

# Ритмика и аэробика в начальной школе



Выполнила: учитель  
физической культуры  
Рахманова Ю.М.

Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

**Ритмика** – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

**Ритмика:**

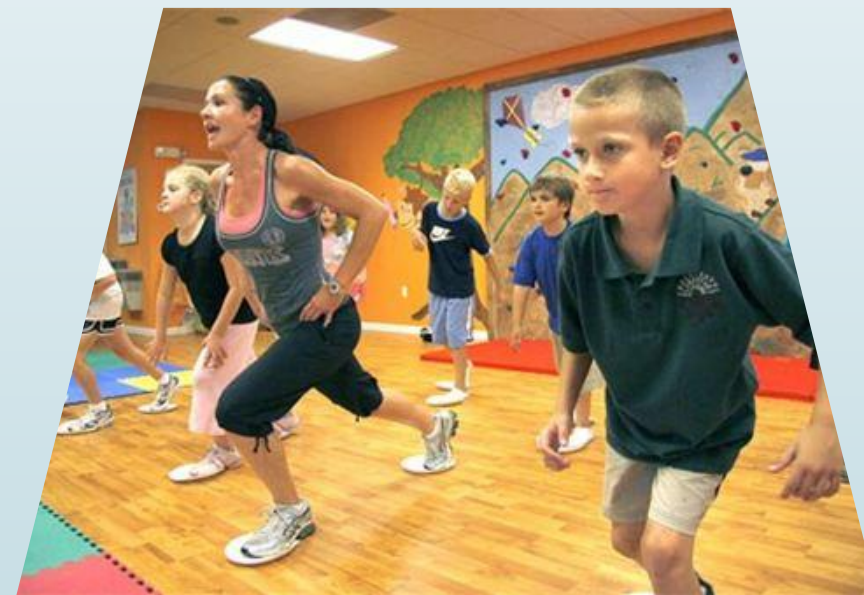
- способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма;
- развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно – творческую и танцевальную способность, фантазию, память;
- обогащается кругозор.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Занятия по ритмике тесно связаны с уроками физкультуры и музыки, взаимно дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость.**

**У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память.**

**На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.**



**Дети учатся выполнять указания педагога быстро и правильно, работать в группе или парами. Так же усваивают методы работы с обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.**



В МБОУ СОШ №54 для занятий ритмикой и аэробикой выделен просторный зал, закуплен инвентарь, диски с танцевальной музыкой. Занятия с детьми проводятся ежедневно.



# Детская аэробика

Если обратить внимание именно на занятия для детей, то они не только поддерживают их организм в тонусе, но и позволяют правильно развиваться, предупредить появление или избавиться от уже имеющихся заболеваний, например, плоскостопия, ожирения, искривления позвоночника.

Следует отметить и то, что детская аэробика подразумевает разные нагрузки для детей определенных возрастов.



## **В задачи занятий входит:**

- предупреждение плоскостопия за счет укрепления мышц на голени и ступнях,
- формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление и развитие всех групп мышц,
- повышение функциональности вегетативных органов,
- оптимизация терморегуляции и пищеварения, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- улучшение процессов обмена.

Также за счет детской аэробики улучшается координация движений, скорости, выносливости и движений, формируются двигательные навыки и умения, а также повышается интерес детей к занятиям спортом.

# Стэп-аэробика

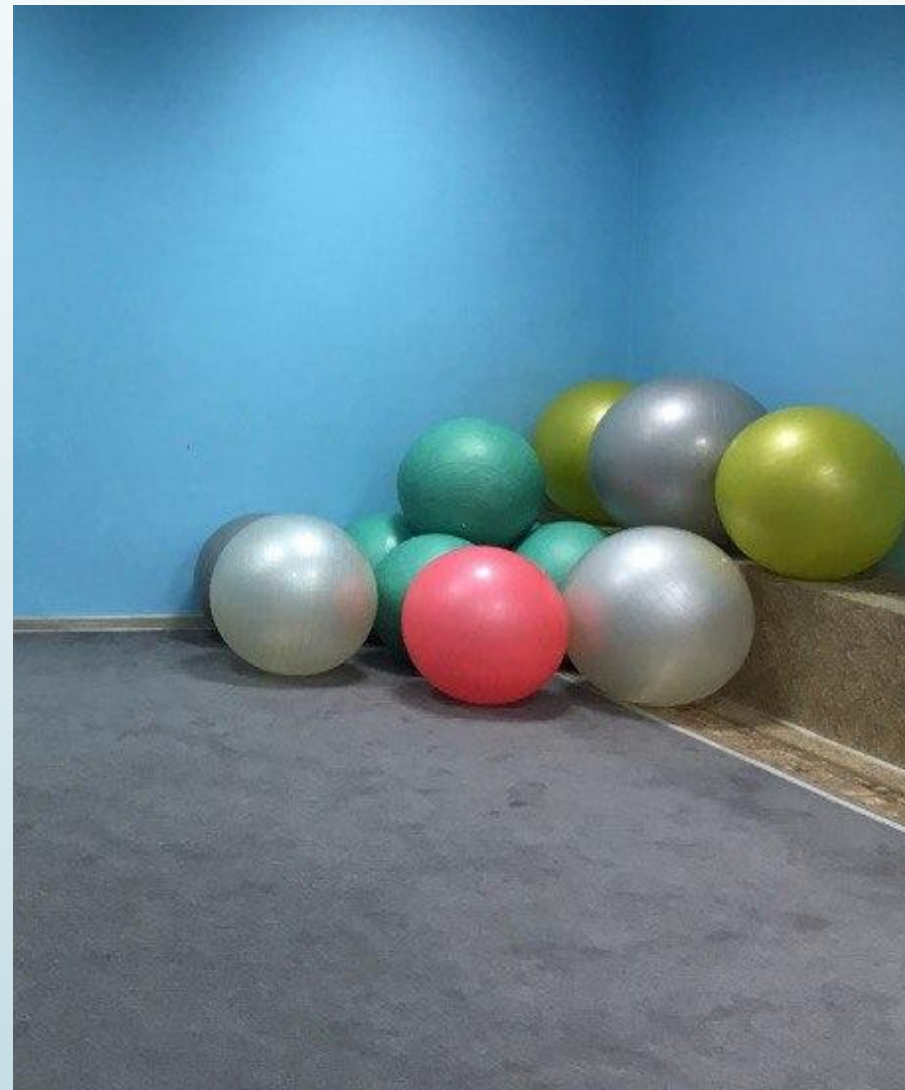
Комплекс ритмичных движений под музыку с использованием степ-платформ.





# Фитбол-аэробика

Силовые упражнения и упражнения на растягивание выполняются с использованием большого надувного мяча фитбола. Этот вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку.



# Упражнения с гимнастической палкой

Использование гимнастической палки позволяет разнообразить известные упражнения и обладает следующими преимуществами:

- корректирует осанку, помогая удерживать спину прямой и зафиксировать позвоночник;
- развивает подвижность в плечевых суставах;
- способствует более правильному и четкому выполнению упражнений.

