Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Центр детского творчества»

Статья на тему:

 «Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на уроках музыкально-ритмического воспитания»

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Гавриловская Е.А.

г. Семенов

2022 г.

К проблеме взаимосвязи музыки с движением постоянно обращались и обращаются специалисты разных областей знаний – музыканты, педагоги, ритмисты, балетмейстеры.

Если обратиться к практике любительских коллективов, то методическое решение проблемы музыкально - ритмических движений в разные годы решалось по-разному. Педагоги использовали в своей работе, особенно со старшими дошкольниками, отдельные методы и приемы, разработанные как отечественными ритмистами, так и зарубежными педагогами исследователями.

В период старшего дошкольного детства ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. На музыкально – ритмических уроках совершенствуется работа нервных центров, развивается мышечный аппарат укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений и ориентация в пространстве, развиваются творческие способности, эмоциональная отзывчивость на музыку.

Другими словами, музыкально - ритмические движения - это синтез эстетического и физического развития ребенка.

Актуальность данной темы заключается в том, что методы проведения музыкально – ритмического занятия непрерывно развиваются и обновляются, а воспитание музыкой является развитием координационных способностей. В наше время одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Педагоги и психологи отмечают увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в психомоторном развитии, являющемся одним из ведущих показателей физического и умственного здоровья детей. Как раз упражнения на координацию на занятиях ритмикой помогают детям физически развиваться и укреплять свои мышцы.

Цель моей работы: узнать методы и средства развития координации на уроках музыкально-ритмического воспитания.

В своей работе я рассмотрела основные задачи музыкально – ритмического воспитания, изучила методику и средства развития координации на уроках музыкально – ритмического воспитания.

В процессе написания этой работы я прочитала массу информации о координационных способностях детей. Основным источником информации стал интернет.

# Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на уроках музыкально-ритмического воспитания.

**Средства развития координации**

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические, танцевальные упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность упражнений можно увеличить за счет:

1.изменения пространственных, временных и динамических параметров;

2.изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;

3.комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.1

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные игры.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

**Методы развития координации на музыкально-ритмических**

**уроках**

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным танцевальным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.2

Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной). Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: упражнения на растяжку, преимущественно динамического характера; разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы: применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

При разучивании новых достаточно сложных танцевальных движений применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

* + строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия
	+ изменение исходных и конечных положений
	+ изменение способов выполнения действия
	+ «зеркальное» выполнение упражнений
	+ выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений).

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п

Игры на развитие координации: Гусеница

Развиваем координацию движений

Описание: игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди.

Караси и щука

Развиваем координацию движений, быстроту реакции

Описание: из числа игроков выбирается водящий, который будет играть роль «щуки». Остальные игроки делятся на 2 группы. Одна группа будет играть роль «камешков», другая — роль «карасей». Ребята-камешки образуют круг. Внутри круга плавают «караси». «Щука» находится за пределами круга. Как только ведущий скажет «Щука!» — водящий вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси», в свою очередь, стараются спрятаться за «камешки». Те «караси», которым не удалось

спрятаться и которых поймала «щука», уходят из круга. Игра проводится несколько раз, затем игроки меняются ролями, и выбирается новый водящий.

Подведя итог всего сказанного, можно сказать, что координационные способности являются одними из основных способностей, которые обеспечивают успешное овладение разнообразными физическими и танцевальными упражнениями. Формирование координационных способностей является неотъемлемой частью физического воспитания детей, помогает приспосабливаться им к жизни и труду.

Проанализировав психологическую, педагогическую и методическую литературу, можно сделать вывод о том, что проблема развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста изучена недостаточно. Актуальность вопросов развития двигательной активности и внедрения здорового образа жизни является одной из приоритетных задач на современном этапе развития общества. Особое внимание при этом уделяется знаниям о собственном организме, особенностях его развития, так как на основе этих знаний у человека появляются убеждения, складывается ответственное отношение к собственному здоровью, формируются определенные умения и навыки, вырабатываются формы поведения, то есть формируется мировоззрение.

В ходе работы, для раскрытия цели были успешно решены все поставленные задачи. В первой главе были приведены разнообразные определения координационных способностей, были рассмотрены задачи, которые ставятся на уроках ритмики. Так же были проанализированы методы и средства развития координации на уроках ритмики.

В заключении хочется сказать, что музыкально – ритмическое воспитание оказывает положительное влияние на развитие координации движений у детей 5-6 лет.

# Список использованной литературы

1. Анисимова Г.И. 100 музыкальных игр для развития дошкольников. - Ярославль: Академия развития. 2005
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений у детей 5-6 лет// Теория и практика физ. культуры. 1986
3. Борисова М. М., Лебедева Л. В. Физическое воспитание дошкольников. Часть 1. — М.: Акапринт, 2005
4. Горшкова Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце. // Дошкольное воспитание, 1991
5. Жигалин, Г. С. Возрастные особенности координации движений верхних конечностей у детей : автореф. дис. /канд. мед. наук Г. С. Жигалин. - М.: Медицина, 1968
6. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000г.
7. Колодницкий Г.А., кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004
8. Курганский А.В. О возникновении координационных ритмичных движений// Теория и практика физической культуры, 1996
9. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей// Теория и практика физической культуры. - 1991.
10. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития

координационных способностей у детей 4-7 лет. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников. / Л.Т.

Майорова, Н.Г. Лопина под ред. В.И.Усакова. - Красноярск, 1996г.