«Ритмика- третий час физкультуры, какая от этого польза?»

Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. Вместе с тем, этот жизненный этап довольно сложен для детей, так как именно в это время происходит переход от до-школьного детства к школе, со всеми ее отличиями от детского сада, нагрузками на психику и организм ребенка. Поэтому занятия физической культурой в младшем школьном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма ребенка, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать.

Одним из факторов риска для здоровья детей является низкая двигательная активность. Ее дефицит нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает со-стояние ребенка: у большинства младших школьников нарушается осанка, ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается иммунитет.
Но в тоже время именно младший школьный возраст благоприятен для формирования всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются ос-новы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, при-обретаются новые двигательные навыки.

Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируется и должны быть сформированы именно в этом возрасте, т.к. двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка "мышечную радость". Соответственно в младшем школьном возрасте они должны получить свое развитие.
Исходя из вышесказанного, особенно актуальным становится совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов развития физических качеств ребенка, и в частности, гибкости. Наибольшим потенциалом для решения поставленной задачи обладает ритмическая гимнастика, фундамент которой основан на европейских школах гимнастики и базируется на простых общеразвивающих упражнениях; к тому же она впитала в

себя лучшие элементы восточной гимнастики и для занятий ею не требуется специального оборудования. Неоспоримый факт, что движение – это основа жизни в любом возрасте. Не вызывает сомнения и то, что в нынешний век «компьтеризации общества», нашим детям, для поддержания здорового образа жизни, нужно больше двигательных навыков, больше занятий, связанных с движением.

Одним из существенных изменений в Федеральных государственных образовательных стандартах в нашей стране в этом учебном году явилось увеличение в учебных планах общеобразовательных школ на 1 час в неделю предмета «физическая культура». В разных школах нашего города в этом учебном году 3-й урок физкультуры используется по-разному. Руководство некоторых школ Петербурга включило в учебный план «Ритмику», это поможет внести разнообразие в программу физической подготовки школьников и повысить их двигательную активность. Есть возможность разработки программы «Ритмика» в тесной связи с программой физкультуры, как единой «системы физического воспитания». Данный раздел «физического воспитания» может быть выделен, как: «Ритмика», «Ритмика и танец» или «Ритмопластика». «Ритмика и танец» могут привнести в физическую подготовку школьников большую пластичность и выразительность, эмоциональность в движении, благородство в общении.

Ритмическая гимнастика (ритмика) -система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма - чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти. Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится к 1900-1912 гг.; первоначальное название - faire les pas ("делать шаги"), затем ритмическая гимнастика, но, поскольку из-за слова "гимнастика" метод начали путать с обыкновенной спортивной гимнастикой, Далькроз остановился на слове "ритмика". В настоящее время употребляются оба слова. Эмоциональное воздействие на организм за счёт обязательной составляющей – музыкального сопровождения (используя технические средства). В программе обязательными элементами являются оздоровительные физических упражнения, упражнения по формированию правильной осанки и походки, элементы аэробики и ритмопластики. Программа расширяется за счёт практического изучения этикета, элементов общения между мальчиками и девочками посредством подвижных музыкально-ритмических игр, элементов бытовых детских танцев, изучения простейших элементов современного бального и современных молодёжных танцев, разнообразных самостоятельных творческих заданий учащимся. В процессе воплощения этой программы происходит решение определённых проблем воспитания

современных детей и под-ростков. Всё это планируется на общедоступном уровне, рассчитанном на возможности учащегося, не имеющего специальной подготовки. Если исходить из понятия «ритм», как согласованность и объединение элементов, то в этом можно раскрыть глубокий смысл. Чувство ритма во всём, быстроту ре-акции, внимание, сообразительность, активность, подтянутость, дисциплинированность, уверенность в себе, стремление к совершенству – вот те качества, которые могут быть выработаны за счёт этого предмета, при определённом серьёзном подходе к нему. И, возможно, эти качества могут пригодиться старшекласснику, даже, при под-готовке и сдаче ЕГЭ.

Такой подход к развитию двигательных способностей позволит не только научить детей красиво двигаться, подарить им радость ощущения своего тела, уверенности в себе, но главное - привьет любовь к занятиям спортивной направленности, физическим упражнениям, даст возможность успешно и с интересом совершенствовать свои двигательные способности на любых занятиях, связных с движениями.

Преподаватель ритмики Курепина Екатерина Борисовна