**МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**КАК ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

***кандидат педагогических наук, Гусева Т.А.***

***Гриценко Е.К.***

*СПб ГБПОУ Некрасовский педагогический колледж №1*

*(Санкт-Петербург, Россия)*

***Аннотация.*** В статье рассматривается использование актуальной технологии «Музыкально-ритмическая гимнастика» как фитнес-технологии в дошкольном образовательном учреждении, особенности и возможности ее использования в ДОУ.

***Ключевые слова:*** технология, музыкально-ритмическая гимнастика, фитнес-технология.

*Введение.* В настоящее время люди все больше уделяют внимание своему здоровью и красоте, вкладываются в свое физическое развитие, прибегая к занятиям спортом. Появилась потребность в двигательной активности, в совершенствовании физических и психологических показателей. Так как мир не стоит на месте, фитнес услуги стали более доступны, а различные новые технологии более актуальны.

В современных реалиях у детей дошкольного возраста выявлена проблема - гиподинамия. Возникает она в результате малоподвижного образа жизни, сокращении времени для подвижных игр и занятий физическими упражнениями. У многих детей двигательная активность присутствует в минимальном количестве, либо отсутствует полностью. Происходит ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением физической активности. Поэтому важно с дошкольного возраста привлекать детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Необходимо использовать различные формы и технологии при проведении физкультурных занятий для привлечения интереса детей к двигательной активности.

В последние годы в дошкольных учреждениях часто применяют такие средства физического воспитания детей как упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Среди различных технологий, хочется выделить ритмическую гимнастику, т.к. специалисты в области фитнесс технологий высоко ценят оба ее компонента - гимнастику и ритмический танец [2].

*Результаты исследования.* Актуальность выбранной темы обоснована тем, что использование технологии музыкально - ритмическая гимнастика повышает активность и интерес детей к физической культуре путем альтернативы занятиям спортом необычным способом, используя музыкальные композиции и общеразвивающие упражнения.

Рассмотрим образовательные технологии, применяемые в образовательном процессе ДОУ, чтобы выявить, является ли музыкально - ритмическая гимнастика образовательной технологией.

Следуя из понятия Б.Т. Лихачёва, это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментарий педагогического процесса. Технология – это совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата.

Согласно современной классификации, педагогические технологии по ФГОС в системе дошкольного образования делятся на виды: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, проектной деятельности, информационно-коммуникативные, исследовательской деятельности.

Фитнес технологии - совокупность научных способов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования [3].

Существует большое количество фитнес-технологий, которые используют в дошкольных учреждениях: аэроробика, лого-аэробика, фитбол-гимнастика, функциональные тренировки, степ-аэробика, йога, координационные лестницы.

Также активно применяются технологии, направленные на обучение детей танцевальным движениям, которые оказывают огромное влияние на формирование личности ребенка на всех этапах его развития, позволяют познавать окружающую жизнь, возможность видеть прекрасное.

Исходя из того, что в дошкольном образовательном учреждении используются технологии для обучения танцевальным движениям, было решено рассмотреть образовательную технологию «Музыкально - ритмическая гимнастика» и методику ее использования в дошкольном возрасте.

Нами был проведен контент анализ, для понимания того, что такое музыкально - ритмическая гимнастика. Из изученных определений, наиболее точное и полное следующее понятие А.И. Бурениной «Музыкально - ритмическая гимнастика» - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности [1].

Если рассматривать все определения, то в них различны лишь формулировки, сама же суть одна. Это комплекс упражнений с применением игровых приемов с музыкальным сопровождением.

Музыкально - ритмическая гимнастика состоит из простых, но вместе с тем разнообразных движений (имитационных, танцевальных, общеразвивающих и др.), позволяющих выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Современные дети требуют новейших техник работы и интересных занятий, но некоторые дошкольные учреждения вводят дополнительные образовательные услуги, содержанием которых являются фитнес-технологии в области физической культуры, в том числе и технология музыкально - ритмическая гимнастика. На различных сайтах и порталах педагоги дополнительного образования выкладывают свои учебные программы по музыкально - ритмической гимнастике, которые мы подвергли анализу.

В нашем исследовании были рассмотрены рабочие программы следующих авторов: Шалягина А.О., Тозик А.Н., Шумилова М.А., Черникова Т.А., Шумских В.М. и Калинина И.В.

Программы сравнивались по 7 показателям: название программы и возраст, автор, сроки реализации программы, цель, структура программы, ожидаемые результаты.

Изучив программы, разработанные специалистами дошкольных учреждений, можно сделать вывод, что большинство авторов реализуют программы, направленные на обучение дошкольников от 3 до 7 лет, не выделяя конкретную возрастную группу. Несмотря на это, есть программы, направленные только на определенный дошкольный возраст.

Программы составлены с разным сроком реализации: на один-два года или на три-четыре года. В каждой программе указано время занятий, их количество, перспективный план на весь срок реализации программы, комплексы упражнений, ожидаемые результаты.

Чаще всего в программах дополнительных занятий по музыкально-ритмической гимнастике, авторы указывали следующие цели:

* Формирование правильной осанки, красивой походки;
* Развитие умения ориентироваться в пространстве;
* Формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
* Развитие гибкости, ловкости, выносливости ребенка, точности и координированности;
* Развитие способностей воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
* Расширение двигательного опыта детей разнообразными видами движений;
* Воспитание партнёрских отношений между детьми в постановках, создание атмосферы радости.

Сравнивая содержание пояснительных записок программ, можно отметить, что везде указаны направленность; новизна и актуальность; цель и задачи; возраст детей, участвующих в реализации программы; срок реализации программы; формы и режим занятий. Стоит отметить, что не во всех программах отмечен индивидуально-дифференцированный подход, который, по нашему мнению, необходим, для усвоения программы детьми на более высоком уровне.

Учебно-тематический план образовательных программ и список использованной литературы отражены во всех анализируемых программах. В работе автора Тозик А.Н. также отражены формы подведения итогов программы. Но вместе с тем, раздел методическое обеспечение и диагностика результатов освоения содержания программы указаны только в нескольких документах.

Для выявления значения данной образовательной технологии был проведен SWOT-анализ, в котором были отмечены сильные и слабые стороны, возможности и угрозы использования музыкально - ритмических композиций в дошкольном образовательном учреждении. Было выявлено больше сильных сторон, нежели слабых. Это может указывать нам на то, что мы можем использовать технологию музыкально - ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях.

*Сильные стороны*: благодаря музыкально - ритмической гимнастике можно избежать развития у детей гиподинамии, происходит разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. За счет музыки и положительных эмоций танцевальной деятельности можно привить детям любовь к спорту и физической культуре. Происходит развитие физических качеств, творческих способностей, повышается координация движений, улучшается осанка и совершенствуются основные виды движений. Музыкально - ритмическая гимнастика способствует снижению эмоционального напряжения, помогает раскрепоститься, устраняет замкнутость и стеснительность.

*Слабые стороны*: физическая неготовность инструктора по физической культуре к применению данной технологии в образовательном процессе в виду возрастных особенностей, не достаточное количество литературы по данному направлению.

*Возможности*: с помощью музыкально - ритмической гимнастики можно в необычной форме, под различные музыкальные композиции интересно провести разминку на физкультурном занятии, в перерыве между образовательными занятиями, на утренней и бодрящей гимнастике, праздниках и досугах. Разнообразие музыкально-ритмического репертуара сочетается с другими видами художественно-творческой деятельности (изобразительной, театральной и др.).

*Угрозы*: получение травм во время исполнения музыкально - ритмической гимнастики, страх детей раскрепощаться и танцевать в присутствии других.

Заключение. Таким образом, в дошкольном образовательном учреждении нужно чаще использовать данную технологию музыкально - ритмическая гимнастика как фитнес-технологию, которая способствует развитию двигательных качеств и умений, психических процессов, музыкальности, творческих способностей и нравственно-коммуникативных качеств личности, повышению интереса к спорту и занятиям физической культурой.

***Список литературы***

1. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) / А.И. Буренина. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
2. Давыдов, В.Ю. Новые фитнесс - системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова.- Волгоград, 2005. - 284с.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им.А.И Герцена, 2008. - 64 с.