**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Ардатовская средняя общеобразовательная школа»**

**ДОКЛАД**

на тему: «Использование ритмической гимнастики как нетрадиционной формы обучения детей движениям на уроках физической культуры»

**Автор-составитель:**

**Пронькин Евгений Григорьевич**

**учитель физической культуры и ОБЗР**

**первой квалификационной категории**

**2025 г.**

**Использование ритмической гимнастике как нетрадиционной формы обучения детей движениям на уроках физической культуры**

**1.Актуальность.**

Использование нетрадиционной методики – ритмической гимнастики, помогает увлечь ребенка сформировать потребность заниматься  физической культурой. А в последующем привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни. Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. С  помощью проведения ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в школьных учреждениях. В наше время встречается очень много гиперактивных детей, которые нуждаются в дополнительной двигательной активности.

**2. Условия формирования ведущей идеи**

*Моя идея* организовать физическое воспитание таким  образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие,   помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения,   укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

       **ЗАДАЧИ:**

***Оздоровительные задачи:***

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

совершенствование  функций организма, повышение его защитных  свойств и устойчивости к заболеваниям средствами ритмической   гимнастики

формирование координации движений.

***Образовательные задачи:***

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков  ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

создание условий для реализации потребности детей в двигательной  активности;

выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему   спортивно-оздоровительной работы

***Воспитательные задачи:***

воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки  к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание   положительной основы для воспитания [патриотических чувств](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ftamaris20072007.okis.ru%2Fadmin%2F%25D0%259F%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2595%25D0%259A%25D0%25A2%2520%25D0%25A1%25D0%259E%25D0%259C%25D0%259E%25D0%2592%25D0%259E%25D0%2599%2520%25D0%25A2.%2520%25D0%2592.%2520%25D0%259C%25D0%2594%25D0%259E%25D0%25A3%2520%25E2%2584%2596%252021%2520%25D0%259D%25D0%259E%25D0%2592%25D0%259E%25D0%25A2%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2598%25D0%25A6%25D0%259A%2F%25D0%259F%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B5%2520%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5.doc&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEVeyYDciPR6IP2ClVMVwvfly0hjA).

воспитание физических качеств, необходимых для полноценного  развития личности.

***Ожидаемый результат:***

Снижение  уровня   заболеваемости.

Повышение   уровня   физической   подготовленности.

Сформированность  осознанной   потребности  в  ведении  здорового  образа жизни.

 **3. Теоретические основы**

Поскольку ритмическая гимнастика включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой, вероятно, весь этот комплекс воздействия направлен на формирование у детей координации движений.

***Методология исследования***: в основу научного поиска положена диагностическая теория использования физических упражнений, направленных на формирование координации рук и ног в сочетании с музыкальным сопровождением различного темпа.

***Методы исследования***: анализ педагогической литературы по теме исследования, наблюдения, диагностирование, практическая деятельность, педагогический эксперимент.

***Научная новизна исследования***: состоит в том, что разработано содержание, формы и методы диагностического обследования координации у детей старшего школьного возраста; охарактеризована методика проведения ритмической гимнастики.

***Теоретическая значимость исследования***: раскрыта возможность координационных способностей у детей школьного возраста, сущность проведения ритмической гимнастики в школьных учреждении.

***Практическая значимость исследования***: адаптирована диагностика и разработана педагогическая методика обучения физическим упражнениям, направленных на координацию движений рук и ног, посредствам ритмической гимнастики, определены критерии эффективности.

**4. Технология описания опыта.**

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части:

 **вводную  (**7 - 10% от всего времени занятия) движения выполняются в умеренном темпе (ЧСС от 50 до 60% от максимума) с постепенными повышениями,;

**основную**  (75 – 80% времени), упражнения проводятся в околопредельном темпе, ЧСС достигает зоны 80 – 90% от максимальной.

**заключительную (**10 – 15% времени) включает упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному.

.

 Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера:

поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. Выполняются эти упражнения из одного и того же исходного положения.

Следующая серия упражнений — нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку.

Затем следует партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости

позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног.

Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков. Особое внимание воспитателю следует обращать на дыхание детей.

Заключительная часть.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения рука ми и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Фантазия и творчество воспитателей при составлении комплексов не ограничивается.

 Желательно упражнениям давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения.

**5. Инновационность технологии.**

Инновационные технологии включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии. Мой инновационный опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций на основе приема «от простого к сложному» для развития танцевальных способностей воспитанников. Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение Данные технологии позволяет организовать обучение детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях. Объект исследования: занятия ритмикой с детьми, в условиях образовательной программы.

**6.Результативность применения технологии.**

Что можно сказать о результативности применения данной технологии в моей практике. Данную технологию изучаю и применяю с начала этого учебного года. Но уже есть результаты.

Мной был разработан комплекс ритмической гимнастики для вариативной части программы по физическому воспитанию и варианты его применения на уроках физической культуры. При этом, комплекс ритмической гимнастики применялся в подготовительной и основной частях урока, а также в целом, во время всего урока.

**.**В результате выявлено, что ритмическаягимнастика,по мнению респондентов, является важным и необходимым средством физического воспитания учащихся вообще (58 %), и в особенности для детей младшегошкольного возраста (42 %).

Родители детей в большей степени считают ритмическую гимнастикунеобходимым средством физической культуры (68 %).

Выявлены причины препятствующие использованию ритмическойгимнастикина уроках в школе: слабоеметодическое обеспечение (66 %) и недостаточная материальная база (34 %).

При определении моторной плотности уроков физической культуры с применением ритмической гимнастики мнойвыявлено, когда ритмическая гимнастика проводилась в подготовительной части, моторная плотность составляла 61,8+11 %.Акогдаритмическая гимнастика применялась в основной части, моторная плотность составляла в среднем 66,2+12,20 %, на уроке ритмической гимнастики в целом 73,5±9,73 %. При рассмотрении в сравнении результатов до и после занятий ритмической гимнастикой показатели физического развития достоверно улучшились.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что применение вариантов комплексов ритмической гимнастики для школьников оказывает положительное влияние на их физическую и музыкально-двигательную подготовленность.

**7. Перспективность опыта.**

Перспектива дальнейшей моей работы по теме **Использование ритмической гимнастике как нетрадиционной формы обучения детей движениям на уроках физической культуры** видится в продолжении работы по данной технологии, пробуя и применяя новые методы и приёмы активного обучения.

**8.Заключение.**

В заключении, мне бы хотелось напомнить.

*От чего зависит успеваемость ребёнка в школе? Конечно от состояния его здоровья. «В здоровом теле, здоровый дух»- это народная мудрость. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. С каждым годом здоровье школьников ухудшается и не только физическое, но и психическое. Было бы ошибкой уделять внимание только образованию. И все- таки главная задача-это здоровье подрастающего поколения.*

В заключении, мне бы хотелось напомнить слова древнеримского философа Сенека: «Не для школы, а для жизни мы учимся». Сегодня эти слова приобретают особую актуальность.

 Самым главным признанием нашего творчества есть и будут горящие глаза детей, их бескрайняя радость от тех маленьких открытий, которые они совершат на наших уроках.

**9. Адресные рекомендации.**