

## *Здоровьесберегающие технологии.*

### **Оздоровительная ритмическая гимнастика.**

**Начальная подготовка (7-10 лет).**

**(Из опыта работы).**

***Белова Марина Алексеевна -учитель ритмики МОУ СОШ школы №12 с УИОП.***

Жизнь не стоит на месте, инновации должны внедряться, в первую очередь, в образование – основное и дополнительное. Поговорим об улучшении форм и методов дополнительного образования в рамках здоровьесберегающих технологий на уроках ритмической гимнастики. Для многих не секрет, что нынешние дети не все обладают стопроцентным здоровьем. Наблюдая за детьми на протяжении более 27 лет, с грустью замечаешь, что дети становятся физически слабыми, рыхлыми, с лишним весом, изнеженными и заласканными мамами и бабушками (особенно обидно за мальчиков, что следствием чрезмерного оберегания их становится отсутствие мужественности внешнего вида) и просто физически ленивыми. Они не просто не умеют, но, самое главное, не хотят активно двигаться. Причины этого мы все прекрасно знаем.

Большинство детей не умеет глубоко приседать, прыгать на месте и с продвижением, прыгать на скакалках, боятся ловить мяч и т. д. Даже стоять в строю для многих огромный труд (обязательно надо сесть, опереться на что-нибудь, облокотиться). После небольшой непрерывной нагрузки быстро устают (просят разрешить посидеть и отдохнуть). И вот наши дети превращаются в маленьких старичков. А ведь нагрузка на уроке строго дозирована, специально подобрана и не является очень большой и чаще всего очень полезна при некоторых заболеваниях.

Можно представить, чем грозит отсутствие двигательной активности детям в будущем, ведь движение - это жизнь, а подвижность суставов - это молодость. Одно успокаивает, что пока таких детей ещё не так много, но с каждым годом их становится всё больше и больше.

Именно поэтому поиск здоровьесберегающих технологий, их внедрение и распространение этого опыта является одной из важнейших педагогических и воспитательных задач современной школы.

В настоящее время существует много здоровьесберегающих направлений и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это оздоровительная ритмическая гимнастика.

Оздоровительная ритмическая гимнастика — это система специально подобранных физических упражнений, выполняемых поточным методом и организованных музыкальным сопровождением, применяемая с помощью специальных приёмов для

укрепления здоровья и гармонического развития организма. Оздоровительная ритмическая гимнастика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, а следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение учеников. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Упражнения ритмической гимнастики совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения, вырабатывают координацию движений и правильную осанку.

Из выше сказанного следует: чтобы заинтересовать ребят, а те, в свою очередь, не отказывались бы от занятий, необходимо заниматься оздоровительной ритмической гимнастикой. На помощь в осуществлении этой задачи мне пришло большое количество личных наработок в области физического развития и личная программа по оздоровительной ритмической гимнастике, которая стала лауреатом в областном конкурсе программ дополнительного образования.

На уроках в комплексы упражнений включаются элементы различных гимнастик, таких как ритмическая и художественная гимнастика, аэробика, акробатика, гимнастика йогов, «партерная» гимнастика, движения русских народных и современных танцев, а также танцев народов мира. Используются различные предметы: флажки, ленточки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки, гантельки, мячи-прыгунки (фитболы), массажные коврики и массажная дорожка, «островки», колпачки, балансирующие диски, включаются в деятельность упражнения на шведской стенке и на гимнастических лавочках.

Со второго класса дети начинают знакомиться с упражнениями для развития различных групп мышц и различных суставов, учатся правильно составлять комплексы упражнений для разминок. Проводятся зачёты по этим темам.

На занятиях очень часто используются игровые методы. Разнообразить занятия можно, включая в них ассоциативные и подражательные движения. Ребята не только просто повторяют упражнения за учителем, но и получают такие задания:

- Придумать гимнастические упражнения, изображающие предметы.

- Придумать гимнастические упражнения, изображающие буквы и цифры. (Здесь интересна работа в парах).
- Придумать гимнастические упражнения, изображающие движения зверей и птиц.
- Придумать гимнастические упражнения, изображающие сказочных героев.
- Изобразить, как одно и то же движение может сделать молодой и старый человек, весёлый и грустный, деревянная и тряпичная кукла и т. д.
- Виды ходьбы: как идут военные, как идут спортсмены, как надо идти, когда все спят и т. д.
- Виды бега: как олень, как мышка, как лисичка и т. д.

Упражнениям даются различные названия, это помогает детям сопоставить движение, музыку и образ, придаёт упражнению эмоциональную окраску, вызывает интерес к занятиям.

На уроках применяются различные виды разминок. Даже самый скучный комплекс общефизических упражнений можно сделать весёлым и интересным. Ребятам особенно нравятся игровые разминки: «Учительница», «Школа», «Щенячья» разминка, «Угадай-ка» в 3 вариантах и т. д. Сейчас в арсенале более 10 видов разминок для всех групп мышц.

Наградой за хорошую работу на уроке являются подвижные игры. Очень часто игры придумываются специально или адаптируются под возраст, игровую ситуацию, ситуацию урока. Игры подбираются так, чтобы в них была не только хорошая физическая нагрузка, но и развивалось логическое мышление и, конечно же, происходил эмоциональный выброс школьников. Поэтому, проходя мимо кабинета ритмической гимнастики, часто можно услышать шум и визг (кстати, мальчишки визжат чаще). Это дети получают физический и эмоциональный заряд, ведь на общеобразовательных уроках они ограничены в движениях и должны сидеть тихо и почти неподвижно, хотя и бывают на общеобразовательных уроках физкультурные паузы.

Упражнения ритмической гимнастики и подвижные игры помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически.

Результатом работы является то, что большинство детей старается не пропускать занятия (даже освобождённые от физкультуры не могут усидеть на месте и просят разрешения заниматься). Это говорит о том, что у ребят появляется интерес и любовь к движению. Дети стали меньше болеть, становятся крепче и выносливей, улучшилась осанка (такие статистические данные получаются в результате медосмотров

физкультурного диспансера). Ребята овладевают полезными знаниями в области физической культуры, которые просто необходимы в жизни для сохранения здоровья.