

МДОУ «Детский сад № 120 общеразвивающего вида»

**«Ритмопластика как инновационная
здоровьесберегающая технология
в музыкальном воспитании и образовании
дошкольников»**

**Педагогический опыт работы
Мартыновой Киры Геннадьевны
музыкального руководителя
МДОУ «Детский сад №120 общеразвивающего вида
городского округа Саранск**

Саранск – 2019

Тема опыта: Ритмопластика как инновационная здоровьесберегающая технология в музыкальном воспитании и образовании дошкольников

2.Сведения об авторе

Фамилия, имя, отчество: Мартынова Кира Геннадьевна

Образование: среднее специальное

Название (полное) учебного заведения, год его окончания:
Калининское музыкальное училище, 1986 г.

Специальность по диплому: «Народные инструменты»

Квалификация: руководитель самодеятельного оркестра народных инструментов, преподаватель ДМШ по классу аккордеона

Место работы: МДОУ «Детский сад № 120 общеразвивающего вида»

Должность: музыкальный руководитель

Общий стаж работы: 32 года

Педагогический стаж: 30 лет

Стаж работы в занимаемой должности: 29 лет

Стаж работы в данной организации: 19 лет

Наличие квалификационной категории: высшая

Награды: Почетная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации, 2016 г.

**Самое лучшее, что есть в жизни -
это свободное движение под музыку»**

А.И.Буренина

Введение

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственного, нравственного, эмоционального и физического развития ребенка, формируется личность. В период от трех до семи лет малыш растет и интенсивно развивается, движение и музыка становятся его потребностью.

И поэтому выбор темы продиктован необходимостью поиска новых путей оздоровления, укрепления здоровья и гармоничного развития дошкольников, а также поиском новых форм и методов работы с дошкольниками, выбором инновационных здоровьесберегающих технологий в процессе музыкального образования.

В настоящее время существует много здоровьесберегающих технологий, и одна из наиболее доступных и эмоциональных – это ритмопластика, в основе которой лежит музыка и пластичные движения, которые носят оздоровительный и развивающий характер.

Сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных навыков дошкольников на сегодняшний день - актуальная общечеловеческая проблема и важный фактор интеграции его в общество и деятельность.

3. Актуальность, проблема массовой практики, решаемая педагогом

Актуальность применения ритмопластики в работе с детьми очевидна. Ритмопластика развивает у дошкольников музыкальность, чувство ритма, творческие способности, двигательные и нравственно-эстетические качества, физические и коммуникативные навыки.

Ритмопластика способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, координации движений, силы, выносливости, чувства ритма, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом.

Движения, выполняющиеся под музыку с различным ритмом, дарят ребенку радость, духовное и физическое здоровье.

Занятия ритмикой позволяют нам смотреть на музыкально-ритмическое воспитание, как на важный процесс всестороннего развития и оздоровления детей, так как в ней сочетаются лечебная физкультура и хореография.

Ритмопластика дает ребенку возможность не только хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоить жизненно необходимые умения и навыки, заложить фундамент физического и психического здоровья, а также создать предпосылки к сознательному ведению здорового образа жизни.

Ритмопластика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Работая с детьми, я пришла к выводу, *проблема* в том, что современные дети мало двигаются. Их больше интересуют компьютерные игры, Интернет, телевидение, сотовые телефоны и др., не хотят заниматься спортом. Вследствие чего у каждого второго ребенка наблюдаются отклонения в здоровье (нарушение осанки, искривление позвоночника, сутулость, плоскостопие и др.). Вот почему возникла необходимость удовлетворить потребность ребенка в движении.

Мною была поставлена цель: поиск инновационных эффективных здоровьесберегающих средств укрепления здоровья, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении посредством ритмопластики.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

Обучающие:

1. Формирование познавательного интереса к музыке.
2. Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
3. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

Развивающие:

1. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
2. Развитие интереса к танцевальным движениям, потребности двигаться под музыку.

Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, умения дружно общаться в коллективе сверстников.
2. Воспитание сознательного отношения к своему здоровью.

Моя задача была - помочь детям активно войти в мир музыки и танца, сделать ее естественной, под воздействием которых, дети приобретут жизненно необходимые двигательные навыки, что повлияет на его физическое развитие и укрепление здоровья.

4. Основная идея опыта

Основная идея опыта состоит в поиске инновационных эффективных средств укрепления физического здоровья, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении, воспитании здорового образа жизни дошкольников средствами ритмопластики, путем выбора современных здоровьесберегающих технологий, методов и форм в процессе музыкального образования.

Сущность опыта - здоровьесберегающее инновационное обучение, т.е. работа была направлена на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка, на обучение без принуждения, умение действовать и творить в коллективе; интеграцию содержания (объединение двигательных, художественно-эстетических, личностных качеств в развитии детей).

Возникновение опыта тесно связано с процессом обновления содержания образования на основе ФГОС ДО, внедрением новых образовательных программ и инновационных и здоровьесберегающих технологий.

Второе условие - запросы родителей.

Современная школа также требует от ребенка не только высокого уровня умственного развития, но и здорового ребенка - третье условие возникновения опыта.

Главное - научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, ритмические особенности, улучшение их психофизического состояния посредством музыкально-ритмических движений.

В основе идеи лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые положительно сказываются на совершенствовании движений - ритмичности, пластичности, музыкальности и двигательных качеств.

Чем раньше мы научим детей понимать музыку, владеть своим телом, как выразительным инструментом, тем более гармоничным и успешным будет дальнейшее развитие ребёнка, становление его личности и возможно меньше будет у него проблем со здоровьем.

Реализация основных концептуальных идей базируется на следующих принципах:

- принцип доступности и индивидуальности, - предусматривает правильный подбор репертуара, учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному, так как организм различно реагирует на физические нагрузки;

- *принцип систематичности* - непрерывность и регулярность занятий, в противном случае снижается достигнутый уровень умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе;

- *принцип сотворчества* - общий интереса к выполнению ритмично-танцевальных движений;

- *принцип повторяемости* материала. Занятия ритмопластикой требуют повторения вырабатываемых навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип;

- *принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

- *принцип гуманизации* заключается в коренном изменении характера взаимодействия в общении музыкального руководителя и детей, предполагающий ориентацию на личность ребенка.

- *принцип художественно-развивающего воздействия* предусматривает развитие эстетического восприятия танцевальных движений;

- *принцип интеграции* - синтез образовательных областей и способов их изложения, обучения.

Анализируя свой опыт, считаю, что неумение дошкольников проявлять выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, это фактически следствие неумения владеть своим телом.

5. Теоретическая база опыта

Теоретическая база основана на исследовании методик, посвященных выработке и развитию у дошкольников выразительных движений в танце.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для развития двигательных навыков заложены в музыке и пластике.

Многие исследователи (С.М. Миловский, И.В. Евтушенко, Е.А. Медведева, Е.М. Мастюкова и др.) в своих работах показали, что занятия ритмопластикой имеют большое значение для всестороннего развития личности дошкольника.

Буренина А.И. констатировала, что, приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но и развивается всесторонне.

Профессор А.Н.Крестовников в своей книге «Очерки о физиологии физических упражнений» писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания».

Связь музыки и пластики человеческого тела подчеркивалась разными исследователями восприятия музыки, которое является не только слуховым, но всегда слухо-двигательным процессом (Б. Теплов, К. Тарасова, А. Готсдинер и др.).

Современные программы, реализуемые в дошкольных учреждениях также ориентированы не только на приобретение знаний, но и на физическое развитие, укрепление здоровья дошкольников.

В основу опыта положена программа "Ритмическая мозаика", разработанная А.И. Бурениной.

6. Новизна опыта, творческие находки автора

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в музыкальном образовании дошкольников:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в музыкально-образовательную деятельность;

- проведение занятий по ритмопластике в игровой форме (игроритмика, игротанец). Игровые занятия развивают чувство ритма и двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни дошкольников.

Степень новизны опыта заключается в комбинации игровых методов и дополнении их инновационными здоровьесберегающими технологиями с применением музыкально-пластических средств обучения; обосновании необходимости в приобщении ребенка к танцевальному искусству на ранних этапах дошкольного детства как основы гармоничного развития.

Это позволяет дополнить традиционную систему работы с детьми дошкольного возраста по развитию танцевальных движений как одного из оздоровительных видов музыкальной деятельности.

7. Технология опыта

Свою работу по этой теме начала со второй младшей группы, которые остро нуждаются в оздоровлении и развитии двигательных навыков.

Опираясь на свой педагогический опыт, разработала система ритмических упражнений, способствующих развитию двигательных навыков, укреплению здоровья детей.

Для проведения занятий ритмопластикой очень важен *выбор репертуара*. Подбирала музыку, которая побуждала ребенка двигаться с радостью и желанием. Стремилась к тому, чтобы репертуар был выразительным,

привлекательным для детей, будил фантазию и воображение, помогал развивать возможности тела и в тоже время был доступным для исполнения.

Использовалась музыка разного жанра, главное она была мелодичной, красивой, понятной детям.

Для развития интереса к музыкально - ритмическим движениям, приходилось искать новые технологии, методы и приемы, подходы к занятиям.

В реализации опыта использованы инновационные технологии:

- интерактивная доска, телевизор, позволяющие более наглядно показать качественный иллюстративный материал на занятии;
- интегрированное обучение, позволяющая объединить несколько видов деятельности для более успешного усвоения материала;
- здоровьесберегающие технологии, позволяющие поддерживать здоровье детей на музыкальном занятии.

Формы проведения занятий:

- традиционные;
- сюжетные;
- интегрированные;
- тематические;
- итоговые;

Основные приемы и методы в обучении детей ритмике: словесные, импровизационные, наглядные, практические(игра, показ).

Использовались следующие формы и методы двигательного воздействия:

- подготовительные упражнения (развитие двигательных способностей, овладение основами координации движений, формирование осанки);
- музыкально – ритмические движения (музыкальные игры, упражнения на согласованность движений с музыкой, упражнения ритмической гимнастики, элементы народных и современных танцев);
- упражнения с лентами, султанчиками, шарфами и др.);
- элементы хореографии (совершенствование основных позиций рук и ног);
- элементы спортивного танца (специальные виды ходьбы и бега, пружинные движения, "волна", взмах, равновесие, повороты, наклоны, прыжки);
- элементы плясовых движений (поскоки, «ковырялочка», боковой галоп, приставной шаг с приседанием, шаг с притопом и др.);
- упражнения на развитие гибкости, точности и ловкости движений;
- корригирующая гимнастика (коррекция крупной моторики, сутулости, осанки, развернутости стоп);
- дыхательные упражнения;

- релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия - пение птиц, журчание ручья, шум моря и т.д.;

- музыкальная игра (игровой метод придавал занятиям привлекательную форму, облегчал процесс запоминания и освоение упражнений, повышал эмоциональный фон занятий, способствовал развитию мышления, воображения);

- проектный метод, которому отводится ведущая роль, т.к этот метод преследует следующие правила: свобода выбора, открытость, деятельность, индивидуальность;

- дополнительное образование.

Все эти формы работы были включены в комплексы и в определённой последовательности использовались на занятиях ритмопластикой.

Формы занятий отличались широким использованием игр и имитационных движений. Занятия вызывали интерес у детей и сопровождались положительными эмоциями.

В процессе организованной работы я добивалась:

- эмоциональной отзывчивости детей на музыку;
- лёгкости, пластичности, выразительности движений.

Основными задачами, которые я ставлю, являются: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, качества исполнения, двигательной активности а также воспитание самостоятельности в исполнении.

Постоянно уделялось внимание технике: прямая спина, ходьба с правильным положением корпуса, лёгкость в беге, гибкость корпуса - общие требования на всех занятиях.

Следующая методическая позиция связана с нахождением приёмов, способствующих созданию на занятиях атмосферы увлечённости, когда дети занимаются ритмопластикой не по принуждению и не по команде взрослого, а потому, что им самим интересно. Для этого в методику вводила разговорно - игровой метод, позволяющий ребёнку естественно координировать движения своего тела с характером музыки.

Важно было построить взаимоотношения с детьми на принципах сотворчества и общего интереса к делу. Это способствовало развитию положительных эмоций развитию интереса к занятиям.

Дети, используя полученные знания, умения и навыки применяют их в свободной самостоятельной деятельности. Они с интересом принимают участие в организованных концертах для родителей, чувствуют себя более свободно и раскрепощено в присутствии гостей на открытых занятиях и праздниках.

8. Результативность опыта

Системная организация работы привела к достижению максимально-возможных результатов:

- у детей отмечается развитие чувства ритма, умение ориентироваться в пространстве, координировать музыку и движение, проявление творческих способностей;

- сформированы лёгкость, пластичность, выразительность, артистизм в музыкально-ритмической деятельности;

- появился интерес к танцу, ритмопластике;

- отмечается выразительность, лёгкость исполнения движения под музыку;

- самостоятельно отображают в движении основные средства музыкальной выразительности;

- освоили разнообразные композиции и отдельные виды движений, разных по стилю и характеру;

- способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;

- отмечается точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

- умеют управлять своим телом, прыгать дальше и выше, контролировать свои движения;

- умеют добиваться своих целей, упорно идти по намеченному пути.

Результат работы проявляется в выступлениях на вечерах развлечений, детских утренниках.

Системная работа и применение эффективных форм работы позволили осуществлять комплексный подход к развитию и воспитанию ребенка дошкольного возраста. Эта связь обеспечивает формирование у детей как музыкально-ритмических навыков, так и двигательных навыков, которые обеспечивают согласование средств музыкальной выразительности и передачу их в различных движениях в играх, плясках, упражнениях; развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить интерес к музыкально-ритмическим движениям.

Трудоёмкость опыта. Результаты обследований детей показывают, что среди дошкольников более половины детей имели отклонения в состоянии здоровья. Выявлено, что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, обладают более низким уровнем адаптивных к нагрузкам возможностей

организма. Это сказывается на снижении у них работоспособности в течение учебного года.

Общая картина такова: задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, ослабленным иммунитетом. Все это осложняло процесс обучения детей из-за низкой работоспособности.

В связи с этим мною было принято решение о необходимости в разработке целостной системы занятий по ритмопластике.

Решая задачи физического развития и укрепления здоровья, я организую музыкальную деятельность, направленную на укрепление здоровья детей.

Все трудности удалось преодолеть благодаря:

- регулированию физической нагрузки, соответствующей возрасту, полу ребенка, уровню физического развития;
- сочетанию двигательной активности с игрой;
- включение в комплексы ритмопластики оздоровительных технологий в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, игрового массажа, гимнастики для глаз).

Перспективы опыта: В настоящее время, дети имеют запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально – ритмических навыков. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы в новом учебном году. Мониторинг, проводимый в начале и конце учебного года свидетельствует о динамике развития, эффективности педагогического воздействия.

Адресные рекомендации по использованию опыта

Представленный инновационный педагогический опыт работы вызовет интерес у музыкальных руководителей ДОО, использующих в своей работе ритмопластику как средство развития и оздоровления детей.

Опыт работы представлен единой системой работы по внедрению проектной деятельности в образовательный процесс: образовательным проектом «Движение и дети», конспектами непосредственной образовательной деятельностью, викториной «В мире ритма», развлечениями; консультациями родителям и воспитателям, данными внутреннего мониторинга.

Педагогический опыт обобщен и размещен на официальном сайте ДОО (<http://ds120sar.schoolrm.ru/>) и на международном образовательном портале (<http://nsportal>).

Ссылка на личные страницы: <https://www.maam.ru/users/Kimartynova>,
<https://nsportal.ru/kira-m>

Опытом работы могут воспользоваться в практике музыкальные руководители дошкольных образовательных организаций.

Литература

1. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» (программа по ритмической пластике для детей, Санкт – Петербург – 2000.

2. Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина «Са–Фи – Дансе» (танцевально – игровая гимнастика для детей, Санкт – Петербург «Детство-Пресс», 2007.

3. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковникова «Музыка и движение», Москва- Просвещение, 1983 г.

Интернет-ссылки

- https://razvitum.ru/images/download/Bobina_st.doc

- <http://mdou5.68edu.ru/images002/verevkina/ritmika.pdf>

https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=13_180_1121

Приложение

В результате экспериментальной деятельности по данной проблеме созданы методические разработки:

- дополнительная образовательная программа «Ритмическая мозаика»;
- перспективно-тематический план по дополнительному образованию;
- образовательный проект «Музыка и движение»;
- картотеки музыкально-подвижных игр, игр-забав;
- конспекты занятий с элементами ритмопластики: «В волшебной стране Детства»; «Здравствуй, сказка!»
- сценарий викторины «В мире ритма»;
- сценарии праздников и развлечений: «В ритме танца»;
- опыт работы «Использование современных образовательных технологий на музыкальных занятиях в ДОУ» был представлен на семинаре – практикуме для музыкальных руководителей ДОО г.о.Саранск.