# Учреждение образования Республики Беларусь

# Минский государственный педагогический колледж

Дошкольная педагогика и психология

**ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

 **НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ**

**У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Курсовая работа по методике физического воспитания

 Научный руководитель:

 преподаватель методики

 физического воспитания

 И.М.Ивановская

Минск 2004 г.

# О Г Л А В Л Е Н И Е

### Введение 3

### Общая характеристика работы 4

Г л а в а 1. **Теоретическое обоснование проблемы ритмической гимнастики**

* 1. История развития ритмической гимнастики  **6**
	2. Задачи ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста**10**
	3. Особенности проведения ритмической гимнастики в дошкольном учреждении. Музыкальное сопровождение  **12**

В ы в о д ы п о I г л а в е **18**

Г л а в а 2. **Определение координации движений у детей старшего дошкольного возраста**

2.1. Развитие координации у детей дошкольного возраста **19**

2.2. Пути определения координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста **25**

2.3. Влияние ритмической гимнастики на формирование координационных движений у детей старшего дошкольного возраста **29**

В ы в о д ы п о I I г л а в е  **33**

**Заключение 34**

**Список используемых источников 35**

**Приложения 37**

**В в е д е н и е**

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. А воспитание физически полноценных детей – основная цель воспитателя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлеккла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Почему бы и нам не обратить на неё внимание. Тем более что ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Вопросами касающиеся ритмической гимнастики занимались такие учёные как Жорж Демени, Жак-Далькроз, Г. А. Дюпперон и др. А в наше время это Т. П. Мануйлова, С. Б. Шарманова, Н. В. Денисенко, Ю. П. Денисенко и др.

Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. А так как возраст 4-7 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому лучшим выходом будет развитие координации на занятиях по ритмической гимнастике.

**Общая характеристика работы**

**Объект исследования:** ритмическая гимнастика.

**Предмет иследования:** влияние ритмической гимнастики на развитие координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

**Цель иследования:** научное обоснование и экспериментальная проверка диагностически направленных форм и методов формирования координации.

**Задачи иследования:**

1. Осуществить теоретический анализ сущности развития ритмической гимнастики.
2. Проанализировать особенности формирования координациионных способностей у детей дошкольного возраста.
3. Разработать диагностическую программу обследования координации у детей старшего дошкольного возраста и влияние развития на нее ритмической гимнастики.

**Гипотеза:** поскольку ритмическая гимнастикавключает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-риемические движения, которые подчинены определленному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой, вероятно, весь этот комплекс воздействия направлен на формирование у детей координации движений.

**Методология исследования:** в основу научного поиска положена диагностическая теория использования физических упражнений, направленных на формирование координации рук и ног в сочетании с музыкальным сопровождением различного темпа.

**Методы** **исследования:** анализ педагогической литературы по теме исследования, наблюдения, диагностирование, практическая деятельность автора в качестве воспитателя дошкольного учреждения, анализ планов воспитательно-образовательной работы, педагогическмй эксперимент.

**Научная новизна исследования:**  состоит в том, что разработано содержание, формы и методы диагностического обследования координации у детей старшего дощкольного возраста; охарактеризована методика проведения ритмической гимнастики.

**Теоретическая значимость исследования:** раскрыта возможность координационных способностей у детей дошкольного возраста, сущность проведения ритмической гимнастики в дошкольном учреждении.

**Практическая значимость** **исследования:** адаптирована диагностика и разработана педагогическая методика обучения физическим упражнениям, направленных на координацию движений рук и ног, посредствам ритмической гимнастики, определены критерии эффективности.

**На защиту выносится следующие положения:**

1. Сущность ритмической гимнастики в условиях дошкольного образовательного учреждения.
2. Критериями эффективности владения координационными движениями является сформированность двигательных способностей, показателями которых выступают: естественная активность, ориентировка в окружающем пространстве, равновесие, пластичность, точность движений, динамическая выносливость, проиизвольное расслабление мышц, управление моторикой, направлением движений.
3. Основными направлениями в формировании координационных способностей является поэтапное усложнение движений, ритмичность, четкость показа воспитателя в согласовании с коментариями.
4. Подготовка детей к проведению ритмичекой гимнастики предполагает учет принципов постепенниости, системотичности, последовательности, учет возрастных особенностей и решение задач по формированию координационных и двигательных способностей, развитию творчетва и активности дошкольников.

**Структура и объём курсовой работы.** Курсовая работа состоит из введения, общей хаорактеристики работы, двух глав, выводов, заключения, списка используемых источников, приложения.

Полный объём текстовой части курсовой работы в количестве **34** страниц, включая **7** рисунков на **2** страницах, **4** таблицы на **3** страницах. Объём, занимаемый списком использованных источников, составляет **2** страницы (17 наименований на русском языке). 2 **Приложения** размещены на **6** страницах.

## Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы ритмической гимнастики

* 1. **. История развития ритмической гимнастики.**

Мало кто знает, что корни ритмической гимнастики берут свое начало в глубо­кой древности. Чтобы выжить в борьбе с природой, перво­бытному человеку нужны были ловкость, сила, выносли­вость. Такие качества он развивал в начале во время охоты, рыбной ловли. Позже, занимаясь земледелием, скотоводст­вом, человек использовал с этой целью определенные, много­кратно повторяемые движения - физические упражнения.

При первобытнообщинном строе подготовка к охоте, сбору урожая, другим важным событиям отмечалась различ­ными ритуалами, включавшими ритмичные имитационные движения. Во время совместного выполнения их членами рода или племени развивалась согласованность коллектив­ных действии. Одновременно совершенствовались жизненно важные навыки, воспитывались физические качества.

По мере классового расслоения общества и развития государств возникала необходимость военной подготовки. Физические упражнения стали приобретать военно-приклад­ную направленность. Рнтмизированные, т. е. выполняемые в ритме определенной мелодии, движения военных, трудо­вых и других ритуальных танцев были одновременно и зре­лищем, и средством физической подготовки. Со временем они приобретали все большую зрелищную направленность. При этом дальнейшее развитие получали эстетически вырази­тельные, ритмично выполняемые движения. Особой вырази­тельности ритмизированные танцы достигли в Древней Ин­дии. Обучение им проходило в специальных закрытых шко­лах. В античной Греции ритмичные движения входили в ритуальные танцы орхестрики. Танцующий должен был с помощью ритмичных движений выразить определенную мысль, идею, а для этого ему надо было обладать высоким чувством ритма, быть физически подготовленным, владеть своим телом. Кроме этого, танцору необходимо было знать поэзию, историю, мифологию, другие науки и искусства того времени.

Высоко ценили ритмичные движения эллинские фило­софы. Например, Лукиан считал, что телесный ритм захваты­вает сознание как исполнителей, так и зрителей и раскрывает соотношение между красотой телесной и духовной, воздейст­вует на чувства, воспитывает человека.

Военизированные ритмические танцы включались в спартанскую систему подготовки молодых воинов и были довольно сложными. Так, танцующий имитировал метание копья или поединок с противником. Одновременно манипу­лировал щитом, защищаясь от реальной угрозы - летящих в него камней, которыми пытались поразить его взрослые зрители. Такие танцы развивали ловкость, выносливость, быстроту движений и другие качества, необходимые воину.

С переходом к феодальным общественным отношени­ям античная культура постепенно приходила в упадок. Цер­ковь насаждала аскетизм, проповедовала отречение от жиз­ненных благ, в том числе и от физической культуры. Даже детские игры, танцы рассматривались как греховные. Изме­нения коснулись и военного дела. Теперь тяжело вооружен­ному, закованному в латы воину нужны были сила и устой­чивость. Такие качества, как ловкость, быстрота и вынос­ливость, которые вырабатывались с помощью ритмизирован-ных физических упражнений без лат и не в седле, потеряли свою ценность. Поэтому ритмизированные движения сохра­нялись лишь в танцах.

В эпоху Возрождения физическая культура переживает новый подъем. Получают распространение игры с мячом, вер­ховая езда, фехтование, гребля, устраиваются различные сос­тязания. Ритмизированные движения продолжают развивать­ся в танцах, которые превращаются в самостоятельный вид искусства. На рубеже Х1У-ХУ веков Доменико да Пьяченца (да Ферара) издает трактат "Об искусстве танцевать и во­дить хоры", в котором на основе народного танца и гречес­ких традиций закладывает основы балетной хореографии. Затем появляются подобные труды Г. Эбрео, Ф. Карозо и других. Искусство танца и в этот период используется как средство обучения благородным манерам, воспитания изящества и легкости движения, развлечения.

Так одна из разновидностей ритмической гимнастики – орхестриха была предшественницей всех ритмияческих, пластических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

Во второй половине XIX века французкий физиолог Жорж Демели создал своеобразнуюсистему гимнастических упражнений, основанную на ведущем значении ритма и гармонии движений. Цель достигалась ритмичным напряжением и расслаблением мышц. Автор считал, что непрерывные движения менее утомительны, поэтому нужно менять упражнения без остановки. Так было положено начало принципу поточности движений. В работу включалось сразу несколько суставов и сигментов тела в течении 3-10 минут, после чего следовала пауза отдыха длительности 1-3 минуты. Продолжительность урока – 60 минут для взрослых и 30 минут для детей.

Родоначальником направления, объединявшего колоритность и ритм движения был оперный певец Ф.Дельсарт. В 1883 году он открыл в Париже курсы сценической выразительности. Система его упражнений была основана на слитности включения в действие многих суставов, связи эмоционального состояния человека с телодвижением.

Профессор Женевской консерватории Жак-Далькроз (1865-1950) – композитор и музыкант создал гимнастику, которая способствовала развитию слуха и мышечного чувства ритма. Один из основных принципов его системы – подчинения движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения. Каждое упражнение усложнялось лишь после того, как было доведено до автоматизма.

В отношении к этой гимнастике было не мало и скептиков, писавших, например: “Ритмическая гимнастика – дрессированный пляс. Эта гимнастика умерщвляет в душе человека волю к свободному самоопределению. ” Однако негативные отзывы не помешали бурному росту её популярности. Системы Демели, Дельсарта и Далькроза имели большое число последователей, которые модифицировали и дополняли их в соответствии со всеми взглядами. Особую чувствительность среди них приобрела американская танцовщица Айседора Дункан. Она как бы снова открыла смысл человеческой походки, бегом, лёгкого естественного прыжка, движений головы и рук. Дункан прониклась античным культом тела.

Различные ритмопластические системы движений имели большую популярность в России. Так, в 1910 г, в Петербурге открылись курсы ритмической гимнастики по системе Ж. Далъкроза. 50 выпускниц курсов преподавали потом ритмику в женских пансионатах, музыкальных училищах. Отсюда получили развитие разные школы художественной гимнастики. Возникшие в России студи пластики, свободного танца, ритмики и т. п. Разными путями стремились к гармоническому развитию человека, его физической красоте, духовному обогащению.

Одну из этих студий, а именно «Московские классы пластики», закончила Л. Н. Алексеева — ­создательница системы гармонической гимнастики. Ее первая студия так и называлась «Студия гармонической гимнастики и танца». Главное в алексеевской гимнастики - подбор упражнений, гармонически развивающих тело; естественность движения; особая обработка гимнастического материала. Даже самые небольшие учебные упражнения оформлялась как маленькие «этюды движения» со своей гимнастической и эмоциональной задачей. Движение в них органически сливается с музыкой, соответствуют духу музыкального произведения. Между движением и музыкой должна быть, как говорила Алексеева, «ритмическая гармония», исполнение разнообразных художественно - гимнастических этюдов под классическую музыку доставляет занимающимся большое эстетическое удовольствие. Для детей особо привлекательная игровая форма занятий. Первая большая работа Л. Н. Алексеевой «Мрак», «Порыв» и «Марсельеза».

Как видим, современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существование систем физического воспитания. Естественно, на, новом, современном уровне.

Сейчас за рубежом очень популярна система гимнастики американской киноактрисы Джейн Фонды. На советских экранах шло несколько фильмов с ее участием. Она разработала систему упражнений для женщин, которую называют по-разному: аэробические танцы, музыкальная аэробика, женская ритмическая гимнастика.

Занимаясь дома физическими упражнениями для поддержки формы, Дж. Фонда попробовала объединить движения музыкой. Однажды во время киносъемок она показала это актерам, и всем понравилось.

Первый опыт занятий ритмической гимнастикой относится к 20-ым годам. В обращении Государственной комиссии по просвещению (16 апреля) опубликованном в “Известиях Всероссийского центрального комитета” указывалось, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших факторов физического развития детей. В 1923 году по распоряжению наркома просвящения А. В. Луначарского была организована “студия пластического движения”, руководимая З. Д. Вербовой, где готовили преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

Как видим, современная ритмическая гинастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее смуществовавших систем физического воспитания.

Большой вклад в разработку и развитие ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях и начальных школаз в 80 годы внесла Л. В. Карманова. Она разработала рекомендации к проведению ритмической гимнастики, где сформулировала требования к составлению комплексов ритмичекой гимнастики; особенности методики проведения с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

1.2. Задачи ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста

Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. 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. Полижительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организам. 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 обоспечивает органищм 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, повторностъ.

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.

По исследованиям Мануйловой Т.П. дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр. Ритмическая гимнастика вызывает у детей радостные чувства, способствует эстетическому воспитанию. Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

1.3.Особенности проведения ритмической гимнастики в дошкольном учреждении. Музыкальное сопровождение

В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследовате­лей. Она способствует быстрому переходу орга­низма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведе­ние с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом :

* упражнения для рук и плечевого пояса
* упражнения для мышц шеи и туловища
* упражнения для ног и мышц всего тела

С учетом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для дошкольников следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полупри­седаниями, приставными шагами, выразительны­ми движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).
2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).
3. При проведении утренней гигиенеческой гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Проводят ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делаются влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей — облегченная, на ногах ма­терчатые тапочки или махровые, шерстяные носки, гетры, чтобы ноги ребенка не охлаждались. Воспитатель одет в спортивную форму - так удобнее показывать упражнения, особенно из исходных положений сидя и лежа.

Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 2—3 месяцев. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, отдельные элементы — на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр («Делай, как я», «Зеркало»).

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непо­средственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражне­ния. Здесь достигается основная цель гимнасти­ки — тренировка крупных мышечных групп, со­вершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: поднима­ние рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождаю­щиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. Выполняются эти упражнения из одного и того же исходного положения.

Следующая серия упражнений — нагрузоч­ная. Здесь предлагаются упражнения интенсивно­го характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Например, упражнения “Шмель” (рис. 1), “Бабочка”, “Журавлик” (рис. 2) и т. д. Эта серия упраж­нений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку.

 Рис. 1 Рис. 2

 Рис. 3 Рис. 4

Затем следует партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибко­сти

позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Здесь можно применить такие упражнения как “Неваляшка” (рис. 3), “Ветерок” (рис. 5), “Люлька” (рис. 6), “Лягушка” (рис. 7), “Корзиночка”

( рис. 4 ) и т. д.

 Рис. 5 Рис. 6

 Рис. 7

Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наиболь­шей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в ин­тенсивном темпе, одно упражнение быстро сменя­ется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков, приведенные в разделе “Музыкально-ритмические движения” “Програм­мы воспитания и обучения в детском саду” и программе “Пралеска”. Особое внимание воспитателю следует обращать на дыхание детей. Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения рука­ми и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Фантазия и творчество воспитателей при составлении комплексов не ограничивается. Же­лательно упражнениям давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения. Кроме того, комплексы можно свя­зать единым содержанием или связать с сезо­нами года («Кошкин дом», «В осеннем парке», «На катке» и др.). С учетом индивидуальных способностей детей группы, условий детского сада в комплексы можно вносить различные изменения. В нарастании нагрузки важно соблюдать постепенность.

Для определения уровня физической подготовки занимающихся можно провести тестирование, и на основе этого составить 3 комплекса ритмической гимнастики для детей с хорошим, средним и удовлетворительным физическим развитием. Один комплекс можно выполнять в течение 2-3 месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизмениться, усложниться. Некоторые комплексы могут быть использова­ны при проведении спортивных праздников и раз­влечений, дней здоровья, праздничных утренников и др.

Правильный подбор музыкального сопровож­дения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положи­тельно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музы­кальной памяти. Выбор музыки определяется характером каж­дого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка.

Вопрос о взаимодействии музыки и движения неоднократно раскоывался педагогической и психологической литературе. Говоря о большом значении музыки в развитии движений, известный педагог Н. А. Ветлугина отмечает ”…между музыкой и движением при одновремменном их исполнении устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Их объединяет одно и тоже поэтическое содержание. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов. Движения, сопутствующие музыке, выражают именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия реденком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремиься выразить ее содержание.” Музыка должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слух, музыкальную память. Она, как известно, сама по себе поднимает настроение и даже способна оказывать целебное воздействие. Музыка задает ритм. Образно говоря, ритмическая гимнастика соткана из ритмов, именно они “зажигают” занимающихся детей.

Для того, чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, следует руководствоваться требованиями: небольшое и простое произведение должно обладать художественными достоинствами, развивающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус. Следует обратить внимание на зодержание музыкального произведения – ту идею, мысль или чувство, которое композитор передает звуками музыки.

Для сопровождения упражнений должны быть взяты художественные музыкальные произведения. Естественно, что их исполнение должно быть грамотным. Ведь элементы музыки – это не только ритм, но и темп, метр динамика, характер звукопроизношения. Эти элементы определяют выразительность содержания музыкального, они же являются и средствами выразительности музыкально-ритмических движений.

В практике иногда встречается бездумное импровизирование маршеобразной и танцевальной музыки, к которой дети, к сожалению, привыкают из-за ее ритмичности и кажущегося удобства для ходьбы, бега, исполнения плясок. На самом же деле, воспринимается лишь отдельный ритм, а не ритм музыки, как результат определенного, организованного распределение звуков, состоящих в тесной связи с характером и свойствами этих звуков. Искаженное исполнение музыки особенно вредно для маленьких исполнителей, т. к. именно в этом возрасте происходит знакомство ребенка с миром музыкального искусства. Музыка как вид искусства всегда содержательна, поэтому движения под музыку становятся осмысленны, эмоционально окрашены.

Составляя музыкальную фонограмму для комплекса необходимо заботиться о стилевом единстве и общности содержания музыки. Ни в каком ллучае не следует смешивать в одном комплексе музыку различных направлений. Вообще при подборе музыкальной композиции для занятий нужно учитывать многие стороны: возраст детей, физическую подготовленность, тематику, образность, выразительность занятия, воспитательный момент, характер каждого упражнения, уровень подготовленности детей. Можно использовать музыку из любимых мультфильмов, некоторые народные произведения, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также произведения. Рекомендуемые “Программой воспитания и обучения в детском саду”, программой “Пралеска ” и др. программами.

Особое внимание следует обратить на народную музыку. Она обладает исключительным богатством жанров, художественных оброзов, выразительных средств. Здесь есть и медленные мелодии, плавные мелодии, танцевальные мелодии средних темпов, зажигательные плясовые мелодии. Народная музыка создает необходимый эмоциональный подъем у занимающихся и имеет большое воспитательное значение.

Значительное место в музыкальных фонограммах, сопровождающих занятие по ритмической гимнастике, отводится эстрадной музыке. Такая музыка типично танцевальная, развлекательная, для нее характерен четкий пульсирующий ритм и широкое использование электронных эффектов и синтезаторов. Музыка этого направления можно для занятия ритмической гимнастикой. Слушая музыку, дети могут восстановить в памяти последовательность движений в соответствии с формой музыкального произведения, т. е. фразами, предложениями, периодами, частями.

В подготовительной части задается темп, под который можно выполнять движения с короткой амплитудой. Причем мелодии имеют чёткий отсчет на 2 или 4 четверти. В основной части занятия музыка используется умеренных или медленных темпов, причем не только на 2, но и 4 четверти. На прыжковой и беговой сирии упражнений темп аккомпонемента убыстряется. Этот момент является кульминационным на занятии, что необходимо подчеркнуть и музыкой – выбрать для него самые интересные, занимательные мелодии. В заключительной части, в которой упражнения направлены преимущественно на расслабление мышц, либо на чередования напряжения с расслаблением и выполняются лежа или сидя музыка должна быть плавной, выразительной.

Но задача ритмической гимнастики не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести его в норму. Важно, чтобы занимающиеся ушли из зала в приподнятом настроении. Этому во многом будет способствовать музыка, звучащая после заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной. Целесообразно начинать и заканчивать занятие ритмической гимнастикой одним и тем же, непременно веселым и интепесным музыкалтным произведением.

Подбирая музыку по темпу, можно руководствоваться следующей справкой:

* Медленный темп - 40-60 движений в минуту (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).
* Умеренный темп - 70 движений в минуту (ходьба, взмахи руками, махи ногами).
* Средний темп – 80-90 движений в минуту (большинство танцевальных движений).
* Быстрый темп – 100-15- движений в минуту (махи, бег)
* Очень быстрый темп – 160 и более движений в минуту (бег, быстрые танцы).

Выводы по 1 главе

Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает сомочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, на способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.

**Г л а в а 2. Определение координации движений у детей старшего дошкольного возраста**

* 1. **Развитие координации у детей дошкольного возраста**

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 старшего 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, палево).
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:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдержи­ваются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сто-ро-ну»; «прямо» и т.д.).
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. 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»).
4. 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:

1. 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).
2. 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.).
3. 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 непод-кижной 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).

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная биомеханическая сложность этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференциро-ваяность двигательных актов обусловливают эначительные трудности в исследованиях движений человека. Поэтому в нейрофизиологическом пла­не лучше всего изучена координация в простейшем звене - суставе; об-ладакщем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

Большой интерес вызывает вопрос о том, в какой мере выявленные у животных закономерности координации мышц-антагоциотов применимы к координации естественных движений человека. В ряде сравнительно ран­них электромиографических исследований активности мышц-антагониотов при движениях (Альтенбургер, 1937; Хоббара, 1939 и пр.) было установ­лено, что активность мышц при движениях имеет переменный характер возбуждение одной мышцы происходит на фоне торможения ее антагони­ста. Это подтверждало существование механизма реципрокной иннервации в естественных движениях человека. В ряде случаев, правда, исследо­ватели наблюдали одновременную активность антагонистов, преимущест­венно при очень быстрых ритмических движениях, а также в неудобных позах и непривычных движениях.

Более поздние данные свидетельствуют не в пользу мнения о преобладающем значении реципрокной иннервации в координации естественных движений. Отношения между мышцами-антагоннстами, несмотря на наличие врожденной реципрокной иннервации, оказываются столь же многообразными и гибкими, как и отношения между любыми другими мышцами. В этой связи очень важно вы­яснить взаимоотношения мыиц-антагониотов при выработке двигательного навыка, ибо это дает возможность сопоставить относительную роль в их координации врожденных и приобретенных механизмов. Действительно, вопрос о роли реципрокной иннервации является по существу частью более общей проблемы взаимоотношений врожденных и приобретонных механизмов при осуществления двигательного акта.

Наибольший интерес для педагогов представляют данные о соотноше­нии в работе симметричных мыщц контралатеральных конечностей, чем в конечном счете определяются многие естественные движения и спортив­ные упражнения. В этой области разносторонние и интересные исследова­ния проведены В.С.Фарфелем и его сотрудниками.

При изучении координации в движениях (А.С.Левина, 1962) 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. В опытах Ю.Л.Ряузова (1962) показано, что 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.

А.В.Коробков (1961) в результате экспериментальных физиологиче­ских исследований приходит к выводу, что 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. По данным М. М.Кольцовой, к семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения. Последова-тельное торможение быстро концетрируется, т.е. оказывает сильное, нобыстро проходящее влияние на процессы возбуждения. все виды внутрен-него торможения в этом возрасте вырабатываются легко и оказызаются 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 возрастних особенностей реципрокной иннервации мышц; интенсивное развитиие реципрокной регуляции мышц происходит в период от пяти до семи лет и в подростковом возрасте. По данным B.С. Фарфеля, процесс управления координированными действиями приостанавливается у дэвочех в 12-13 лет, у мальчиков в 13-14 лет. Реципрокные отношения, как известно, не являются единственной формой упреавления мышечным аппаратом. В. С.Фарвель и его сотрудники показали, что у детей на разных этапах онгогенеза наблюдались более или менее предпочтительные сочетания совместных движений верхних и нижних конечностей. Дети только к се­ми-восьми годам способны к упаравлению симметричными прыжковыми движениями, т.е. к синхронной работе двух ног.

Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационые соотношения выполняются детьми без специалъного обучения и более точко и координированно, чем перекрестные рекрестная координгщия является качеством, формируемым у детей в дошкольном возрасте, и полученный навык отличается прочностью. 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.

Обсуждая явления переноса навыков и двигательных качеств, В. С. Фарфелъ приходит к заключению, что 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. По данным В.П.Назарова, А.И.Козлова 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 специными упражнениями развивали эти способности. После соответствующего периода дети выполняли задание на координацию на резко возросшем уровне.

* 1. **Пути определения координационных способностей**

**у детей старшего дошкольного возраста**

 При выборе двигательных заданий по определению координационшх возможностей детей дошкольного возраста руководствуются рядом общих положений. Наиболее благоприятным периодом в развитии координа­ционных механизмов является возраст до 12 лет. Разнообразная двига­тельная деятельность способствует развитию координационных возможностей ребенка и эффективным образом сказывается на усвоении новых двигательных действий. В то же время способность детей к овладению новыми неизвестными им ранее двигательными действиями тесно связана с особенностями возрастного развития, степенью биологической зрелости организма. Исследования в области физического воспитания дошкольников свидетельствуют об их способности к усвоению сложных в координационых отношений видов движений.

До настоящего времени координация движений у детей дошкольного возраста в основном определялась при выполнении основных видов движений и, таким образом, находилась в тесной взаимозависимости от сте­пени усвоения техниких движений. Изучением координации в специально подобранных двигательных заданиях занимались В.С.Фарфель и его сотруд­ники В.П.Назаров, А.И.Козлов, А.П. Виноградова и др. По их мнению, двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим трабованиям:

* не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия опециальних двигательных навыков;
* не требовать специального обучения.

Эти требования соблюдались при под­боре двигательных заданий. Исходя из того, что координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля за движениями, при подборе двигательных за­даний создаются условия для концентрации внимания на основной дви­гательной задаче - на координации движений. Техника выполнения упражнений не представляют для детей особой сложноти, так как отдельные эдементы, составляющие задание, неоднократно выполнялись детьми в мономоторных актах, общеразвиващих упражненях.

 Для создания оптимальных условий при виполнении упражнений отводится отдельное место (на участке, спортивной площадке, в помещении и т.п.), чтобы дети могли сосредоточитъся. Дети получают показ (три раза) в замедленном темпе и словесное пояснение. По просьбе ребёнка показ упражнения повторяется. Проверка проходит с каждым ребёнком отдельно. 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 давется 3-4 повторения, оценивается лучший результат.

При разработке и выборе контрольных заданийна определение коор­динационных возможностей детей дошкольного возраста в движениях руками учитывается следующие, имеющиеся в литературе данные:

* координация в работе рук ярко не сходна с координацией работы ног; элементарной двигатальной координацией для верхних конечностей че­ловека является не перекрестная, свойственная нижним конечностям, а симметричная;
* возрастные различия проявляются при выполнении двигательных заданий, носящих перекрестный характер в работе рук; наи­более сложным для старших дошкольников является выполнение ими упражнения с несимметричными движениями рук;
* качество выполнения координации движений рук в значительной степени зависит от направления движения;
* ускоренный темп выполнения двигательных заданий с нессиммет-ричной координацией приводит зачастую к ее ухудшению и переходу на симметричные движения, т.е. вся возрастающая скорость правильноговыполнения задания свидетельствует о прочкости качества координации; с увеличением возраста дети лучше схраняют перекрестную координацию в ускоренном темпе;
* корреляция между уровнем координационных зависимостей, уровнем физического развития и силой рук отсутствует.

При проверке координации движений рук использовались следующиеупражнения:

***Упражнение 1.*** Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой pукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движения при xодьбе).

***Упражнение 2.*** вертикальная плоскость. Начать движение вверх, вниз правой рукой, сгибая ее локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наобарот.

***Упражненив 3.*** Горизонтальнбя плоскость. Начать движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединить движения левой рукой - вперед, назад. Направления движения протавоиоложные.

При подборе двигательных заданий по определению возможности сов­местных координированных действий рук и ног исходят из следующих положений:

* перекрестная координация в работе рук и ног увеличивается устой­чивость при выполнении основных видов локомоций к общеразвивающих уп­ражнений;
* более естественной легкой в выполнении является односторонняя координация;
* большую сложность для детей дошкольного возраста представляет концентрация внимания на одновременном действии четырех конечностей, поэтому двигательные зедания должныбытьпростыми по технике выполнения;
* на проявление координации движения рут и ног большое влияние оказывают:

 а) направлеинность совершаемых действий;

 б) темпы их выполнения;

 в) методика демонстрации показа словесного пояснения.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

***Упражнение 1.*** Сагитальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную оторону левую ногу и наоборот.

***Упражнение 2.*** Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

***Упражнение 3.*** Горизонтальная плоскоть. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоночально создать у детей представление об этом движении. Как известно, педставление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращание тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.

## *Тесты для определения ловкости и координационных способностей:*

**1. Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способ­ность быстро и точно перестраивать свои действия в соответ­ствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

 **2. Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует ко­ординационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пы­тается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируетса учший результат.

 **3. Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и коор­динацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на шири­не плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диамет­ром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший ре­зультат.

**4. Отбивание мяча от пола** (тестируются ловкость, ско­рость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное ко­личество раз (руки можно чередовать). При выполнении за­дания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**5. Прыжки через скакалку** (тестируются ловкость, гиб­кость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший резуль­тат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, ког­да ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и на­тягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

**6. Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звень­ев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок стано­вится на гимнастическую скамейку (поверхность скамей­ки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй вос­питатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат за­считывается со знаком минус. Во время выполнения дан­ного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

* 1. **Влияние ритмической гимнастики на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст характеризуется активным, неравномерным и равномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возпасте 4-7 лет. Поэтому, работу по их формированию следует проводить именно в этот период. Как известно, работа по формированию координационных движений достаточно сложна по своему составу, как для детей, так и для воспитателя, так как требует особой сосредоточенности, сконцентрированности и внимательности. И зачастую дети выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрару сил, труда и воли. Поэтому, на мой взгляд, для того, чтобы повысить уровень координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной для малышей форме, а именно разучивать движения на координацию, в комплексах ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика – это особая форма занятий, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой в целом. А усилия, которые затрачиваются на занытиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием и различные движения выполняют более качественно.

Упражнения на координацию движений дети учат на физкультурных занятиях, во время прогулок, на утренней гимнастике, поэтому смысл и принцип выполнения малыши усваивают, а вот качество выполнения отрабатывается во время занятий ритмической гимнастикой. А сформированные умения и навыки сохраняются и используются детьми в самостоятельной деятельности в повседновной жизни.

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развиию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Музыкально–ритмические движения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды двежений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Для того, чтобы выяснить, действительно ли комплекс ритмической гимнастики может повлиять на формирование координациидвижений у детей старшего дошкольного возраста проводолись исследование, которое состояло из 3 этапов. Первый этап был посвящен диагностической деятельности. Были выбраны две подгруппы детей старшего дошкольного возраста: контрольная группа и экспериментальная. В обеих группах детям были предложены упражнения для оценки ориентационной способности. При определннии уровня координации детей в зависимости от выполнения различных элементов использовались оценки от 1 до 3 баллов. Правильное одновременное выполнение оценивалось в 3 балла; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла; неверное, симметричное – 1 балл. Результаты диагностики представлены в таблицах 1, 2.

**Таблица 1**

Экспериментальная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.Ф. ребёнка | **Упражнения для рук** | **Упражнения для ног** |
| Упр.№ 1 | Упр.№ 2 | Упр.№ 3 | Упр.№ 4 | Упр.№ 5 | Упр.№ 6 |
| 1.Смирнова  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2.Якубова  | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
|  3. Семчек | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  4. Лопарёнок  | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
|  5. Циунчик  | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 |
|  6. Новославская  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  7. Костюк | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  8. Михайлов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  9.Белохвост | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  10. Кез  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |

**Таблица 2**

***Контрольная группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.Ф. ребёнка | **Упражнения для рук** | **Упражнения для ног** |
| Упр. № 1 | Упр. № 2 | Упр. № 3 | Упр. № 4 | Упр. № 5 | Упр. № 6 |
| 1. Ковалева  | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Семенова  | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. Никитко  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. Савченко  | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. Летецкая Юля | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6. Карнейчик Лена | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. Курдун Вика  | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 8. Буйневич Маша | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. Морозов Олег | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 10. Шестель Инесса | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

На втором этапе исследования проводилась работа по разучиванию двух комплексов ритмической гимнастики с экспериментальной группой детей. Видеосъёмка данных видов занятий прилалается.

На третьем этапе вновь была проведена диагностика координационных способностей детей обеих подгрупп. Результаты повторного исследования занесены в таблицы 3, 4.

**Таблица 3**

Экспериментальная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **И.Ф. ребёнка** | **Упражнения для рук** | **Упражнения для ног** |
| **Упр. № 1** | **Упр. № 2** | **Упр. № 3** | **Упр. № 4** | **Упр. № 5** | **Упр. № 6** |
| 1.Смирнова  | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 2.Якубова  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
|  3. Семченко  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  4. Лопарёнок  | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
|  5. Циунчик  | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
|  6. Новославская Лиза | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
|  7. Костюкевич Артем | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 |
|  8. Михайловская Катя | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  9.Белохвостов Антон | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
|  10.Кез Артём | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |

**Таблица 4**

***Контрольная группа.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.Ф. ребёнка | Упражнения для рук | Упражнения для ног |
| Упр. № 1 | Упр. № 2 | Упр. № 3 | Упр. № 4 | Упр. № 5 | Упр. № 6 |
| 1. Ковалева Маша  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2. Семенова Катя | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 3. Никитко Сергей | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 4. Савченко Миша | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. Летецкая Юля | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. Карнейчик Лена | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 7. Курдун Вика  | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 8. Буйневич Маша | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. Морозов Олег | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 10. Шестель Инесса | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |

#### **Выводы по 2 главе**

Из всего выше сказанного следует, что развитие координационних движений осуществляется уже с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у маленьких детей - процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей это старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какаую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать малышей от работы. К занятиям такого рода и относится ритмическая гимнастика.

######  Заключение

Для проверки эффективности разработанных комплексов ритмической гимнастики для воспитания коопдинационных способностей у детей старшего дошкольного возраста был проведён сравнительный педагогический эксперемент, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне развития исследуемых способностей.

Положительные сдвиги в уровне координационных способностей отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Разумеется, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечно результаты отличались от исходных данных. Одноко темп прироста в экспериментальной группе оказались значительно выше, чем в контрольных.

В результате проведенного эксперемента выявилась эффективность разработанных комплексов. Полученные результаты исследования показали, что использование комплексов ритмической гимнастики могут находить широкое применение в детских дошкольных учережднниях. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей детей, обеспечиваются лучшие условия для формирования умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично.

В результате всей проводимой работы: подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ воспитателя с согласованными коментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, дети стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у малышей повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные. Следовательно, выдвинутая нами гипотеза имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

Список используемых источников

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 1984г.
2. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). – М.: Просвещение, 1984г.
3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка. - М., 1968г.
4. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференциипо проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
5. Журналы //Дошкольное воспитание//, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11
6. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989г.
7. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. - Утреняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1977г.
8. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер Утреняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1984г.
9. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000г.
10. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 1987г.
11. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981г.
12. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1978г.
13. Раевская Е. П., Руднева С. Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвщение, 1991г.
14. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989г.
15. Теория и практика физической культуры (Научно-теоретический журнал) №11, 1990г.
16. Физическая подготовленность дошкольников. Сборник научных трудов. М.: - 1988г.
17. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 1984г.

 **Приложение1**

***Комплекс ритмической гимнастики №1 для старшей группы***

 Построение в ширенгу. Маршем дети идут по кругу, перестраиваясь затем через центр по 4 человека в 4 колонны.

1. **“Наклоны головы в сторону”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклонить голову вправо, 2 - И.п., 3 –наклонить голову влево, 4 - И.п.

**2.“Наклонны головы вперед и назад”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклонить голову вперёд, 2 – И.п., 3 – наклонить головуназад, 4 – И.п.

**3.”Поднимание плеч”**

 И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поднять плечё, 2 – опустить, 3-4 – повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

**4. “Плечи вперед и назад”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 – И.п., 5-6 – поднять плечи, перевести их назад, 7-8 – И.п.

**5.”Поднимание стопы на носок”**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу на насок, согнув её в колене, при этом делая плавные движения руками перед собой , 2 – тоже с левой ноги, 3-4 – повторить.Тоже на обеих ногах.

**6.“Хлопни”**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 –развести рукив стороны, 2 – поднятся на насочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 – И.п., 4 – согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

**7.“Повернись”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – И.п.

**8.”Часики”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой. 1 – наклониться вправо, сказать “Тик”, 2 – И.п., 3 – наклониться влево, сказать “Так”, 4 – И.п.

**9.”Спрятались-показались”.**

И.п.: о. с. 1- присесть, 2 – выпрямить ноги, 3 – присесть, 4 – И.п.

**10. “Хлопни под ногой”.**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги, 4 – И.п.

**11. “Попрыгаем”.**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

“Крестик” – прыжки, скрещивая ноги.

“Из стороны в сторону”

**12.”Бег на месте, захлест назад”**

**13.”Марш на месте”.**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

Волнообразные движения руками в сторону и вперёд.

**14.“Спрячем ножки”.**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки упор сзади. 1 – согнуть в колене правую ногу, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги. Затем тоже 2 ноги вместе.

**15.”Наклонись пониже”.**

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – наклониться вперёд, делая шагающие движения руками, 5-8 – возвратиться в исходное положение. Затем делать наклоны к правой и левой ноге.

**16.”Потянемся”.**

И.п.: сидя на коленях, руки внизу.1 – подняться на колени, сделать хлопок над головой, 2 – опуститься, коснуться носочков ног справа, 3 - подняться на колени, сделать хлопок над головой, 4 - опуститься, коснуться носочков ног слева.

**17.”Повернём ноги”.**

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1 – обе ноги положить вправо, 2 – И.п., 2 – тоже влево, 4 – И.п.

**18.”Брёвнышко”.**

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой.

1-2 - перевернуться на живот, стараясь не сгибать рук и ног, 3-4 – И.п.

**19.”Корзиночка”.**

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 – ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколодки, погнуться, удерживая такое положение, 5-8 – И.п.

**20.”Отдыхаем”.**

И.п.: лёжа на спине в любом удобном положении.

Марш, перестроение из колонн в круг, уход из зала.

**Приложение 2**

***Комплекс ритмической гимнастики №2 для старшей группы***

Построение в ширенгу. Маршем дети идут по кругу. Перестроение в 3 звена.

1. **“Наклоны головы”**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс.1- повернуть голову направо, поднять правое плечо, 2-И.п., 3-то же в другую сторону, 4- И.п.

1. **“Круг головой”**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс.1-8 – повернуть голову на право, сделать круг головой , 9-16 – то же в другую стопону.

**3. “Поднимем плечи”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поднять оба плеча, подняться на полупальци, 2 – И.п.

**4. “Будь внимательным”**

И.п.: о.с. 1 – правая рука на пояс, 2 – левая то же, 3 – правая к плечу, 4 – левая то же, 5 – правая вверх. 6 - левая то же, 7-8 – хлопки над головой, 9-18 – действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бедрам.

**5.“Спрятались-показались”**

И.п.: о.с. 1 – полуприсесть, руки к плечам, 2 – левая рука вправо с поворотом туловища вправо, 3 - полуприсесть, руки к плечам, 4 – правая рука влево с поворотом туловища влево.

**6.“Наклоны вперёд”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперёд с отведением правой прямой руки вперед, 2 – И.п., 3 - – наклон вперёд с отведением левой прямой руки вперед, 4 – И.п.

**7.“Каблучок”**

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться в павую сторону, поднимая левую руку через верх вправо, поставить правую ногу на каблук, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – И.п.

**8.“Присядь”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться на правво, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх, 2 – И.п., 3 – то же в другую сторону, 4 – И.п.

**9.“Крестик”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. 1 - согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтём правой руки коснуться колена левой ноги, 2 – И.п., 3 – то же с поворотом влево, 4 – И.п.

**10. “Скакалка”**

 И п.: стоя, ноги вместе, в руках будто скакалка. Исполняются прыжки в такт музыке на двух ногах, затем на правой, на левой, потом поременный бег, руками имитируются движения скакалкой.

**11.“Марш на месте”.**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

**12. “Хлопни”**

 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – волнообразные движения правой рукой перел собой, 4 – хлопок, 5-7 – то же в другую сторону, 8 – хлопок.

**13. “Ногу выше”**

 И.п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, 2 – согнуть ногу в колене, поставить за левой ногой, 3 – поднять првую ногу вверх, 4 – И.п., 5-8 – повторить с левой ноги.

**14. “Шлепаем по лужам”**

 И.п.: сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях, руки упор сзади.1 – поднять правую ногу, выпрямить её в колене, наклонить голову вправо, 2 – опустить правую ногу, поднять левую, голово налево.

**15. “Ползём”**

 И.п.: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки согнуты в локтях. 1-8 – продвижение вперёд поочередно то с правой, то с левой ноги, 9-16 – то же назад.

**16. “Ветерок”**

 И.п.: стойка на коленях, руки вверх. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево, 5-6 – наклон вперёд, руки назад, 7-8 – И.п.

**17.“ Кошечка”**

И.п.: упор на коленях. 1 – низко опустить голову, прогнуть спину ввепх, 2 – поднять голову, прогнуть спину вниз.

1. **“Лягушка”**

И.п.: упор лежа на бедрах, ноги врось. 1-4 – прогнуться, согнуть ноги в коленях, головой коснуться стоп, 5-6 – удержать принятое положение, 7-8 – И.п.

**19.”Отдыхаем”**

 И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2 – согнуть правую (левую) ногу, отводя колено в сторону, 3-4 – И.п.

 Маршем дети перестраиваются из звеньев в круг, хлопки в такт музыке, уход из зала.