**Введение**

Занятия физической культурой – это, прежде всего, воспитание здорового ребёнка. А воспитание физически полноценных детей – основная цель педагога детского сада, и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких средств и методов работы с детьми является ритмическая гимнастика.

Гимнастика – многофункциональная дисциплина, она открывает широкие возможности гимнастических упражнений в варьировании способов выполнения и дозирования нагрузки для целенаправленного развития функций организма, психических и личностных свойств занимающихся, решения образовательных и воспитательных задач. Широкий арсенал гимнастических упражнений, отличающихся аналитическим, избирательным воздействием на системы организма, позволяет применять их для решения педагогических или оздоровительных задач (Н.Г. Лутченко, 2007).

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с целью развития физических качеств дошкольников. Одним из видов физической культуры является и ритмическая гимнастика. Она не только укрепляет здоровье, но и совершенствует физические качества, одновременно воздействуя на психоэмоциональную и двигательную сферу занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечнососудистую и дыхательную системы и опорно двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы Одним из сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Под её влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена. Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002). Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью демонстрировать хорошо отработанные упражнения (Н.В.Казакевич, Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва,2001

**Актуальность .**

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей. Также в дошкольном возрасте особенно эффективно совершенствовать координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты.

Одной из главных задач физического воспитания детей дошкольного возраста является оптимальное развитие двигательных способностей. Решение этой задачи предполагает формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, все это необходимо для гармоничного развития физического, психического состояния детей.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения.

Одним из путей решения проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

В связи с вышеизложенным являются актуальными совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста

Многочисленными научными исследованиями установлен широкий диапазон воздействия средств ритмической гимнастики на психические процессы и функциональное состояние организма ребенка.

Ритмичные движения характерны для многих видов спорта. Необходимость в выполнении ритмичных движений постоянно встречается в окружающей нас действительности. Жизненный опыт показывает, что физические качества, неотъемлемый атрибут нашей обыденной и спортивной жизни.

На помощь в развитии физических качеств приходит такая отрасль физической культуры и спорта как ритмическая гимнастика, помогающая развитию двигательных навыков, формированию красоты движений, содержащая в себе элементы искусства, позволяющая развивать нравственные и духовные стороны человека.

Ритмическая гимнастика имеет большое значение при условии систематического ее выполнения детьми, способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление.

**Цель исследования:**теоретически определить и опытно-экспериментальным путем доказать эффективность процесса совершенствования физических качеств и повышения двигательной активности детей дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

**Задачи исследования:**

* Выявить в доступной учебной научно-методической литературе особенности проявления и развития физических качеств и двигательной активности у детей дошкольникого возраста.
* Выявить уровень развития координационных способностей и ритмичности детей.
* Изучить влияние занятий ритмической гимнастикой на совершенствование физических качеств и повышения двигательной активности в ДОУ.

**Объект исследования**: процесс совершенствования физических качеств и повышения двигательной активности в ДОУ.

**Предмет исследования**: влияние ритмической гимнастики на совершенствование физических качеств и повышения двигательной активности детей в МБДОУ.

**Практическая значимость исследования**: полученный материал может быть использован на практике при составлении плана работы в дошкольных учреждениях

**1. Исследование состояния проблемы в научной и специальной литературе**

**1.1 Ритмическая гимнастика как средство повышения физических качеств и совершенствование двигательной активности дошкольников**

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой.

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятны эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

По мнению А.И. Кенеман и Д.В. Хухлаевой, гимнастика - это система специальных подготовленных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и здоровья ребенка.

Ритмическая гимнастика - это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы.

Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие:

* привлече6ние детей к систематическим занятиям;
* укрепление здоровья; воспитание правильной осанки;
* профилактика заболеваний;
* повышение работоспособности; развитие основных физических качеств;
* совершенствование чувства ритма;
* формирование культуры движений. Решение данных задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Занятия ритмической гимнастикой благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную систему организма. В нее входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца. Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия - аэробика. К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений - бега, прыжков, танцев. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи. Детям же кислород, в силу роста, нужнее, чем взрослым.

Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат шестилеток еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. Ритмическая гимнастика как раз и тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода.

Мы предположили, что в результате систематических занятий ритмической гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности дошкольников.

**1.2 Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста**

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Эта тема рассматривается в тесной связи со следующей, а именно с периодизацией воспитания физических качеств. Обсуждение имен должно сопровождаться рассматриванием и анализом иллюстрируемого материала (графиков, диаграмм), отражающего особенности развития координационных способностей, умение сохранять устойчивую позу (равновесие), степень развитости общей выносливости, скоростно-силовых качеств у детей разного дошкольного возраста. Обнаружено, что в проявлениях общей выносливости, силы, в сохранении равновесия и некоторых других способностях периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек не совпадает. Это свидетельствует о половых различиях в темпах развития физических качеств.

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствует показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения предлагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить Равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

*Координация*- умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными-движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными- выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными - движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая-внизу, она как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения. Самые сложные, доступные лишь детям дошкольного возраста разноименные и разнонаправленные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или; правая - в сторону, левая - в сторону, правая - вверх, левая-вверх и т.п.).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа - необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты.

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).

2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад - со сгибанием, вращением в суставах - в каком-либо одном направлении).

3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.

4. Движения ног вперед, в стороны, назад.

5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).

6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).

7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроте ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же - в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. С целью развития временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

* Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.).
* Упражнения в сопровождении музыки.
* Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз - руки в стороны», «два - вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три - присели», «четыре - выпрямились»).
* Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

Развитие *ловкости* непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, быстроте реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

* В которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).
* Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча и т.д.).
* С некоторыми предметами (мячи, скакалка и пр.). Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений. Поэтому в работе с малышами используются лишь некоторые упражнения (например, упражнения с мячами). Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и, в особенности, в старшем дошкольном возрасте.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции *равновесия*, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге.

4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же - в другую сторону; то же - повернуться два раза и т.д.).

5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

При изучении координации в движениях подтвержден ее перекрестный характер, лежащий в основе шагательного рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, автоматической, чем симметричная. Доказательством этого служат результаты опытов о детали дошкольного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Начав такие прыжки согласно заданию, дети затем переходили на поочередные движения, типичные для бега. Характерно, что это происходило тем раньше, чем меньше был возраст детей. Так, дети трех-четырех лет с большим трудом совершали последовательные прыжки двумя ногами, тогда как в девятилетнем возрасте выполняют это движение почти без ошибок.

Другой характер имеет координация в движениях рук. При круговых движениях рук все испытуемая действовали обеими руками симметрично. Если правая рука двигалась по часовой стрелке, то левая - против часовой. Это означает, что в работе одновременно участвуют симметричные мышцы обеих рук. Попытки выполнения в горизонтальной плоскости перекрестных движений удавались с большим трудом. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличений, скорости они переходили в симметричные. По-видимому, различия между координациями верхних и нижних конечностей сформировались в процессе антропогенеза; верхние конечности человека утратили свою локомоторную функцию и вместе с ней перекрестную координацию, необходимую только при быстрой ходьбе и беге для сохранения равновесия тела.

В возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживаниеих взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов. К семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения. Последовательное торможение быстро концетрируется, т.е. оказывает сильное, нобыстро проходящее влияние на процессы возбуждения. Все виды внутреннего торможения в этом возрасте вырабатываются легко и оказываются более стойкими. В старшем дошкольном возрасте дети в состоянии подчинить свои действия заранее данной инструкции, предвидеть акцептор действия. К этому возрасту отмечается способность детей к произвольному осознанному регулированию мышечной деятельности в таких движениях, как общеразвивающие упражнения, прыжки.

Развитие регуляторных функций двигательной системы ребенка во многом объясняют исследования возрастных особенностей реципрокной иннервации мышц; интенсивное развитие реципрокной регуляции мышц происходит в период от пяти до семи лет и в подростковом возрасте.

Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения и более точно и координировано. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка peгyлировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата.

Особую ценность должны приобретать такие педагогические действия, которые ставят задачу не только привития конкретных умений, но и развития определенных обязанностей, имеющих генерализованное значение. К таким способностям он относит выносливость, быстроту, чувство времени, пространственные ощущения координированность. Координация в одних движениях может быть повышена развитием координированности в других, сходных по степени координационной сложности. Определив контрольными упражнениями уровень координационных способностей В.П. Назаров и А.И. Козлов специальными упражнениями развивали эти способности. После соответствующего периода дети выполняли задание на координацию на резко возросшем уровне.

**1.3 Значение и задачи ритмической гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста**

**Ритмическая гимнастика**- это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Программа по ритмической гимнастике, базирующаяся на учёте возрастных особенностей детей дошкольного возраста, повышает процесс физического воспитания в детских садах и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и улучшение показателей физической подготовленности детей дошкольников. Выполнение движений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов спорта с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма, и как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже 3-х летним детям, а дети 6-7 лет способны четко, качественно, красиво выполнять движения, менять их характер в соответствии с режимом и темпом музыки.

На первый план здесь выходят проблемы физического воспитания, направленные на укрепление детского организма, способствующие полноценному физическому и психическому развитию. В ходе последних исследований, проведенных в этой области, было выявлено, что программа по физическому воспитанию дошкольников, основанная на ритмической гимнастике сюжетно-ролевой направленности, создает предпосылки для всестороннего и гармонического воспитания личности на основе интегрального развития как двигательных, так и интеллектуальных способностей детей. Установлено, что в ходе использования средств ритмической гимнастики с сюжетно-ролевой направленностью происходит опережающее развитие умственных способностей по отношению к двигательным.

В настоящее время в теории и практике адаптивного физического воспитания стали появляться работы о возможностях использования ритмической гимнастики в работе с детьми, имеющими различные отклонения от возрастной нормы.

Так в работе Е.В. Чернобыльской получены результаты воздействия методики ритмической гимнастики в физическом воспитании слепых и слабовидящих детей, которые дают основание считать, что она применима для развития ритмических способностей, координации, точности движений указанной выше категории детей. А также достаточно эффективна при условии углубленного методического подхода и определения структуры содержания учебных занятий, направленных на комплексное развитие психических процессов и двигательных качеств. Занятие включает упражнения на умение ориентироваться в частях тела, в соотношении окружающих предметов; на тренировку зрительных функций глаза. Также сюда включены танцевальные элементы, ритмические упражнения, шаги и движения и пр.

Ритмическая гимнастика - это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организма. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца.

Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат шестилеток еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. Ритмическая гимнастика как раз и тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода.

Ритмическая гимнастика - одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика - своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и диско. Однако при любом отношении используемых средств гимнастика является основной и доминирующей частью занятия. Лишь при таком условии обеспечивается многоплановый эффект оздоровительного и развивающего воздействия занятия. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения - вот что должно быть характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая, если в своей работе с детьми педагог будет учитывать следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

На шестом году жизни ребёнок физически крепнет, становиться более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровожденем, являются основными, базовыми при овладевании двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Итак, ребенку с рождения присуще двигаться. В беге, плавании, прыжках он удовлетворяет естественную потребность в движении, хотя и не осознает значения этой деятельности. Физкультурно - оздоровительные занятия должны развивать детей физически, приучать их к осознанному выполнению физических упражнений, формировать у них представление о здоровом образе жизни. Все эти задачи помогает решать ритмическая гимнастика.

**1.4 Разнообразие средств двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой**

Ритмическая гимнастика - сложнокоординационый вид спортивной деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и бальных танцев.

Занятия ритмической гимнастикой включают в себя **ритмико-гимнастические упражнения,**они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косолапости, шаркания, сутулости). В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями.Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге - их используют в заключительной части урока, т.к. они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве. Упражнения**художественной гимнастики и элементы хореографии** применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой - непременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности.

В этом разделе полезно использовать упражнения с предметами. Упражнения с мячами, шарами, флажками, гимнастическую скамью, шведскую стенку и др. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, перекатывание, прыжки и другие упражнения.

**Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку -**в этот раздел входятразнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передача эмоционального восприятия музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспосабливать свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д.

Правильно организованные подвижные игры под музыку с разнообразными движениями и действиями играющих способствуют развитию двигательных и координационных способностей. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на свежем воздухе, способствующих закаливанию детей и снижению гиподинамии. В подвижных играх дети закрепляют накопленный опыт и свои представления об изображаемых событиях, о жизни, совершенствуют приобретенные знания, умения и двигательные навыки.

**Народные и современные танцевальные движения -** используются в любой части урока, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг - мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относится к партнеру, находить ритм движения. Однако занятия ритмической гимнастикой не предполагают овладению искусством танца. **Танцевальные элементы** целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки.

**1.6 Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению**

Музыка, обладающая огромным эмоциональным воздействием, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, пластичности, грациозности, красоте, четкости и координации движений. Движение, сливаясь с музыкой, обеспечивает эмоциональное переживание ребенком музыкальных образов. У ребенка развивается музыкальность, умение через движения передавать характер музыки. Благодаря музыке действия ребенка совершенствуются, он выполняет их свободно, мягко, непринужденно.

Движения под музыку развивают слух, воспитывают временную ориентировку - способность усложнять свои движения в определенный промежуток времени в соответствии с метроритмическими изменениями музыкального произведения. А.В. Кенеман писала, что определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения ребенка, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также эмоционально-положительное состояние психики, что содействует общему оздоровлению организма.

Выполняя физические упражнения под приятную, грамотно подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно «подключаются» к выражаемым в ней чувствам и настроениям. Например, не имея особых причин для радости, слушатели музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинают ощущать это настроение в себе и связывать его с выполняемой работой, которая становится гораздо приятнее и привлекательнее, менее утомительной, чем обычно.

Многолетние экспериментальные исследования и практика выявили, что музыкальную стимуляцию на занятиях нельзя применять непрерывно: она быстро надоедает, порой раздражает и теряет свое стимулирующее воздействие. Эпизодическое музыкальное звучание, сопровождающее многократно повторяющиеся простые или твердо заученные упражнения, которые не требуют от занимающихся большой сосредоточенности, - наиболее рациональное ее использование.

Безусловно, наиболее простой случай активизации музыкой двигательных заданий - это разминка. Очень полезна она во время выполнения двигательных и дыхательных упражнений на расслабление в заключительной части занятий. В них, по физиологическому закону доминантны, отвлекается свободное от работы внимание на приятный побочный раздражитель, что не только не вредит основной деятельности, а наоборот, рефлекторно усиливает и облегчает ее - делает более полным сопутствующее расслабление мышц-антагонистов и мышц, не принимающих участие в реализуемом двигательном акте.

Кстати, перед занятием может стать традиционным условный сигнал - короткие музыкальные позывные. Он переключает внимание детей от других дел на занятия в спортивном зале, настраивает их и облегчает организационные дела в начале занятия [23].

**2. Опытно-экспериментальное исследование эффективности методики занятий ритмической гимнастикой у дошкольников**

**2.1 Констатирующий эксперимент**

Для того, чтобы доказать эффективность работы я провела опытно-экспериментальное исследование.

Экспериментальная база нашего исследования - МДОБУ Детский сад № 10, подготовительная группа, 22 дошкольникоа 6-7 лет. Родителям этих дошкольников была предложена возможность дополнительных занятий ритмической гимнастикой, для их детей. Занятия планировалось проводить 2 раза в неделю.

Таким образом, в исследование участвовали две группы дошкольников: экспериментальная группа - 11 детей и контрольная группа - 11 детей.

В экспериментальной части работы были решены следующие задачи:

* Разработка программы и методики использования средств ритмической гимнастики в системе физических упражнений для детей дошкольного возраста, с целью развития их совершенствования физических качеств и повышения двигательной активности дошкольников.
* Проверка эффективности применения средств гимнастики в рамках вариативной программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

В основу исследования положено предположение о том, что в результате систематических занятий гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности дошкольников.

Перед началом занятий ритмической гимнастикой мы провели контрольное исследование физической подготовленности дошкольников, которое оценивалось по трем основным показателям: бег, прыжки и дальность броска набивного меч.

В таблице 1 показаны средние значения показателей физической активности дошкольников в начале эксперимента. Таблица индивидуальных показателей физической подготовленности детей представлена в Приложении 1.

**Таблица 1. Средние показатели физической подготовленности детей на констатирующем этапе эксперимента**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности | Среднее значение для группы детей | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|  |  |  |  |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) | мальчики | 8,05 | 8,05 |
| девочки | 8,1 | 8,0 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 96,8 | 98,1 |
| девочки | 88,13 | 87,9 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 263 | 259 |
| девочки | 187,5 | 192,8 |
|  |  |  |  |

Из таблицы 1 мы видим, что показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп имеют минимальные различия. Таким образом, перед началом формирующего эксперимента, наши испытуемые находились в равных условиях.

**2.2 Формирующий эксперимент**

Для полноценного физического развития детей, дополнительно к утренней гимнастике, мы проводили занятия ритмической гимнастикой. Дополнительные занятия проводились дважды в неделю, после дневного сна.

Постепенно продолжительность занятий была увеличена до 40 мин. На занятиях использовались различные способы повышения двигательной активности и совершенствования физических качеств детей. Построение и содержание ритмической гимнастики не отличается от рекомендуемых методической литературой.

Проводится она по мере постепенного пробуждения детей, со всеми желающими. В те дни, когда физкультурное или музыкальное занятие проводится во вторую половину дня, гимнастика после сна отменяется. Физкультурные занятия в группе проводятся дважды в неделю продолжительностью 30-35 минут.

Структура построения физкультурного занятия общепринятая, но, мы старались разнообразить методы его проведения. Увеличена интенсивность упражнений за счет изменения их дозировки, темпа выполнения движений и прилагаемых усилий (применяются, например, упражнения с набивными мячами, на преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т.п.).

Широко применяются упражнения из разных исходных положений - стоя, сидя, лежа. Особенно любят дети гимнастику с предметами - обручами, мячами, флажками, гимнастическими палками.

В каждый комплекс входят ходьба, бег и поскоки, а также от 5 до 8 общеразвивающих упражнений. Дозировка отдельных упражнений увеличена до 14-16 повторений с коротким отдыхом. Но это такие упражнения, выполнение которых не вызывает у детей особого затруднения (например, сидя на полу, достать флажками носки вытянутых ног).

Дополнительные занятия основной гимнастикой проводятся в быстром темпе. Заканчиваются они прыжками и бегом. В конце даются упражнения, выполнение которых нормализует дыхание. При выполнении одних и тех же комплексов дети получают различную нагрузку в зависимости от степени подвижности. Поэтому нами систематически проводятся наблюдения за физиологическим состоянием детей после выполнения комплексов дополнительной гимнастики.

Эффективность физкультурных занятий во многом определяется их плотностью. Моторная плотность характеризует двигательную активность детей в течение занятия. Многократность повторения тех или иных движений, упражнений способствует более прочному формированию двигательного навыка, обеспечивает достаточную физиологическую нагрузку на организм ребенка. Плотность занятия во многом зависит от его содержания.

Очень важно, чтобы упражнения, составляющие содержание физкультурного занятия, удачно сочетались по своей нагрузке, по длительности выполнения, по сложности, вызывали положительный эмоциональный тонус у детей. Неудачный подбор упражнений снижает плотность занятий, степень усвоения детьми двигательных навыков. Например, упражнения в лазанье по гимнастической стенке и по бревну, требующие страховки воспитателя и выполняемые в замедленном темпе, нежелательно включать в одно занятие, так как это снизит двигательную активность детей.

Практика показала, что наиболее удачно сочетаются упражнения, дополняющие друг друга во всех отношениях, например действия с мячами и подтягивание, лазанье или упражнения в равновесии и прыжки в высоту, метание в цель и прыжки в длину с места, упражнения на равновесие и бег и т.д. Использование различных способов организации детей на занятиях - фронтального, группового и индивидуального - позволяет сочетать обучение с высокой двигательной активностью. Выбор способа организации коллектива на занятии зависит от цели занятия, его содержания, используемого оборудования, организационных умений воспитателя, степени освоения детьми навыка того или иного движения.

Активные движения, выполнение которых проходит быстро, мы чаще всего разучиваем поточно. Например, обучение прыжкам в высоту с разбега проходит из построения в одну колонну дети прыгают друг за другом. Групповой способ организации детей удобен, если дается задание, выполнение которого требует относительно много времени, а количество пособий ограничено (например, подтягивание, лазанье на скамейках, по бревну, по гимнастической стенке, башенке).

Воспитатель обязательно руководит заданием, требующим страховки (упражнения на гимнастической лестнице, бревне и т.д.). Для самостоятельного выполнения мы предлагаем детям только знакомые упражнения, не требующие страховки, поддержки или помощи взрослого. Например, на занятии проводится обучение лазанью по гимнастической стенке переменным шагом с переходом на соседние звенья и спуском по наклонной доске, закрепление умения ходить по канату приставным шагом, перепрыгивать через мелкие предметы (рейки) на одной ноге.

Объяснив и показав задания, воспитатель делит детский коллектив на две группы. Первая выполняет задание у гимнастической стенки, дети второй группы проходят по канату, перепрыгивают через рейки, повторяя задание несколько раз. Затем группы меняются местами. Воспитатель постоянно находится у гимнастической стенки. При организации занятия групповым методом требуется хорошая дисциплина в коллективе, наличие навыков самостоятельности у детей, умелое распределение внимания воспитателя.

Важным условием повышения двигательной активности детей на физкультурном занятии является рациональное использование оборудования. В своей работе мы стремимся на одном занятии использовать минимум оборудования, максимально обыгрывая его. С одним и тем же пособием можно дать детям различные задания, упражнения, тем самым сокращается время на расстановку оборудования, смену его.

Опыт работы показал, что, несмотря на разнообразие упражнений, заданий двигательного характера, многие из них аналогичны по выполнению, и если работа по физическому воспитанию проводится систематически, дети довольно быстро усваивают принципы выполнения упражнений, хорошо понимают словесные указания, правильно представляют, что от них требуется. Учитывая это, мы не всегда придерживаемся общепринятой схемы объяснения: показ воспитателя под музыку, выполнение упражнений детьми вместе с воспитателем, самостоятельное выполнение упражнений по словесному описанию. Часто предлагаем сокращенное объяснение, обращая внимание лишь на основные детали упражнений, широко используем условно-образное называние упражнений и т.п.

Так, например, предлагая детям простые общеразвивающие упражнения: потягивание, повороты, наклоны, иногда мы даем только показ без словесных объяснений. А иногда, наоборот, только словесно напоминаем, как правильно выполнить упражнение: наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, достать мячом носки ног и выпрямиться. Аналогичные упражнения дети выполняли уже неоднократно и имеют достаточно хороший навык правильного их выполнения.

Детям нравилось заниматься, они приходили на занятия в хорошем настроении и с удовольствием выполняли все упражнения. Полный комплекс упражнений представлен в Приложении 2.

**2.3 Контрольный эксперимент**

После окончания формирующего эксперимента мы провели контрольную диагностику физической подготовленности всех дошкольников, в контрольной и экспериментальной группах. Результаты исследования представлены в Приложении 3.

В таблице 2 показаны результаты физической подготовленности дошкольников из экспериментальной группы до и после занятий основной гимнастикой.

**Таблица 2. Средние показатели физической подготовленности детей из экспериментальной группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности в экспериментальной группе | Среднее значение для группы детей | 1 этап | 2 этап |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) |  |  |  |
| мальчики | 8,05 | 7,4 |
| Длина прыжка с места (см) | девочки | 8,1 | 7,5 |
| мальчики | 96,8 | 119,4 |
| девочки | 88,13 | 121,5 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 263 | 355 |
| девочки | 187,5 | 308 |
|  |  |  |  |

В таблице 2 мы видим, что показатели физической подготовленности дошкольников, по сравнению с прошлогодними результатами, значительно улучшились. Так, средние результаты бега на 30 метров у мальчиков отличаются на 0,65 секунды. У девочек - на 0,6 секунды. Мальчики прыгают с места в среднем на 88 см, а девочки - на 33,37 см. Дальность броска набивного мяча у мальчиков увеличилась в среднем на 92 см, у девочек - на 120,5 см (см. таб. 3).

**Таблица 3. Разница показателей физической подготовленности дошкольников после занятий ритмической гимнастикой**

|  |
| --- |
|  |
| Показатели физической подготовленности в экспериментальной группе | Разница между результатами |  |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) | мальчики | 0,65 |
| девочки | 0,6 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 88 |
| девочки | 33,37 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 92 |
| девочки | 120,5 |
|  |  |  |

Итак, улучшение физической подготовленности дошкольников из экспериментальной группы, после занятий основной гимнастикой, очевидно.

Затем мы проанализировали результаты детей из контрольной группы, которые занимались только утренней гимнастикой, в соответствии с общепринятой образовательно-воспитательной программой в ДОУ.

В таблице 4 приведено сравнение показателей физической подготовленности детей из контрольной группы в настоящее время и год назад (см. таб. 4).

**Таблица 4. Средние показатели физической подготовленности детей из контрольной группы**

|  |
| --- |
|  |
| Показатели физической подготовленности в контрольной группе | Среднее значение для группы детей | 1 этап | 2 этап |
|  |  |  |  |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) | мальчики | 8,05 | 7,8 |
| девочки | 8,0 | 7,7 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 98,1 | 101,3 |
| девочки | 87,9 | 95,6 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 259 | 276 |
| девочки | 192,8 | 198,7 |
|  |  |  |  |

В таблице 4 мы видим, что показатели физической подготовленности дошкольников из контрольной группы, по сравнению с прошлогодними результатами, улучшились. В таблице 5 показана разница результатов.

**Таблица 5.** **Разница показателей физической подготовленности дошкольников не занимающихся ритмической гимнастикой**

|  |
| --- |
|  |
| Показатели физической подготовленности в контрольной группе | Разница между результатами |  |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) | мальчики | 0,25 |
| девочки | 0,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 3,2 |
| девочки | 7,7 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 17 |
| девочки | 5,9 |
|  |  |  |

Далее мы сравнили разницу в динамике показателей физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп (см. таб. 6).

**Таблица 6. Сравнение улучшения физической подготовленности дошкольников за год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности дошкольников | Экспериментальная группа | Контрольная группа |  |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) | мальчики | 0,65 | 0,25 |
| девочки | 0,6 | 0,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 88 | 3,2 |
| девочки | 33,37 | 7,7 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 92 | 17 |
| девочки | 120,5 | 5,9 |
|  |  |  |  |

Как видно из таблицы 6, улучшение физической подготовленности, за прошедший год, наиболее выражено в группе детей, которые дополнительно занимались ритмической гимнастикой. Мы отразили полученные данные в диаграммах. На рисунке 2 показаны различия результатов времени, за которое дошкольники пробегают 30 метров.

Различие результатов скорости, длины прыжка с места и дальность броска набивного мяча у дошкольников из экспериментальной группы более выражено, чем у детей из контрольной группы.

**Заключение**

Итак, физическая культура подготавливает дошкольников к жизни. Задачи физического воспитания решаются в единстве и способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия передают дошкольникам общественно-исторический опыт и культуру выполнения движений, выработанную человечеством. Групповой способ выполнения физических упражнений успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Ритмическая гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МДОУ « Детский сад № 10 «Радуга» г.Гаврилов-Ям. Перед началом формирующего эксперимента показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп имели минимальные различия, что говорит о том, что наши испытуемые находились в равных условиях.

Занятия планировалось проводились 2 раза в неделю, после дневного сна и продолжались 30-35 минут. Построение и содержание ритмической гимнастики не отличалось от рекомендуемых методической литературой. Содержание гимнастики после дневного сна было практически то же, что и утренней. Детям нравилось заниматься, они приходили на занятия в хорошем настроении и с удовольствием выполняли все упражнения.

После окончания формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика физической подготовленности всех дошкольников, которая выявила улучшение результатов в экспериментальной и контрольной группах детей, по сравнению с прошлым годом.

Мы сравнили разницу в динамике показателей физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп, и пришли к выводу, что в результате систематических занятий основной гимнастикой эффективность физической подготовленности старших дошкольников повышается.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи выполнены.

**Список использованной литературы**

1. Ананьев В.А. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников, Томский университет, 2000. - 380 с.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 2001.-369 с.

3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Феникс, 2003. - 287 с.

4. Варшавская Р.А., Кудряшова П.Н. Игры под музыку. - М.: Просвещение, 2009. - 141 с.

5. Громова С. Сюжетные физкультурные занятия с элементами коррегирующей гимнастики. // Дошкольное воспитание. - 2006. - NN 6,8,

6. Гутникова Л. Спорт + игра = радость. // Дошкольное воспитание. - 2001. - №12.

7. Доронова Т. Право на охрану здоровья // Дошкольное воспитание. - 2001, №9. С. 5-8

8. Егоров Б.Б., Змановский Ю.Ф. Система эффективного закаливания // Начальная школа, 2000, №7.

9. Ефименко Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 2003.-358 с.

10. Ерофеева Т.И, Современные образовательные программы для дошкольных учреждений // .М, 2005. С - 170, 99, 2-12.

11. Закон Российской Федерации Об образовании. - М, 2001.С-306.

12. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХ1 века. Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2000, С-88.

13. Зелинская.Д. Школа здоровья-М, Акварель, 2005, т. 2. С 2-12

14. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации Минобразования РФ. - Нижний Новгород, 2002.-297 с.

15. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения. // Дошкольное воспитание, 2003, №9. С. 41-47.

16. Иваницкий А.В. и др. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989. - 53 с.

17. Казьмин В.Д. Дыхательные гимнастики. - Ростов - на Дону // Феникс, 2000.-298 с.

18. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004. - 96 с.

19. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка - Пресс, 2000.-350 с.

20. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 2005.-378 с.

21. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теогия и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение. 2002. -386 с.

22. Лесгафт.П..Ф. // Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста // . СПб.: Нева, т, 2, 2002. - 234 с.

23. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом // Дошкольное воспитание. - 2001. - №10. С. 12-17

24. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М.: Просвещение, 2001.-357 с.

25. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М., 2000. Народное образование N9,2003, С-325

26. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. - Мн., 2000.

27. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их азвития у дошкольников. - СПб., 1993.

28. Основы безопасности дошкольников /Под ред. В.А. Ананьева. - М.: Академия, 2000.-370 с.

29. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2006.-369 с.

30. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников. - М.: Просвещение, 2001.-369 с.

31. Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка // Ж. Дошкольное воспитание. - 2003. - №6. С. 41-43.

32. Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации' М. 2002.-325 с.

33. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. М.: Академия, 2004.-258 с.

34. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 2004.-368 с.