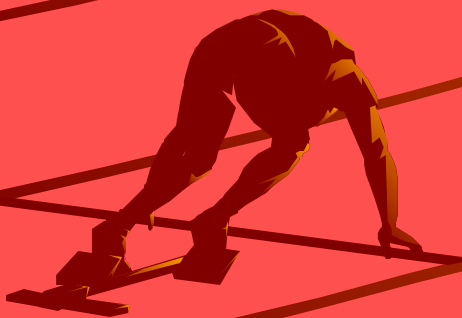


Ритмическая гимнастика



Цель:

Эффективность занятий
ритмической гимнастикой



Задачи:

- Разностороннее развитие личности.
- Развитие двигательных способностей учащихся: быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости.

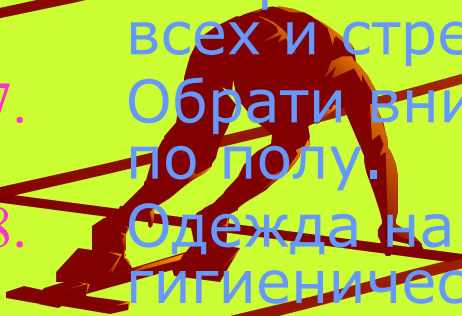


Организация занятий ритмической гимнастикой.

- 1 Для занятий используется любой проветриваемый зал, не менее 4 метров на каждого занимающегося.
- 2 После и до занятий учащиеся пользуются раздевалками, душевой.
- 3 Для проведения занятий должен быть инвентарь: магнитофон, скакалки, мячи, ленты, обручи, флажки и т.д.
- 4 Если в зале есть зеркала и станки, надо выполнять упражнения около них.
- 5 Для выполнения упражнений лежа иметь чистый коврик, палас или одеяло.
- 6 Одежда для ритмической гимнастики должна соответствовать размеру учащихся и состоять: а) из футболки и шорт; б) купальника гимнастического; с) футболки и лосин и т.д. На ногах – кроссовки или тапочки, для лучшего согревания мышц можно иметь гетры.
- 7 Волосы желательно подобрать, убрать с шеи.
- 8 На лоб можно одеть повязку, чтобы впитывался пот.

Техника безопасности на уроке:

1. В строю держать дистанцию не менее 1 метра.
2. Нельзя торопить и толкать учащегося, стоящего впереди тебя.
3. Умей ждать, наберись терпения.
4. Строго соблюдай дозировку, предложенную учителем.
5. Особое внимание обрати на выполнение силовых упражнений.
6. Во время игры не думай только о себе, расталкивая всех и стремясь поиграть.
7. Обрати внимание на обувь, она не должна скользить по полу.
8. Одежда на тебе должна быть чистой, соответствовать гигиеническим требованиям.
9. Волосы аккуратно подобраны.
10. Ногти коротко пострижены.
11. Научись уважать своих одноклассников и учителя.



Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Проявление быстроты зависит от:

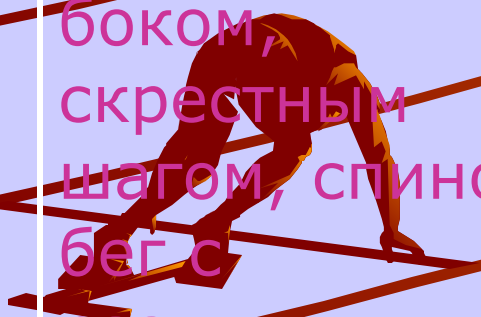
- Скорости химических процессов а мышцах.
- Спортивной техники.
- Подвижности нервных процессов.
- Волевых усилий.
- Силы эластичности мышц.



Средства развития.

Бег

Бег с изменением направления, боком, скрестным шагом, спиной, бег с различным положением рук, галоп, бег с увеличением скорости.

An illustration of a person in a starting crouch on a track, positioned within the 'Бег' (Running) column of the table.

Ходьба

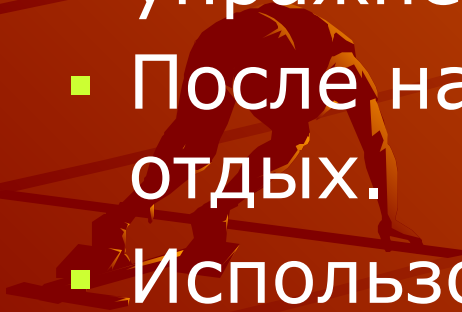
На носках бесшумно, на пятках, с высоким подниманием ноги.

Прыжки

С поворотом, сохраняя равновесие, в полном приседе, на одной ноге, обеих, повороты на 90 и 180 градусов.

Запомни.

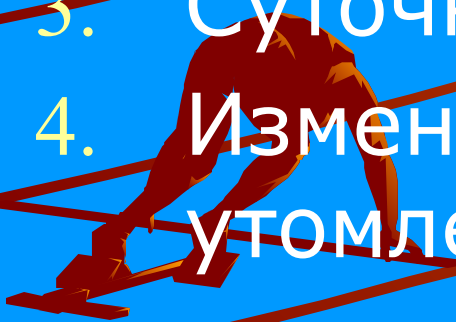
- Упражнение надо давать на укрепление стоп мышц брюшного пресса, спины.
- Обязательный контроль осанки.
- Применение подвижных игр.
- Обратить внимание на подбор упражнений.
- После напряжения – расслабление – отдых.
- Использовать контрольные упражнения тестирования.



Гибкость — это способность человека выполнять упражнения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от:

1. Эластичности мышечных связок.
2. Внешней температуры среды.
3. Суточной периодики.
4. Изменяется под влиянием утомления.

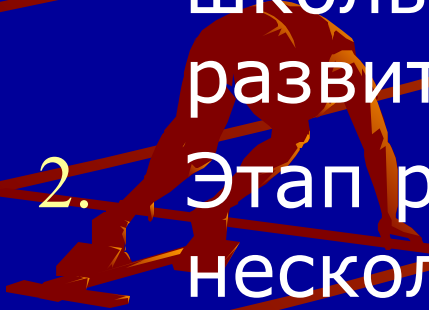


Средством развития гибкости являются растягивания.

Пассивные		Активные		
1. С помощью партнера.		Махи, рывки, наклоны	С предметами и без предметов	Отведение конечностей до предела
2. С отягощением.				
3. Собственная сила.				
4. Эспандер.				

Гибкость развивается поэтапно.

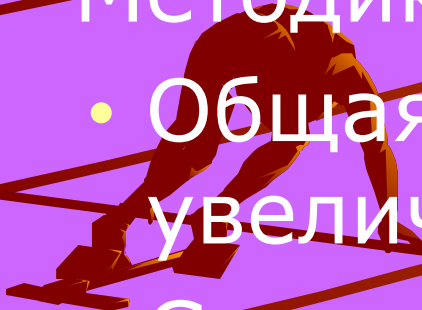
1. Развитие активной и пассивной подвижности в суставах, укрепление суставов, укрепление мышечно-связочного аппарата у младших школьников надо укреплять, т.к. слабо развиты суставы.
2. Этап развития амплитуды выполняют несколько серий. До выполнения упражнения надо разогреться.



Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности, т.е. способность противостоять утомлению.

Методика развития:

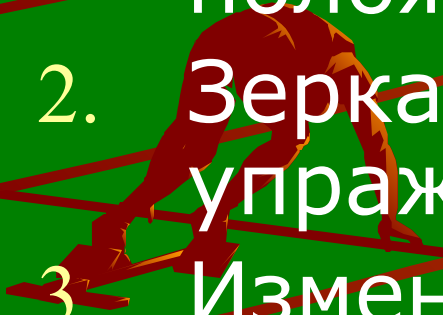
- Общая выносливость – это увеличение аэробных процессов.
- Специальная выносливость (скоростная или силовая).



Ловкость-это способность человека осваивать новые движения и успешно действовать в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика воспитания:

1. Применение необычных исходных положений.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа движения.
4. Изменение пространственных границ.



Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмические игры применяются для поддержания хорошего настроения, закрепляют умения и навыки, полученные на уроке, способствуют развитию находчивости, ловкости, инициативности, взаимопомощи в нестандартной ситуации.



«Чудесный мешочек».

Ребенок, опустив руки в мешочек, достает кубик, на котором написано какое-либо танцевальное движение, танцевальный шаг. Включается музыка, делают движения все – оценивается тот учащийся, у кого кубик (полька, галоп, приставной шаг).



«Пилоты».

На площадке в разных местах цветными флажками обозначены «аэродромы». Дети выстраиваются около них. Включается музыка, учащиеся крутят моторы (кружат руками), расправляют крылья (разводят руки), летят (галопом разбегаются по площадке). При включении музыки, по сигналу «На площадку» бегут к своим флажкам.

