

**Ритмическая гимнастика как  
альтернатива утренней гигиенической  
гимнастике и средство высокого  
положительного эмоционального  
настроения на урок физической культуры**

Никулова М. С.

МКОУ «Средняя школа №6» г.Фролово

**В здоровом теле – здоровый дух**



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье - царство смеха,  
Сам смех – тропа к успеху,  
И все нам удастся,  
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**

## Инновационные технологии:

- «СА-ФИ-ДАНСЕ» - технология Ж.Е. Фирилёвой;
- «Театр физического развития» - авторская программа Н.Н.Ефименко;
- «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» - Н.А.Фоминой и прочие.



# Танец – Музыка – Физическое упражнение

























# Формы ритмической гимнастики:

- утренняя зарядка;
- физкультурные паузы;
- индивидуальные самостоятельные занятия;
  - урок;
  - спортивная разминка;
- часть тренировочного занятия.

- Каждая из этих форм занятий имеет свои особенности. Для утренней зарядки характерны простейшие движения звеньями тела, беговые шаги на месте и подскоки, объединенные в короткие — по 4—5 — связки, легкие полуприседания, полунаклоны и полуповороты, покачивания и встряхивания руками и ногами, невысокие легкие взмахи. Все это сопровождается «стильной» музыкой, задающей невысокий темп и ненапряженный ритм, создающие приятность выполняемых действий.



# ***РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА***



# МУЗЫКА

Стимулирует  
ЦНС

Создает  
радостное  
настроение

Задаёт темп



# В ритмическую гимнастику можно включать следующие движения:

элементы  
художественной  
гимнастики и  
танцевально-  
хореографические

сгибания и  
разгибания

повороты и  
вращения

махи ногами и  
руками

ходьба, бег,  
подскоки, прыжки

# Комплекс ритмической гимнастики включает:

- подготовительную часть – 20%;
  - основную часть – 70%;
- заключительную часть – 10%.



- Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку, походка становится правильной и элегантной. Также, вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов.