

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин

Согласно нормативным документам Республики Беларусь образовательные услуги не могут быть оказаны взамен и в рамках основной образовательной деятельности. Содержание образовательных услуг должно решать задачи сверх базисной программы воспитания и обучения в дошкольном учреждении и позволять развивать способности как обычных, так и одаренных детей¹.

В физическом воспитании дополнительные образовательные услуги направлены на развитие и совершенствование двигательных способностей детей. Двигательные способности – это способность двигаться, овладевать двигательными умениями и навыками определенной сложности. Проявление двигательных способностей обнаруживается: в управлении ребенком максимальной силой, произвольном расслаблении мышц, растяжимости мышц, управлении скоростью мышечного сокращения, пространственной точности движений, управлении временем движений, равновесии, координации движений, физической работоспособности, выносливости, скорости решения возникающих двигательных задач. Качественно-своеобразное сочетание способностей носит название «одаренность».

Известно, что способности развиваются и формируются в деятельности, однако, чтобы деятельность положительно влияла на развитие способностей, она должна отвечать некоторым требованиям:

- во-первых, деятельность должна вызывать у ребенка положительные эмоции;
- во-вторых, в деятельности ребенок должен преследовать цели, осуществление которых превосходит его наличные возможности;
- в-третьих, деятельность по возможности должна быть творческой.

В физическом воспитании детей этим требованиям отвечает деятельность, которая включает в себя элементы спортивной тренировки (ритмическая гимнастика, элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики), а также деятельность, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений. По мнению В.К.Бальсевич, тренировка – пока единственное научно обоснованное управление развитием физического потенциала человека. При ее планировании преимущества должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект. Интеграция элементов спортивной тренировки в

¹ Методические рекомендации к началу 2005 / 2006 учебного года. 12 июля 2005 года №И-1015/170.

физическое воспитание детей позволяет получить нечто значительно большее, чем просто сумму новых технологических возможностей.²

Ритмическая гимнастика в детском саду

Ритмическая гимнастика – комплексы танцевального характера, упражнения которых подбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения.

Ритмическая гимнастика служит защитой от сердечно-сосудистых заболеваний (аэробные тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни), укрепляет костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее), помогает справиться со стрессами, улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность. Для того, чтобы эти задачи решались, гимнастические упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными.

Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, по данным профессора Ю. Ф. Змановского, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т. е. 5—6 лет, и равняется 175—174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Все остальные упражнения выполняются с увеличением пульса на 70—80% от максимальной величины, что составляет 120-140 ударов в минуту.

Комплекс ритмической гимнастики состоит из 3 частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания.

Подготовительная часть включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги, упражнения на выработку осанки.

Основная часть комплекса направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 4-5 упражнений в исходном положении стоя, направленные на развитие мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Затем включаются варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1—1,5 минут. После этого дети выполняют 1—2 упражнения на восстановление дыхания. Далее следуют 5—7 упражнений в исходных положениях сидя и лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса.

² Бальсевич В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – С.21-23.

В заключительную часть входят 1—2 упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы.

Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям (3—4 упражнения), причем без музыкального сопровождения. Упражнения выполняются под ритмическое сопровождение в виде счета, хлопков. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Музыкакой можно дозировать физическую нагрузку, регулировать эмоциональное состояние детей. Используется музыка знакомая, с хорошо ощутимым ритмом. Для улучшения запоминания упражнений дети вместе со взрослым называют упражнение, например, «веселый клоун». С этой же целью комплекс физических упражнений может быть выполнен в рисунках или слайдах, которые в процессе его выполнения демонстрируются детям. Со временем упражнения ритмической гимнастики автоматизируются, и тогда он приносит детям наибольшую радость от гармонии движений и музыки.

Комплекс ритмической гимнастики

Подготовительная часть.

1. **Ходьба на месте**, не отрывая носков от пола и поочередно поднимая как можно выше пятки.

2. **Веселая зарядка**. И.п.: о.с., кисти рук прижаты к плечам 1 – правую рук вверх от плеча; 2 – и.п.; 3-4 – то же; 5-8 – то же, левой рукой; 9 – руки в стороны; 10 – и.п. При выполнении упражнения производится ходьба на месте, как в упражнении 1.

3. **Крестики**. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку в локте, правую ногу в колене и соединить их, 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой и левой ногой (рис.1).

4. **Нолики**. И.п.: то же. 1 – руки вперед, 2 – вверх, соединив кисти; 3 – полуприсесть, отвести правую руку вправо, повернув вправо корпус, левую руку вперед; 4 – и.п. То же влево.

5. **Матрешка**. И.п.: то же. 1 – полуприсесть, повернуть корпус вправо, правая рука согнута в локте, указательный палец у щеки, левая рука поддерживает правую снизу за локоть; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (рис.2).

6. **Шагай-шагай** (фрагмент танца). И.п.: то же. 1-3 – 3 шага вперед с правой ноги, 4 – приставить левую ногу к правой с притопом и одновременным хлопком перед собой; 5-8 – то же назад с левой ноги.

Основная часть.

7. **Руки пляшут**. И.п.: о.с. 1 – согнуть руки, свести их скрестно перед собой, голову наклонить вниз, полуприсесть; 2 – и.п.; 3 – прогнуться назад, голову и руки назад; 4 – и.п.; 5 – правую руку отвести

вправо, полуприсесть, голову наклонить вправо; 6 – и.п.; 7—8 – то же влево.

8. **Веселый клоун.** И.п.: то же. 1 – присесть, руки в упоре впереди на полу; 2 -- выпрямить ноги, не отрывая рук от пола; 3 – присесть; 4 -- встать, руки в стороны-вверх ладонями вперед, пальцы разведены, правая нога вправо на пятку «утюжком», голова наклонена вправо. То же влево (рис.3).

9. **Чебурашка.** И.п.: о.с. 1 – прыжок на левую ногу, правая нога «утюжком» вправо одновременно с поворотом корпуса, руки согнуты в локтях (локти опущены), ладонями наружу, пальцы разведены; 2 – прыжок в и.п.; 3—4 – то же влево (рис.4).

10. **Покружись.** Кружение с подскоками в парах, держась под руки, в одну, а затем в другую сторону (рис.5).

11. **Бег на месте.** И.п.: о.с. Бег на месте на каждый счет высоко поднимая колени.

12. **Цветок.** И.п.: сидя на пятках, руки внизу. 1—4 – наклониться вперед, голова вниз на колени, руки на полу впереди (цветок закрылся); 5—8 – встать на колени, прогнуться назад, руки в стороны-вверх (цветок открылся).

13. **Буратино.** И.п.: сидя на полу, прямые ноги сведены вместе. 1 – правую ногу согнуть в колене и подтянуть к себе, левая рука, согнутая в локте, с разведенными пальцами, отводится к бедру, а правая в таком же положении выносится вперед, голова наклонена влево; 2 – то же с другой ногой (рис.6).

14. **Велосипед.** И.п.: лечь с упором на предплечья. Производить круговые движения согнутыми в коленях ногами. То же в обратном направлении (рис.7).

15. **Жучок.** И.п.: лечь на спину. Разнообразные движения ногами и руками. Поворот на живот (рис.8).

16. **Лодочка с веслами.** И.п.: лечь на живот, руки ладонями под подбородком. 1—2 – развести руки в стороны, прогнуться; 3—4 – и.п. (рис.9).

Заключительная часть.

17. **Отдыхаем.** И.п.: расслабление лежа на спине (45 с), затем сесть, обхватив руками согнутые в коленях ноги, голову опустить. 1—4 – прогнуться назад, руки через стороны назад на пол – вдох; 5—8 – и.п. – выдох (рис.10). Встать и перейти на ходьбу.