Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей и духовных качеств человека. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях осуществляется на основании государственной программы, в которой наряду с разделами общей физической подготовкой имеется вариативная часть программы.

Данная работа является одним  из вариантов проведения третьего урока физической культуры в начальных классах. За последние годы отмечается неблагоприятная тенденция ухудшения здоровья детей, недостаточная двигательная активность, снижение духовно-нравственного уровня воспитания. Физическая культура в школе должна и может в полном объёме содействовать укреплению здоровья детей, формировать и развивать личностные способности, совершенствовать физическое состояние, воспитывать позитивную жизненную позицию в отношении к своему здоровью и образу жизни.

Одними из элементов  содержания третьего урока физической культуры могут являться музыкально-ритмическая гимнастика и гимнастика стретчинг, которые позволяют разнообразить  процесс обучения, улучшить показатели физического развития, физических  качеств, исправить недостатки телосложения, осанки. Музыкально-ритмическая гимнастика и стретчинг добавляют новые возможности в развитие детей. Занятия  оказывают влияние не только на физические качества, но и на память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие, умение видеть красоту и гармонию.

Использование  данных видов физической деятельности на уроках, которые проводятся  с учётом современных требований к программам физического воспитания детей в общеобразовательных учреждениях, отвечает условиям рационально построенного двигательного режима учащихся и является качественным разнообразием движений и заданий.   Для достижения целей программы большое значение имеют: бережное отношение к личности ребёнка, раскрытие его индивидуальных особенностей, обогащение физического опыта, развитие познавательных, коммуникативных, творческих способностей.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе должна обеспечивать дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности детей и подростков. Системность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания – залог успешного сбережения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Цель  работы

Цель работы обоснование включения в раздел программы физического воспитания «Вариативная часть»    музыкально-ритмической гимнастики и гимнастики стретчинг.

Данные виды физической деятельности являются одними из элементов третьего урока физической культуры.  Они способствуют общему физическому развитию школьника, укреплению здоровья и совершенствованию движений детей. Основная базовая форма музыкально-ритмической гимнастики и стретчинга полностью отвечает задачам физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Задачи работы

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Цель данной работы осуществляется решением следующих задач:

Включение в раздел программы физического воспитания «Вариативная часть» музыкально-ритмической гимнастики и гимнастики стретчинг, которые направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, способностей.

Представление музыкально-ритмической гимнастики и стретчинга как видов физической деятельности, которые помогают сохранить и укрепить здоровье детей;  расширить двигательный опыт  учащихся, совершенствовать функции организма, повышать активность, воспитывать волевые качества личности, развивать творческие способности, содействовать духовно-нравственному и физическому совершенствованию.

Путём разнообразия используемых в работе видов физической деятельности  содействовать развитию интереса и мотивации к урокам физической культуры.

Содействовать расширению физического опыта детей и развитию умения использовать его в самостоятельной деятельности.

**Глава 1. Музыкально-ритмическая гимнастика – элемент вариативной части программы по физическому воспитанию.**

**История создания музыкально-ритмической гимнастики как вида физической деятельности.**

**Ритмическая гимнастика** – система физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Она является частью музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Оформление и конкретизация этого вида физической деятельности относится к 1900 – 1912 гг. Главная особенность музыкально-ритмической гимнастики это то, что она развивает координацию между нервной и мускольной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях.

Требования, которые Далькроз первоначально предъявлял к целям и задачам своей системы, были небольшие. Он хотел внести элемент художественности в существующие гимнастические системы, установить внутреннюю связь между психикой и физическими движениями.

В 1905 году проходит открытие первого курса гимнастики в стенах Женевской консерватории, в 1911 году был создан Институт музыки и ритма Эмиля Жак-Далькроза, В 1912 году в России открываются Курсы ритмической гимнастики, задуманные как филиал Института, директором стал князь С. М. Волконский.

**1. 2. Особенности работы с детьми младшего школьного возраста.**

Возрасты жизни — это вехи или этапы развития человека. В каждом возрасте ребёнок является перед нами в новом свете, с новыми особенностями в строении организма, в душевном мире, с новыми влечениями. Зародыши новых особенностей и возможностей, часто скрытые от нас, приобретённые раннее,  нуждаются в раскрытии и развитии. Вот это и является одной из важнейших задач педагога: предоставить ребёнку возможность понять себя, дать возможность проявить новые силы, интересы, способности и создать условия для удовлетворения выросших потребностей  в двигательной активности.

В воспитании ребёнка возрастные особенности имеют огромное значение. Педагог должен в процессе обучения и тренировки предъявлять к ребёнку требования, которые соответствуют его умственному, психологическому, физическому развитию.

Результат будет нулевым, если уже созревшим силам  не будет дан ход или наоборот проводиться  противоречащее форсирование. Понять ребёнка - это значит знать в чём его сила и в чём его слабость, каковы его интересы и запросы, наклонности и стремления, знать его возрастные и индивидуальные особенности. Правильно подобранный материал поможет щадить развивающийся организм ребёнка и смело предоставлять возможности для действенного проявления его сильных сторон.

Дети младшего школьного возраста делают большие успехи в двигательной области. Вырастает мышечная сила, повышается работоспособность, совершенствуются основные виды движения ( бег, ходьба, прыжки, метание и др.) С усовершенствованием двигательной деятельности меняется у школьников и самое отношение к движениям. Прежнее влечение и интерес к самому процессу движения у младшего школьника, сменяются всё более растущим интересом к результатам движения, к достижению поставленной цели.

В работе с детьми данного возраста педагог должен учитывать особенности организма ребёнка   такие  как:  состояние костно-мышечной системы, нервной и  сердечной систем и т. д.    Скелет у  7-10 летнего ребёнка  находится в стадии формирования,  поэтому подвержен к изменениям под влиянием неправильного положения тела, односторонней нагрузки, завышенного мышечного напряжения. Так же отмечается неравномерность в росте скелета, когда область грудной клетки отстаёт от роста всего тела.  Вся костно-связочная система в младшем школьном возрасте отличается большой мягкостью и гибкостью. Слабая сторона  имеется и в нервно-психической организации младшего школьника.

   Как показывают исследования, на протяжении всего периода начальной школы происходит прокладывание новых нервных путей, образование новых нервных связей, придающих деятельности ребёнка всё большее единство и цельность. Слабость 7-10 летнего школьника проявляется в том, что  он быстро утомляется, не способен к сложным действиям, требующим большого напряжения, не умеет самостоятельно обобщать опыт и делать выводы.  Поэтому такое огромное значение имеет в этом возрасте не только целесообразная организация занятий по физической культуре, но и правильная постановка всего физического и всестороннего развития и  воспитания школьника.   Общее укрепление здоровья школьников, повышение работоспособности во многом зависит от того, как выполняется ряд требований: умственный труд надо чередовать с физическим;  физическая нагрузка должна быть разной интенсивности ,сложности, носить сменный характер.

В построении работы необходимо учитывать то, что материал урока должен быть конкретным, образным, увлекательным, мотивированным, способным возбудить у школьников интерес, желание, положительные яркие эмоции. Правильно спланированный, организованный и проведённый урок помогает детям в полной мере применять свои физические и умственные силы, воспитывает и развивает в ребёнке черты и качества всестороннего человека.

В программе третьего урока физической культуры используется   Музыкально-ритмическая  гимнастика как часть урока.  Каждая часть урока является самостоятельной и имеет свои цели и задачи, которые в свою очередь, решаются конкретными методами и приёмами. Обучение носит гибкий, вариативных характер, что позволяет создать условия для более успешного процесса освоения программой. Содержание учебного материала состоит из теоретических  понятий,  терминологии,  обучения движениям, развития и воспитания детей.

Педагог,  осуществляя физическое воспитание учащихся, анализирует и оценивает степень их физического развития, здоровья, двигательной подготовленности. Формируя задачи на данный период,  определяет первостепенные с учётом особенностей развития каждого учащегося. Проектирует желаемый конечный результат, предвидя трудности на пути их достижения. Организует процесс обучения, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.

**Влияние музыкально-ритмической гимнастики на функциональное состояние школьника.**

Одним из элементов  третьего урока физической культуры  является музыкально-ритмическая гимнастика.  Она помогает укрепить здоровье учащихся, способствует общему физическому развитию и совершенствованию движений ребёнка. Основная  базовая форма музыкально-ритмической гимнастики полностью отвечает задачам физического воспитания детей младшего школьного возраста. К этому виду гимнастики относятся все виды основных движений в сочетании с музыкальным ритмом и темпом.

Задачи музыкально-ритмической гимнастики  обусловлены общими задачами физического воспитания детей начальной школы. К ним относятся :

Укрепление здоровья, правильное физическое развитие и закаливание организма детей.

Обучение определённым действиям и формирование навыков движений  в сопровождении музыки, развитие основных двигательных качеств, формирование мышечной  и двигательной памяти.

Воспитание навыков общения,  волевых черт характера.

Спецификой музыкально-ритмической гимнастики в начальной школе является обучение детей правильным основным движениям. В процессе обучения у детей совершенствуется умение точно и чётко выполнять движения, в соответствии с заданным ритмом и темпом, с определённым направлением, вырабатывается согласованность движений с педагогом и другими учащимися,  развивается ориентирование в пространстве. Не мало важно научить детей использовать двигательные навыки в повседневной жизни, побуждать к самосовершенствованию. Перечисленные задачи тесно переплетаются одна с другой и разрешаются одновременно. Этим достигается разностороннее педагогическое воспитание и формирование личности ребёнка. Задачи музыкально-ритмической гимнастики определяют её содержание. Например, развитие двигательной памяти, когда педагог предлагает ученикам цепь движений под определённый ритм и просит повторить её под другое сопровождение. При этом ребёнок должен не только проявить свои теоретические знания, но и подключить мышечную память.

Или решая задачу воспитания правильной осанки, детям даются такие упражнения и движения, которые укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота, стопы. Методы реализации задач, пути использования различных видов движений, их повтор имеют свои особенности. Они обусловлены особенностями физического и психического развития детей 7-10 лет. Работоспособность у детей в этом возрасте невелика, их мышцы находятся в стадии развития, поэтому дети быстро устают от повторения одних и тех же движений.

 Эта особенность детей младшего школьного возраста должна учитываться при подборе и дозировке движений. Характер движений во время музыкально-ритмической гимнастики подразделяется на динамические и статические движения. К динамическим относятся те движения , которые неоднократно повторяются и имеют частую смену напряжения и расслабления мышц, поэтому такие движения особенно благоприятны для развития двигательного аппарата учащихся.

Статические движения позволяют дать более высокую мышечную нагрузку. Они выполняются, как правило, под медленные композиции и кроме укрепления мышц помогают решить задачу растяжки мышц, развития гибкости, пластичности.

 Во время проведения музыкально-ритмической гимнастики часто используются движения, которые требуют от детей определённой дифференциации движений. Учащимся предлагаются некоторые движения, воздействующие на отдельные части тела, на отдельные группы мышц или на суставы.

К таким движениям относятся упражнения, укрепляющие мышцы стоп ( движения на пальцах, пятках, на полусогнутых ногах и др.); шеи (повороты, наклоны головы); кисти (сжимание и разжимание пальцев, вращение кулачков и кистей).

В данном разделе физической культуры для учащихся 1-4 классов можно использовать  элементы движений, которые являются ключевыми для наилучшего освоения основными видами движений. Многие задания представляют трудность при разучивании, так как возрастные особенности детей несколько ограничены, поэтому выбор средств и методов обучения имеют свои особенности. Например, при разучивании движение даётся по фазам, закрепляется положение тела и его частей на каждом этапе. Такое деление позволяет активизировать спину, оттянуть носки, зафиксировать положение рук и ног. Только после фазового разучивания , движение выполняется целиком. В процессе обучения у детей развивается мышечная сила и память, выносливость, координационные способности, происходит содействие развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой и движениями других учащихся.

**Задачи музыкально-ритмической гимнастики.**

Музыкально-ритмическая гимнастика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря её дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы музыкально-ритмической гимнастики можно использовать и во время внешкольных мероприятий. Задачи, стоящие перед музыкально-ритмической гимнастикой, определяют содержание и направленность урока.

К основным **задачам** относятся:

Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Повышение работоспособности и двигательной активности.

Формирование правильной осанки.

Развитие выразительности движений, чувства ритма.

Создание психологического комфорта, развитие толерантности.

Повышение интереса к занятиям физкультурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Для достижения этих целей используются разнообразные виды и направления музыкально-ритмической гимнастики, такие как: базовая, танцевальная, силовая. Всё это виды оздоровительного направления для тех, кто не имеет специальной подготовки, но хочет развиваться и поддерживать себя в хорошей физической форме.

**Этапы и методы работы.**

Процесс обучения делится на три этапа. Первый этап – начальное обучение новому движению, формирование общего представления о движении, о базовых шагах,  прыжках, подскоках, об основах техники. Процесс направлен на всестороннее физическое развитие и оздоровление. Задание (упражнение) носит обучающий характер на 2-3 уроках, далее элементы комплекса даются для закрепления, так же их можно использовать  во время разучивания следующих упражнений.

Первый этап обучения музыкально-ритмической гимнастики направлен на формирование элементарных умений и навыков  при выполнении  простых знакомых движений. При этом педагог фиксирует внимание детей на основных моментах движения, в соответствии с требованиями, предъявленными в данном возрасте.

Например, во время шаговых движений, учитель просит держать спину прямо, не опускать голову, естественно двигать руками.

При этом дети чаще допускают не точную и неритмичную координацию движений, когда взмахи рук не симметричны, не согласованы движения рук и ног. Далее требования усложняются.

Второй этап – углублённое разучивание упражнения. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня физической подготовки, на обучение более сложным базовым шагам, прыжкам и движениям.

Третий этап – закрепление и совершенствование упражнений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до автоматизма,  на повышение интенсивности, акцентируется внимание на выразительность движений.

Обучение   и   закрепление, совершенствование  проводится   за   5-6   уроков.

В результате учащиеся готовы уверенно выполнять программу  и  использовать свои умения самостоятельно.

Основная цель уроков с использованием музыкально-ритмической гимнастики состоит не только в том, чтобы развивать определённые физические качества, но и сделать обучение интересным, привлекательным и доступным. При этом учитываются интересы детей, уровень их физической подготовленности, психологическое состояние. Обучение начинается с показа и объяснения более простых движений:   головой, плечами,  сгибание и разгибание рук и ног, бёдрами. Такие движения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более сложных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Обычно дети за 3-5 занятий хорошо запоминают движения  и их последовательность в комплексе. Показ и объяснения не должны носить длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движение и обратить внимание детей на правильной технике выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. В некоторых случаях, когда освоение проходит затруднительно, то лучше оставить это движение и вернуться к нему позже. Для детей 1-2 классов  целесообразно показать движение сразу, целиком,  тогда оно быстрее и легче воспринимается ими и запоминается, нежели длительное разучивание.

Дети в этом возрасте опираются на восприятие движения  в целом, не углубляясь в детали, и расчленённое объяснение ( на счёт ) может затруднить запоминание целого движения. Для  работы  в  1-2  классах  более   подходит   метод   «Фристайл» -  это   свободное   повторение   и   выполнение   движений   под   музыку,   а   также помогают  названия   движений  по  методу   сходства   с   каким-либо   объектом.

Учащиеся 3-4 классов   должны    уметь  сосредотачивать   своё   внимание  на   способах   выполнения     задания,   на    полезность  –   развитие   силы,     координации, красоты движения, ловкости.

Показ,  разучивание  и  объяснение  важности выполнения упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует развитию и  укреплению двигательной памяти, мышления.

Во время обучения используются следующие методы:

Структурный -   это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются связки простых движений, повторяющиеся в определённом порядке и в соответствии с музыкальным сопровождением. Такой метод повторяется в течении определённого времени, в зависимости от подготовленности детей.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыки. Для его использования необходимо владеть начальными музыкальными знаниями.

В реализации этого метода выделяется два подхода: первый связан  с конструированием конкретного упражнения, а второй с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыкального сопровождения. В основе первого подхода лежит составление на заданную музыку с учётом ритма, динамических оттенков, содержания. Наиболее распространённым и комфортным размером для многих упражнений является 2/4 или 4/4. Упражнения в этом случае составляются так, что каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта. При этом необходимо чтобы начало и окончание движения совпадало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Для усложнения используются движения на 8-16 счётов. При определении количества повторений каждого упражнения необходимо чтобы выполнен «музыкальный квадрат». Реализация второго подхода и является методом музыкальной интерпретации .

 Педагогу необходимо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальным темой. Например, во время припева или повторяющегося фрагмента музыки, можно повторять конкретную композицию или аналогичные упражнения основной части музыкальной композиции, но с небольшими изменениями ритма, движений рук, изменением амплитуды движений.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более  сложным. Например, разучивание упражнения, содержащего движение одной частью тела, усложняется дополнением движения другой частью. Или, цепочка шагов разучивается поочерёдно, а затем соединяется в определённой  последовательности.

Усложнение может осуществляться следующими приёмами:

изменение темпа движения (выполнение каждого движения на 2 счёта, а затем на каждый счёт).

добавление новых движений в раннее разученные комбинации ( например, приставной шаг в сторону закончить хлопком или стойкой на одной ноге – согнуть другую назад-книзу.)

изменение ритма движения (например,  поочерёдные шаги  каждой ногой,  заменяются шагами одной ноги на 2-4 счёта.)

изменение техники выполнения движения (например, сгибание ноги вперёд на носок, сочетать с прыжком.)

изменение направления движения.

изменение амплитуды движения.

Использование метода усложнения позволяет учащимся овладеть правильной техникой упражнений.

Метод сходства – помогает формировать умение разнообразить простое движение. Подбираются упражнения одного двигательного направления, повторения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Метод блоков – это объединение раннее разученных упражнений в комплекс. Упражнение комплекса повторяется несколько раз, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, затем переходят к следующему упражнению.

Как усложнение используется комплекс, в котором упражнения не повторяются, а выполняются один за другим. Как правило такой блок состоит из чётного количества упражнений.

Вариативность методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения, делает уроки интересными и разнообразными.

В первый год обучения проведение уроков с использованием музыкально-ритмической гимнастики включает в себя обучение базовым движениям, шагам с постепенным   их  усложнением. Первые 4-6 недель продолжительность этой части урока составляет примерно 10 минут, далее время увеличивается до 15 минут, а в 4 классе (к концу учебного года)  до 20 минут.