

Укрепление опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста посредством использования музыкально-ритмических игр на занятиях хореографии

*Материал из опыта работы хореографа
МБДОУ ЦРР – д/с №75: М.В.Елисейевой*

Опыт работы в качестве хореографа показывает, что в последнее время большинство детей испытывают проблемы с осанкой, правильной постановкой ног. Из года в год число детей, имеющих искривление позвоночника, «косоплашие» и плоскостопие, не уменьшается, поэтому данная проблема остаётся **актуальной**. Обращение к проблеме физического развития ребёнка в предшкольный период не случайно, так как на смену увлекательным коллективным играм с высокой двигательной активностью пришли игры компьютерные, образовательный процесс в детских садах и школах имеет приоритетное значение. В итоге дети часами сидят в неудобной позе. Отсюда различные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Информации об укреплении опорно-двигательного аппарата и использовании музыкально-ритмических игр с детьми-дошкольниками в методической литературе для медработников и инструкторов по физкультуре довольно много. Однако в образовательных программах по хореографии для детского сада, по моему мнению, недостаточно уделяется внимания оздоровительным моментам: укреплению мышц спины, укреплению свода стопы, коррекции осанки и плоскостопия и, когда ребенок идёт в школу, те нарушения, которые были отмечены в незначительной степени, усугубляются. Таким образом, перед педагогом-хореографом возникает необходимость активного самостоятельного поиска технологий работы.

(от др.-греч. χορεία — танец, хоровод и ὑράφω — пишу) — искусство сочинения танца (Википедия).

*Опорно-двигательная система (синонимы: **опорно-двигательный аппарат**, костно-мышечная система, локомоторная система, скелетно-мышечная система) — комплекс структур, образующих каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, обеспечивающий защиту внутренних органов и возможность передвижения в пространстве (Википедия).*

Музыкально-ритмические игры представляют собой особый вид занятий с детьми. Педагог как актер проигрывает перед детьми небольшой

спектакль, а дети повторяют, подпевают, воспроизводят это через подражание.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка.

В теоретическом плане при работе по формированию опыта работы учитывались различные аспекты художественного воспитания и творческого развития подрастающих поколений в философских трудах Коменского Я.А. .

Существенную роль в исследовании данной проблемы сыграли труды отечественных психологов: Выготского Л.С. и др., отражающие гуманистические подходы к воспитанию и развитию личности ребёнка.

Различным аспектам хореографической деятельности посвящены современные исследования: Ивлевой Л.Д. Королёвой Э.А.

Игра, как средство художественного воспитания, исследована в работах: Выготского Л.С., Газмана О.С

В. В. Зеньковский , пытаясь разгадать феномен детства, утверждал, что « ... для того и дано нам детство, чтобы мы играли. Функция детства, согласно этой формуле, заключается в том, чтобы дать развиваться ребёнку, не входя в прямое общение с действительностью, но в то же время, не удаляя его вполне от действительности. Игры и являются той формой активности, в которой лучше всего разрешаются задачи детства...».

Труд Е. И. Зуева «Волшебная сила растяжки» знакомит с одним из видов глубокого оздоровительного воздействия на организм - мышечными растяжками. Известно, что упражнения на растягивание мышц входят в качестве элементов в систему физических упражнений.

Под влиянием неблагоприятных внешних условий (неправильно подобранная мебель, неправильные позы, неравномерная нагрузка, приводящая к непропорциональному развитию мышц спины, стоп) и при неправильно подобранной физической нагрузке костно-мышечная система легко деформируется. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также опорно-двигательного аппарата. А при слабости мышц свода стопы ребёнок не может полноценно передвигаться. Через внешний осмотр уже можно зафиксировать имеющиеся отклонения. Первопричина всех дефектов опорно-двигательного аппарата – слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Поэтому на занятиях используются элементы лечебной гимнастики (ЛФК).

«Анализ основных видов и жанров художественно-творческой деятельности позволяет определить искусство хореографии как наиболее универсальное средство формирования личности ребёнка и её креативных способностей, которое осуществляет развитие в трех основных направлениях: музыкально-эстетическое, нравственное, физическое».

Танцевальная деятельность содействует эстетическому воспитанию детей, оказывает положительное воздействие на их физическое развитие, способствует росту их общей культуры, поэтому можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач.

Приходя на хореографию, ребенок имеет некоторое представление об искусстве танца, но, побывав на нескольких занятиях, увлекается интереснейшим миром, где он может выразить себя посредством танца. Воспитанник узнает обо всем понемногу, пробует себя в разных ролях, и начинает самостоятельно двигаться и развиваться в этом направлении. Причем, задача педагога-хореографа видится не только в вооружении техникой и методом подачи информации, но и в воспитании ребенка, как человека, чтобы помочь ему сформироваться, как личности, делающей в жизни, можно сказать, первые шаги. Занятия хореографией помогают поддерживать себя в хорошей физической форме, улучшают осанку и походку, развивают чувство ритма, выступают, своего рода психологической разрядкой.

Как утверждает И.В.Дубровина, «психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения богатства развития личности, т.е. включать в него духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: истину, добро, красоту. Если у человека нет этической базы, невозможно говорить о его психологическом здоровье».

Танцевальная деятельность также помогает детям психологически подготовиться к школе. Ведь обучение в школе требует, чтобы ребенок не только владел определенным кругом знаний, но умел правильно вести себя. Уже с первых дней в школе ребенок должен следить за своим поведением – строится в линейку, правильно сидеть за партой, вести себя определенным образом во время перемен и уроков, быть усидчивым и собранным. Все эти умения воспитываются, а не формируются сами собой. Поэтому перед педагогом-хореографом стоит задача правильно воспитать эти умения у ребенка-дошкольника, чтобы с этой стороны подготовить его к школе. Именно хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, так как творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала.

В соответствии с характером игровых действий И. Груздовой были разработаны разновидности музыкально-ритмических игр: игры-инсценировки, игры-настроения, игры-образы, игры-размышления, игры-импровизации, игры-фантазии, где дети, слушая музыку, представляют себе тот или иной образ и пытаются изобразить это в движениях. «Цель таких игр – активизация имеющегося опыта, ориентировка в способах творческой игровой деятельности в эстетически полноценном, полихудожественном пространстве».

В танцах развиваются и совершенствуются разнообразные движения, складываются особенности поведения детей и нравственные качества. Танцы характеризуются и оздоровительной направленностью, связанной с особенностями двигательного содержания. Все это характеризует хореографическое искусство как средство физического воспитания.