



Одним из эффективных методов работы с детьми на уроках физкультуры и внеурочное время считается ритмическая гимнастика.

6 лет в нашей школе ритмическую гимнастику используют не только для учащихся основной группы на уроках физкультуры, но и для подготовительной группы детей, а также во внеурочной деятельности на спортивной секции «Ритмическая гимнастика».





Комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыку, на самые разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации





- Занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь.

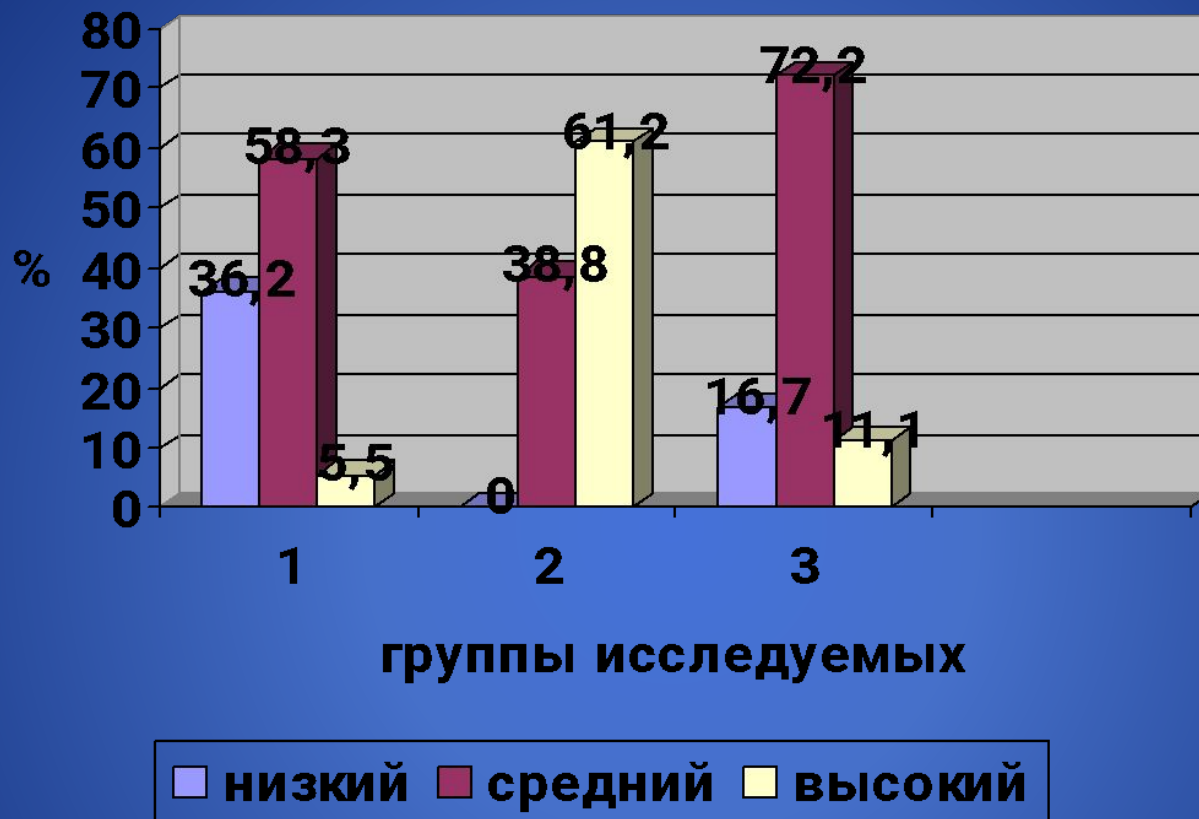




- Занятия ритмикой работают не только на укрепление физического здоровья обучающихся, но и психологического, повышают культурный и нравственный уровень детей, способствуют стрессоустойчивости, повышению уверенности в себе.



- Главный результат занятий ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью.



● Показатели качественного изменения уровня развития координационных способностей в исследуемых группах: 1- начальное исследование; 2 – итоговые показания в экспериментальной группе; 3 - итоговые показания в контрольной группе.