



**Людмила Николаевна Березняк,**

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 22  
«Радуга» ст. Лысогородской

## ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «СА-ФИ-ДАНСЕ»

**К**ардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьёзных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребёнка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе — создание прочного фундамента здоровья.

С XXI веком в нашу жизнь стремительно вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье людей. Привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. По мнению многих учёных (Г.И. Кукушкин, Н.А. Понамарёв, В.М. Выдрин, Э.С. Маркарян, М.С. Каган и др.), определяющими причинами сложившейся ситуации выступают снижение общего уровня жизни и социальной защищённости населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений. В то же время во всех программах



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребёнка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.

Перемены, происходящие в обществе, затрагивают и сферу образования. Согласованность в деятельности политиков, учёных и практических работников в образовании может прогрессивно сказаться на общечеловеческой культуре, в том числе и физическом развитии личности. Анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДООУ.

Таким образом, основополагающим принципом работы учреждений образования является единство интеллектуальной и физической культуры будущего поколения, постоянное совершенствование знаний руководителей учреждений и инструкторов по физической культуре. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. Однако стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа.

Актуальность вышеизложенной проблемы позволяет определить задачи:

- изучить особенности физкультурно-оздоровительной работы;
- раскрыть знания аналитического подхода в физкультурно-оздоровительной работе в ДООУ;
- разработать и апробировать систему по физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном учреждении;
- разработать методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном учреждении.

Общетеоретической основой исследования явились труды педагогов П.П. Болдурчиди, Л.Д. Глазыриной, В.А. Доскина, Н.Н. Ефименко, Н.Н. Кожуховой, М.А. Руновой, Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной, В.Н. Шебеко, В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова, В.Г. Алямовской, Л.В. Яковлева.

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Первое, с чем я столкнулась, — это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, вялая жестикуляция и мимика, чувствуется скованность, неуверенность. Поэтому

*Многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем*

я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Один из путей решения этой проблемы в нашем ДООУ — целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Поэтому в дошкольном учреждении на протяжении уже многих лет реализуется программа П.П. Болдурчиди по физической культуре «Здоровье», которая направлена на развитие у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Наряду с этой программой используется авторская технология Ж.Е. Фирилёвой «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике. Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательно-эмоциональной сферы детей. Основная цель программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение детей по этой программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.



**А.Н. Березняк.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей и в детском саду. С учётом этого была разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

При разработке данной модели и её реализации были выбраны современные методические подходы к проблемам образования детей дошкольного возраста. В этом числе использовали методические рекомендации регионального направления, разработанные зав. кафедрой педагогики и психологии здоровья СКИПКРО Т.Г. Олешкевич в 2001 году. Для систематизации образовательной работы была принята программа образовательного учреждения по формированию представления и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни: взаимодействие с семьёй, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности — это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

---

*Физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности — это 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно*

---

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

И мы нашли выход, соединив положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой «Са-Фи-Дансе», авторской программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития», Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». С этой целью была разработана система использования технологии «Са-Фи-Дансе» на занятиях по физической культуре. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счёт введения увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких, как:

#### *1. Танцевально-ритмическая гимнастика*

«**Моторчики**». Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

### 2. Игроритмика

**«Ритмушки-топотушки».** Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

### 3. Игрогимнастика

**«Мы шагаем по планете».** Служит основой для усвоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

### 4. Игротанец

**«Хореографические картинки».** Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

### 5. Нетрадиционные виды упражнений

Игровой самомассаж **«Превосходное настроение»** — основа для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

### 6. Пальчиковая гимнастика

**«Фантазёры».** Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.



Л.Н. Березняк. Танцевально-ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

### 7. Музыкально-подвижные игры

**«Пострелята».** Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

### 8. Креативная гимнастика

**«Чарующее зеркальце души».** Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие фантазии, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости. В неё входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

### 9. Игропластика

**«Гибкие спинки».** Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребёнку волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

### 10. Игровой стретчинг

**«Делай как я!».** Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

### 11. Игры-путешествия

**«Летучий корабль».** Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, даёт им возможность стать, кем мечтают, побывать, где захотят, и увидеть, что пожелают. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Во время «эмоциональной разминки», моя задача — научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и весёлый», «Гномы и великаны», «Холодно — жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения — пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчёркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъём. Всё это помогает гармоническому развитию личности. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики.

---

*Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства*

---

---

*На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики*

---



**Л.Н. Березняк.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

кручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребёнок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется «Салют». Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище — праздничный салют. Произносится: «Огонь». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: «Ура», вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведённого занятия, создаёт положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материалах, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Весёлые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте — развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);
- в старших группах — сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Поэтому использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

- занятия по традиционной схеме (водно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия — тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика — занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия — соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия — зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда ребёнку предлагается вид движений, даётся определённое время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы пришли к выводу, что:

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникативности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребёнка.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от чёткой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:



**Л.Н. Березняк.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

- 1) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребёнка и его психомоторного развития;
- 2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка;
- 3) обучение конкретным приёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания;
- 4) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОО, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Для реализации этих задач широко используются в ДОО:

- информация в родительских уголках («Здоровей-ка»), в папках-передвижках («Желанные встречи»), на информационном стенде «Спорт, здоровье, успех» («Крепыши», «Вместе весело шагать...»), консультации («Зловредный Ап-Чих», «Расти здоровым», «Движения плюс движение»), устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, инструктора по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания («Сохранить здоровье чтоб...», «Я — девочка. Я — мальчик», «К гармонии через движение», «Здоровый образ жизни»), семинары-практикумы («Моя копилка здоровья», «Спортивные задоринки»), деловые игры и тренинги («Наша традиция — быть здоровыми!», «Сохраняем здоровье с ранних лет») с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

- хорошие результаты даёт совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений: таких, как «Сильнее, выше, крепче», «День спортивного творчества», «Вместе веселее»;
- на информационном стенде для родителей «Спорт, здоровье, успех» размещаются фотографии из спортивной жизни детского сада, информация о здоровье детей, интересные и занимательные советы, как сохранить и укрепить своё здоровье и здоровье детей, например «Доктор лимон», «Всё о бронхите узнать не хотите?», «Продукты-чемпионы», «Стресс и здоровье» и многое другое. Большой популярностью у родителей пользуется газета детского сада, в которой стала традиционной рубрика «Страничка Здоровья», где инструктор по физкультуре даёт ответы на интересующие родителей темы о физическом воспитании и развитии детей, например «Биоритмы вашего ребёнка», «Профилактика нарушения осанки, близорукости, плоскостопия», «19 шумных игр», «Организация семейного досуга», «Спортивный уголок дома» и т.д.

Дошкольное учреждение осуществляет преемственную связь с Лысогогорской СОШ № 15. Физкультурно-оздоровительные мероприятия совместно со школой направлены на развитие у дошкольников и младших школьников элементарных представлений о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены. В играх-соревнованиях: «Взятие пропасти», «Зов джунглей», «Бой гладиаторов», «Весёлые старты» инструктор физического воспитания и преподаватель физкультуры развивают такие качества физического развития детей, как: координированность, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада и школы способствуют формированию у детей творческого самовыражения в двигательной активности. И в дальнейшем планируется систематизировать работу по преемственности детского сада со школой и другими общественными организациями в вопросах воспитания здорового поколения.

Итак, в спортивной жизни детского сада активное участие принимают и родители: участвуют в различных соревнованиях, с азартом болеют за детей, ведут видеозапись, оформляют альбомы. Выпускники детского сада, поступив в школу, посещают разнообразные спортивные секции: волейбольную, баскетбольную, спортивные танцы, восточные единоборства.

Таким образом, созданная единая система «детский сад — дети — родители — школа» на данный момент достаточно успешно функционирует.



**А.Н. Березняк.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

Для эффективного отслеживания уровня развития детей вся работа строилась на диагностической основе и дальнейшей коррекционной работе.

При диагностике использовались индивидуальные тесты (задания), определённые для каждой возрастной ступени, начиная с 3-х лет. Эти тесты провожу на физкультурных занятиях, на прогулке (в групповой комнате — в свободное от занятий время и при наличии свободного пространства для того или иного задания). Тесты выполняются детьми индивидуально (так легче фиксировать результаты), иногда допускается объединять детей в маленькие подгруппы по 3—4 человека (чтобы ускорить обследование), но и здесь каждый ребёнок выполняет задание независимо от остальных.

На каждой возрастной ступени (в конце года) тестирование проводится по 6-ти показателям, по каждому ребёнку предлагается по 6 заданий на:

- 1) статическое равновесие;
- 2) динамическое равновесие;
- 3) силу движений;
- 4) ловкость движений (крупная моторика);
- 5) ловкость движений (мелкая моторика);
- 6) излишние сопровождающие движения.

Большинство приведённых показателей направлены на диагностику некоторых из основных физических качеств (равновесия, силы, ловкости). Выполнение теста по тому или иному показателю требует сформированности у ребёнка определённого навыка или комплекса навыков, которые в наибольшей степени отражают развитие этого физического качества.

### **Результаты диагностики**

Итогом реализации данной технологии явилась положительная динамика состояния здоровья детей. На данный момент в детском саду 221 ребёнок, детей с 1 группой здоровья — 167, 52 ребёнка со 2-й группой (это хронические заболевания аденоиды и бронхит), 2 ребёнка с 3-й группой (ВПС, отслойка сетчатки, косоглазия). Диспансерных детей нет. Средняя посещаемость — 86%. По полученным результатам диагностики видно, что произошёл качественный рост по всем показателям. Высокий уровень развития физических качеств вырос на 4,5%, в двигательной-эмоциональной сфере высокий уровень вырос на 12%.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает



## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

ет эффективность использования разработанной системы внедрения технологии «Са-Фи-Дансе» в физкультурно-оздоровительную работу в ДООУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Воспитатели стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности и повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появились естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

### Уча других — учишься сам

На занятиях я выступаю в роли помощника, а не педагога. Именно такой приём активизирует ребёнка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. И ещё каждый малыш должен знать, что он важен и нужен. «Мой успех — это успех моих воспитанников». Я своим дошколятам говорю: «Главное для меня — научить вас быть здоровыми. Думаете, что вы маленькие и не сможете этому научиться? Сейчас у вас есть заботливая мама, сильный папа, добрая бабушка, врач, который вылечит вас. Это — физкультура!»

Я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путём форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого. Моя дружба и понимание детей помогают мне находиться в их удивительном мире детства. Я вижу, как расправляются их плечи, выпрямляются спинки, как свободно они общаются друг с другом на занятиях, они поют, танцуют, превращаются в разных животных, шутят и смеются.

Мой творческий поиск продолжается и сегодня. Совсем недавно моё внимание привлекла технология «Фитбол-аэробика» уже знакомых авторов Ж.Е. Фирилёвой и Е.Г. Сайкиной.

На сегодняшний день фитболы только начинают использоваться в практике детских дошкольных учреждений. Фитбол — это аэро-



**Л.Н. Березняк.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

бика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъём. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка — всё это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально-волевые качества. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Результатом работы считаю то, что дети с радостью бегут на занятия по физкультуре, дают «клятвенные» обещания хорошего поведения в обмен на участие в спортивных соревнованиях. Ребята на таких занятиях получают эмоциональный подъём, выявляют у себя положительные качества характера: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремлённость, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращаются ко мне по принципу бумеранга.

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье!» — сказал когда-то один философ. Я и мои воспитанники с ним согласны.