

РИТМОДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ ДЕТСКОГО САДА

*С. Котова, О. Розанова,
И. Фёдорова*

В современной педагогической практике специалисты всё более часто сталкиваются с детьми со сниженными показателями здоровья. Растёт число детей с нарушениями опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы обмена веществ и т. д. Современные дети всё чаще страдают не мононарушением, а своеобразным сочетанием разного вида нарушений (двигательных, речевых, эмоциональных). Разного рода психофизиологические нарушения ведут к замедленному функциональному созреванию центральной нервной системы, что выражается в увеличении количества детей с проблемами в развитии и с поведенческими проблемами (2). В этой связи особую актуальность приобретает широкий методический поиск приёмов, методов, технологий, обеспечивающих коррекцию нарушений и профилактику развития вторичных на-

рушений на более ранних этапах онтогенеза.

На общем фоне снижения показателей здоровья наблюдается и всё большее количество детей с ритмодвигательными отклонениями. Количество дошкольников с нарушением ритмодвигательной координации сегодня приближается к 50% популяции, поэтому значимость работы в данном направлении не только в логопедических группах огромна. Отклонения эти бывают разной степени тяжести от нарушения скоординированности действий различных частей тела до ритмофункциональных нарушений работы органов. Большое количество детей при этом имеют ортопедическую патологию, в том числе плоскостопие (90% детей из выпущенной весной 2009 года подготовительной группы нашего детского сада страдали плоскостопием). При деформациях стопы нарушается прямостояние, не может нормаль-

Педагогическое сопровождение социокультурного развития ребёнка

но функционировать позвоночник и это приводит к ухудшению кровоснабжения головного мозга, вторично вызывая чувство неустойчивости, тревожности, неуверенности.

Можно назвать много причин, вызывающих подобное положение вещей. Это и всё ухудшающиеся экологические факторы, социально-экономическое неравенство, низкое качество жизни большинства населения, ускоряющийся ритм жизни и конкуренции, изобилие разного рода информации, раннее интеллектуальное обучение детей и т. д. В основе всех природных закономерностей лежит ритм. И в окружающей нас природе, и в организме человека всё подчинено ритму. Есть ритмы времён года, смены дня и ночи и т. д., в человеке каждому органу, каждой системе органов присущ свой ритм. Есть ритмы внутренние, присущие нашему организму, а есть внешние — это ритмы окружающей среды. И в эти внешние ритмы человек, ребёнок должен органично вписаться или приспособиться. Человек в процессе онтогенеза развивает свой собственный ритм жизни. Этот процесс, как показали исследования последних десятилетий, начинается ещё в утробе матери. Поэтому ответственность за гармоничное согласование внешних и внутренних ритмов малыша во многом лежит на окружающих его взрослых.

К сожалению, сегодня окружающий нас мир преимущественно аритмичен. Особенно страдают от этого дети. Асинхронизм вреден для формирующегося организма, хрупкой ЦНС. Его негативные последствия заключаются в нарушениях или искажениях становления подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации правого и левого полушарий мозга. Он лежит в основе большинства функциональных расстройств и психосоматических заболеваний, приводит к задержкам и искажениям психоречевого развития, несформированности произвольной саморегуляции, учебной и социальной неуспешности.

В дошкольном возрасте особенно важно помочь ребёнку выстроить гармоничные взаимосвязи между его внутренним миром и миром внешним как природным, так и социальным, обеспечить условия безопасного, устойчивого развития, выстроить ритмические связи. Взрослые должны помочь ему почувствовать себя защищённым, укрепить его доверие к миру, что позже даст ему возможность сформироваться как свободная гармоничная личность. На этой возрастной ступени важна работа по консолидации движения конечностей и тела, сенсомоторного развития личности в целом, а также социальная консолидация со взрос-

Педагогическое сопровождение социокультурного развития ребёнка

лым и сверстниками. Этим задачам во многом соответствует такая фольклорная форма поведения, как хоровод или хороводная игра. Хоровод наиболее соответствует задачам развития соматогнозиса, по терминологии А. В. Семенович (1): отрабатывает гомеостатическую ритмику организма, гармонизируя через ритм ходьбы ритм дыхания, сердца; позволяет осваивать пространство как собственного тела субъекта, так и взаимодействовать во внешнем пространстве, в том числе и формируемым другим человеком. Он обеспечивает ребёнка полимодальной, аффективной насыщенностью идущей извне и изнутри самого ребёнка информации. Ребёнок начинает понимать, что означает быстрее-медленнее, сверху-вниз, спереди-сзади и т. д. Таким образом, ритмическое развитие происходит в сочетании с формированием у ребёнка осевых вертикальных и горизонтальных сенсомоторных взаимодействий. Телесно-гностическое пространство превращается в зрительно-гностическое. Системно-динамическое движение в хороводе обеспечивает активацию как субкортикальных, подкорково-корковых образований, так и транскортикальных, межполушарных. Интериоризированные, многократно вербально, культурально, символически обозначенные двигательные

паттерны развивают локус контроля, саморегуляцию ребёнка, соединяют «Образ Я» и «Образ внешнего мира», обеспечивая истинно парное взаимодействие полушарий, несущих различные функции. «Лишь единовременное и организованное по принципу единства мозговой организации воздействие на весь спектр психических функций ребёнка (адекватное его возрасту) приводит не только к преодолению имеющегося дефицита, но и к консолидирующему эффекту», — пишет А. А. Семенович (1, с. 93).

Поэтому помощь в здоровом, гармоничном развитии ребёнка может оказать такой вид деятельности в детском саду, как ежедневное музыкально-ритмическое занятие, которое строится на основе хороводной игры и сочетания различных простых движений, песенок и игр. Этот вид деятельности можно охарактеризовать как комплексное занятие, интегрирующее в единое целое элементы традиционных развивающих упражнений: по развитию двигательной координации, речи, пальчиковые, подвижные и музыкальные игры, задания по развитию элементарных математических способностей (например, в области ориентировки в пространстве или счёта через один). В то же время базовая форма хоровода, который составляется таким образом, что стихи, песни, игры

Педагогическое сопровождение социокультурного развития ребёнка

соединяются общей канвой, сюжетом позволяет ребёнку погрузиться в эту цельную атмосферу совместного проживания-проигрывания, почти маленького спектакля.

Занятие проводится в кругу и включает в себя ритмизованный текст фольклорного содержания. Произносит текст воспитатель и сопровождает его различными движениями и песнями, что позволяет ребёнку не только эмоционально, но и телесно включиться в происходящее. Дети повторяют текст и движения за воспитателем. Один и тот же «хоровод» проводится для закрепления в течение 3–4 недель. Такое ритмичное повторение способствует формированию ощущения надёжности, уверенности в себе и в мире. Так как фольклорное содержание «хоровода» связано с фенологическими изменениями в природе, происходящими в соответствующее время года, то ребёнок сам может наблюдать эти изменения вокруг себя и чувствовать связь своего личного восприятия с тем, что звучит в «хороводе», то есть устанавливать причинно-следственные взаимосвязи. Текст «хоровода» также может быть связан с тем или иным праздником года (Осенины, Рождество, Новый год, Пасха), тогда ребёнок внутренне следует за этим праздником и глубоко его переживает в своём душевном пространстве.

Движения к хороводу подбираются так, что они иллюстрируют содержание стиха, песенки либо связаны с эмоциональными жестами. Движения должны быть разнообразными, но обязательно жизненными, а не искусственными (только ради движения). Длительность занятия от 10 до 20 минут. Его можно проводить утром или в начале второй половины дня. Для разных возрастных групп детей предлагаются разные варианты хороводов. В младшей группе хоровод проводится в течение 10 минут, текст и движения простые. Чем старше дети, тем больше образов и разнообразных движений вводится в ритмо-двигательную игру.

Для ребёнка-дошкольника, как говорит современная психология и педагогика, гораздо важнее сам процесс деятельности, а не результат её, поэтому весь хоровод-занятие идёт в одном и том же варианте и не предполагает изменений. Если всё же отдельным детям требуется сделать замечание, оно может звучать как игровой момент, взятый из контекста происходящего, например: «надо ехать по дороге, за другими санями, а то провалишься в сугроб!». Хоровод является очень хорошим упражнением в социальном развитии — ребёнок часто должен выбрать кого-то по игре, оказаться в паре с кем-то, взяться за руки для общего дела. В хорово-

Педагогическое сопровождение социокультурного развития ребёнка

де происходит развитие и упрочение социальных связей, возникает возможность для становления эмпатии, рефлексии, коммуникативной толерантности.

Нередко встречаются дети, которые стесняются рассказать стихотворение или, получая роль, робеют, становятся скованными, так как на них смотрят и они переживают это как оценивание. В хороводе, за исключением редких случаев, дети не разделяются по ролям и все вместе, вслед за воспитателем, бывают рыцарями и принцессами, гномами и великанами, зайками и лисой, бабушкой и внучатами. Это подобно тому, как чувствуют себя дети в свободных ролевых играх. В ходе подобных занятий для выбора детей в круг или передачи ему роли ведущего хорошо использовать считалки, обеспечивающие приемлемый факт случайности выбора. Мы используем также игры, когда нужно сначала всем (кроме ведущего) закрыть глаза — это даёт полезный опыт доверия к окружению, умению прислушаться. Интересное и полезное переживание для ребёнка, когда в ходе игры его прячут, обычно покрывая тканью, в этот момент от ребёнка закрыты все внешние впечатления, он остался наедине с собой. Покров (ткань) всегда ощущается им как некоторая защитная оболочка. Когда ребёнка «находят»,

для всех участвующих детей это радость встречи. В ходе хоровода хорошо чередовать подвижную азартную игру со спокойным моментом (через стих или песенку), использовать контрасты амплитуды, энергичности и статичности движений, громкости и высоты голоса. Чередование контрастов в движении, заключённых в образы хоровода, (например, вправо-влево, движение всей рукой и маленьким пальчиком, образов великанов и гномов, быстрый бег и медленная ходьба, высокий-низкий голос, громкий-тихий звук) является хорошей тренировкой саморегуляции, помогающей выработке равновесного душевного состояния, владению собой. Здесь и хорошее упражнение для воли — подождать очереди быть избранным, учиться быть ведомым (особенно это важно для детей с холерическим темпераментом) или оказаться в центре круга (это переживание не так просто для робкого, застенчивого ребёнка).

Важно, чтобы воспитатель проводил это занятие с радостью, так как радость воспитателя необходима для здоровья ребёнка (работает механизм эмоционального заражения и формирует привычку к положительному эмоциональному настрою). Важно также отметить, что жест ведущего должен быть всегда на мгновение раньше произнесённого слова, для дошкольника невербальный уро-

Педагогическое сопровождение социокультурного развития ребёнка

вень восприятия является основным. Поэтому понятно, что подобную игру проводит именно воспитатель группы, а не приходящий специалист. Это важно потому, что данная игра становится чем-то интимным для ребёнка, а воспитатель стоит эмоционально ближе к ребёнку, чем приходящий педагог, хотя возможно участие в подобном «хороводе» вместе с воспитателем и психолога. Подобные музыкально-ритмические игры-занятия являются составной частью ритма дня вальдорфских детских садов. Внедрение таких хороводов в ежедневную практику обычного детского сада также показывает хороший результат. Дети становятся более спокойными и организованными, успешнее включаются в совместную деятельность и справляются с разнообразными заданиями взрослых.

Обобщая выше сказанное, можно отметить, что подобное интегрированное занятие способствует:

1. Сохранению психологического здоровья детей.
2. Укреплению базового доверия ребёнка к миру.
3. Включению детей в переживание кругооборота года.
4. Даёт возможность познакомить ребёнка с необходимыми элементарными знаниями по математике, развитию речи, познанию окружающего мира не интеллектуальным образом, а через реальное переживание в движении.
5. Знакомит с фольклором, с традициями нашей страны, способствует формированию этнической идентичности.
6. Развивает социальное партнёрство.
7. Оздоровливает сферу чувств ребёнка.
8. В отдельных случаях является телесной терапией.
9. Укрепляет эмоциональный контакт с воспитателем.

Литература

1. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. 2-е изд. М.: Генезис, 2008.
2. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М.: ТЦ Сфера, 2003.