

5085

А

На правах рукописи

Горина

Горина Елена Владимировна

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**13. 00. 04 - Теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**Автореферат
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук**

Москва - 2006

А

А
Работа выполнена на кафедре Теории и методики физического воспитания
Волгоградской государственной академии физической культуры

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, доцент Фомина Наталья Александровна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Менхин Юрий Владимирович

доктор медицинских наук, доцент Захарьева Наталья Николаевна

Ведущая организация – Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Защита состоится «6» 02 2007 г. в 13.00 часов на заседании
диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском государственном
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва,
Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского
государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « » 200 г.



T000005085
ЦОБ по ФКИС
РГАФК

Ученый секретарь
диссертационного совета

Чеботарева И.В.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России – первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности (Ю.К. Чернышенко, 1998; А.И. Кравчук, 1999; Н.И. Дворкина, 2002; В.А. Родионов, 2003; Н.Ю. Мищенко, 2003; М.А. Правдов, 2004 и др.).

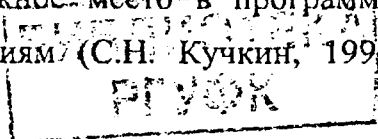
Однако современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста (Ю.К. Чернышенко, 1998; Н.А. Фомина, 1996, 2004; Л.А. Добрынина, 2002; С.Ю. Максимова, 2002; Е.П. Прописнова, 2003 и др.).

В этой ситуации одним из главных средств профилактики заболеваемости выступают доступные и экологически чистые средства – физические упражнения, значение которых зачастую недооценивается как медицинскими работниками, так педагогами и родителями (Н.М. Амосов, 1987; В.Я. Меньщиков, 2001 и др.).

Оздоровительная физическая культура предлагает сегодня достаточно много методик, технологий, оздоровительных систем, проверенных практикой и обоснованных научно.

В то же время в процессе физического воспитания дошкольников физкультурно-оздоровительные методики, адаптированные к возрастным особенностям детей, используются крайне редко, фрагментарно и мало эффективно. Прямой перенос известных оздоровительных технологий в практику работы с детьми не всегда уместен и даже опасен.

Известно, что важное место в программе оздоровления принадлежит дыхательным упражнениям (С.Н. Кучкин, 1994; И.Н. Солопов, 1996; С.В.



Вишнякова, 1999; А.А. Мартынов, 2004 и др.), способствующим становлению и укреплению кардиореспираторной системы, и на этом фоне повышению работоспособности, общему оздоровлению организма.

Среди их многообразия своей высокой эффективностью выделяется дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, удачно сочетающая в себе тренировку дыхания и опорно-двигательного аппарата (А.Н. Стрельникова, 1987; М.Н. Щетинин, 2000; Н.А. Фомина 2001 и др.).

Однако до сих пор этот метод не получил широкого распространения в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Внедрение существующих методических рекомендаций по проведению занятий дыхательной гимнастикой со взрослыми в практику работы с детьми не совсем корректно.

Ребенок, в силу, особенностей своей психической организации не в состоянии выполнять многочисленные повторения вдохов/движений, рекомендуемых А.Н. Стрельниковой и регламентированных строгими дозировками (общее количество до 1200 раз). Монотонность выполнения традиционных комплексов приводит к быстрому психологическому утомлению детей, снижению их работоспособности, мотивации к дальнейшей деятельности в результате эффективности занятий в целом (Н.А. Фомина, 2001).

Вместе с тем, известен широкий диапазон воздействия средств ритмической гимнастики на психические процессы и функциональное состояние организма ребенка (Н.А. Фомина, 1996, 2004; Л.М. Мирхайдарова, 1997; Л.Б. Держинская, 1997; Е.В. Чернобыльская, 1999; С.Ю. Максимова, 2002; Е.П. Прописнова, 2003; В.А. Первеева, 2003 и др.).

Ритмически упорядоченное построение комплексов гимнастических и дыхательных упражнений является связующим началом и создает определенные предпосылки для разработки новой методики, базирующейся на интеграции дыхательной гимнастики со средствами музыкально-двигательного воспитания, обеспечивающими благоприятный эмоциональный фон занятий, регламентацию двигательной деятельности музыкой, расширение базы движений.

Таким образом, для преодоления противоречий между практикой использования дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в физкультурно-

оздоровительной работе с дошкольниками и недостаточным методическим обеспечением этого процесса, а также с целью улучшения эффективности педагогического воздействия и создания новой оздоровительной методики, нами была предпринята исследовательская работа.

Все выше сказанное определило актуальность и явилось основанием для научного поиска.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – средства, методы и формы организации занятий музыкально-ритмической дыхательной гимнастикой с детьми дошкольного возраста.

Гипотеза: предполагалось, что эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, выражающаяся в улучшении двигательной подготовленности, функционального состояния и снижении заболеваемости детей, значительно повысится в результате применения авторской методики музыкально-ритмической дыхательной гимнастики, что обусловлено:

- ее содержанием, как результатом интеграции ритмической гимнастики со средствами парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на основе принципа сопряженного воздействия на двигательную и дыхательную системы организма ребенка и применения метода согласования двигательных действий с дыханием и музыкой;

- разработанной, в рамках методики, научно обоснованной технологии поэтапного освоения комплексов трех уровней сложности, характеризующихся разной интенсивностью вдохов/движений в соответствии с заданным темпом, ритмом и характером музыкального произведения;

- музыкальным сопровождением, позволяющим создать благоприятный эмоциональный фон занятий и решить тем самым проблему монотонности выполнения вдохов/движений по методике А.Н. Стрельниковой;

- точной регламентацией структурными компонентами музыки темпо-ритмического построения отдельных серий вдохов/движений и комплекса в целом, что освобождает педагога и ученика от постоянного подсчета количества упражнений и серий;