

В формировании нового человека большое значение имеет физическое воспитание подрастающего поколения. Разновидностью гимнастики является – ритмическая гимнастика, включающая систему упражнений, дающая занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышающая тонус нервной системы. Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Ритмические упражнения, танцевальные движения и игры с музыкальным сопровождением являются не только эффективным оздоровительным средством, которое помогает избежать излишней стандартизации на уроках и создают на занятиях положительный эмоциональный настрой.

Цель:

- умеренно и своевременно заниматься физическими упражнениями повышая двигательную активность, укрепляя здоровье, улучшая физическую подготовленность.

Важнейшая задача, стоящая перед учителями:

- создать условия, при которых учащиеся самостоятельно смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время;

- повышать уровень знаний учащихся в области физической культуры и спорта.

Ритмическая гимнастика – сложно-координированный вид спорта.

Использование музыки на уроках физической культуры содействует формированию у обучаемых правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии учащихся. Слушая музыку, занимающиеся воспроизводят её ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и пространстве. Возможность использования большого разнообразия движений, в зависимости от создаваемого музыкального образа, позволяет занимающимся расширить представление о двигательных возможностях организма, познать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом осуществить связь между умственным образованием и физическим воспитанием. Регулярные занятия танцевальными упражнениями развивают у детей слух, чувство ритма. Для школьников эти движения, упражнения и игры являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряжённость и скованность, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

Координационные способности - возможность человека определяющая его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Младший школьный возраст самый благоприятный для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. Моя исследовательская работа проводилась на базе ГОУ СОШ 252 в 1Б классе. В основу научного поиска положена диагностическая теория использования физических упражнений, направленных на формирование координации рук и ног в сочетании с музыкальным сопровождением различного темпа.

Предмет исследования: влияние ритмической гимнастики на развитие координации движений у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: научное обоснование и экспериментальная проверка диагностически направленных форм и методов формирования координации.

Задачи исследования:

- проанализировать особенности формирования координационных способностей у детей младшего школьного возраста;

- разработать диагностическую программу обследования координации у детей младшего школьного возраста;

- влияние занятий ритмической гимнастики на организм ребёнка.

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность использования комплексов ритмической гимнастики и широкое применение её в общеобразовательных учреждениях. Выяснилось, что те дети, которые выполняли упражнения без особого интереса и желания, считая, что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли, не добивались результатов. Для повышения уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста я выбирала более занимательные и интересные формы проведения занятий: разучивала с ребятами движения на координацию в комплексе ритмической гимнастики.

При проведении практического материала, мною давались необходимые знания в области физической культуры и спорта: о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, а так же о правильном выполнении физических упражнений и их значении; о систематичности и активности выполнения упражнений; как лучше и полезнее для здоровья провести каникулярное время. Все теоретические сведения, я тесно связывала со знаниями, полученными детьми на уроках чтения, внеклассного чтения.

Кроме того, с учащимися проводила беседы об осанке, об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультурных минутках, о режиме дня школьника, о правильном дыхании и т.д.

Закрепление знаний проводила с помощью контрольного опроса.

Активное участие в этом эксперименте приняли учащиеся 8а класса: Каткова Екатерина и Белякова Вероника.

В результате всей проведённой работы следует, что развитие координационных движений осуществляется с раннего возраста. Ритмическая гимнастика - это особая форма занятий, которая не только влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физической культурой в целом. Усилия, затраченные на занятиях, компенсируются веселой и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей учащихся, а значит, ребята серьёзнее относятся к формированию умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично. Подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, четкий показ учителя с комментариями, учет принципов систематичности и последовательности, учащиеся стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные.

## Список литературы:

С.Л.Садыхова, Е.И.Лебедева «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время» г. Волгоград, 2008г.

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» г.Москва, 2004 г.

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Упражнения и игры на занятиях в начальной школе» г. Москва, 2006 г.

В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Безопасность уроков, соревнований и походов» г. Москва, 2003г.

П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва «Справочник учителя физической культуры» г.Волгоград, 2007г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» Мин.просвещения РСФСР 2009-2010 г.

В.М.Качашкин, «Методика физического воспитания» Мин.просвещения.

А.А.Гугин, «Уроки физической культуры в начальной школе», г.Москва.

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Ритмические упражнения, хореография и игры», г. Москва, 2004 г.