цветы» засыпают. (игра может повторяться).

А наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 11.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, изучение сюжетно-образной композиции.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки используя атрибуты (палочки с лентами).
2. Повторить упражнения партерной гимнастики и изучить новые упражнения.
3. Повторить танцевальные движения для сюжетно-образного танца «Веснянки».
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

6. Развивать двигательную память.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Дети здороваются, исполняя поклон.

Незабываем держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Подготовительная часть занятия:

Начнём нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку с использованием атрибутов (палочки с лентами) (См. Занятия 4).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, начнём наши партерные упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. При необходимости помогает, направляет детей (Приложение Г).

П: Мы с вами хорошо размялись. Теперь необходимо аккуратно убрать коврики на место. И строимся в линии на свои места.

П: ну а теперь вспомним движения, которые мы учили на прошлом занятии для танца «Веснянки». (повторение танцевальных движений и разучивание новых). (Приложение Д).

Хорошо, а сейчас давайте вспомним танец «Мышонок» (повторяют композицию совместно с педагогом).

Заключительная часть:

П: Ребята, вы заметили, что на улице стало теплее? А ещё какие изменения вы заметили? (ответы детей). Сейчас я предлагаю вам сыграть в новую игру «Весеннее таяние» Дети изображают «снежинки», плавно кружатся по залу под музыку. Руки – это лучики снежинок, их нельзя «сломать». Музыка затихает, «снежинки» застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Проснулось солнышко и растопило снежинки – музыка начинается в более быстром темпе и громче, «снежинки» растаяли и превратились в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку.

«Капельки стекаются в ручейки» - дети встают друг за другом в несколько цепочек, изображая ручейки и двигаются под музыку. Затем «ручейки стекаются в лужицы» - перестраивание в кружочки и движение продолжается по кругу. Далее лужицы стекают в одно большое озеро. – дети образуют один круг. Музыка прекращается, и дети приседают.

Можно сделать другое окончание – «озеро на солнышке начинает испаряться и капельки по одному поднимаются в небо и улетают» - дети по очереди встают и убегают, садятся на скамейку.

Ну что ж наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.

Занятие 12.

Цель – Развитие координационных способностей детей, ориентирования в пространстве, двигательной памяти.

Задачи:

1. Выполнять движения музыкальной разминки используя атрибуты (палочки с лентами).
2. Повторить упражнения партерной гимнастики.
3. Повторить танцевальные композиции: «Горошинки цветные», «Мышонок», «Веснянки».
4. Формировать положительное отношение к танцу, и уважительное отношение к партнерам по танцу.
5. Развивать ориентацию в пространстве, координационные способности, чувство ритма, правильность осанки.

Вводная часть:

Дети входят в зал, выстраиваются в шеренги перед педагогом.

П: Ребята, здравствуйте. Дети здороваются, исполняя поклон.

Помним, что на занятии необходимо держать правильно осанку: спина прямая, живот подтянут, плечи развернуты, подбородок немного приподнят.

Подготовительная часть занятия:

Начнём нашу разминку. Педагог проводит музыкальную разминку (См. Занятия 1-2).

Основная часть занятия:

П: ребята, давайте возьмем коврики и присядем на пол, начнём наши партерные упражнения. Дети совместно с педагогом выполняют упражнения. При необходимости педагог помогает, направляет детей (Приложение Г).

П: Мы с вами хорошо размялись. Теперь необходимо аккуратно убрать коврики на место. И строимся в линии на свои места.

П: Скажите, вы бывали на концертах? Что вам там понравилось больше всего? А вы бы хотели побыть артистами? Но у нас сегодня зрителей пока нет, поэтому я предлагаю устроить репетицию концерта. Мы с вами выучили уже 3 танцевальных композиции. Давайте поочередно прорепетируем их.

Дети совместно с педагогом исполняют изученные сюжетно-образные композиции «Горошинки цветные», «Мышонок», «Веснянки». (Приложение Д).

Заключительная часть:

П: Молодцы, вы настоящие артисты. Наверное, устали немного? Давайте опустимся на коленки и поиграем в игру «Прекрасные цветы». Дети располагаются в рассыпную по залу, сидят на коленях, голова опущена вниз, изображая бутоны. Начинает играть плавная музыка, «цветочки распускаются». – дети поднимаются с колен, в движениях должна быть пластичность и выразительность. Встало солнышко и «цветы» тянутся к нему своими лепестками. Но тут пришла тучка, начался дождь – «цветочки» прячутся под своими листиками (салятся на одно колено и укрываются руками. Затем снова появляется солнце и «цветочки» оживают. Наступает вечер, солнце садится, а «прекрасные цветы» засыпают. (игра повторяется).

Ну что ж наше занятие подходит к концу. Давайте построимся на поклон. Дети совместно с педагогом выполняют поклон.

Ребята, спасибо, что пришли, жду вас на следующем занятии. До свидания.