

МБУ ДО «Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

Выступление на тему:

**«Воспитание духовно и физически здоровой  
личности ребёнка в спортивном объединении  
«Ритмическая гимнастика»**

Составитель: Степанова Н.Е., пдо

Забота о здоровье одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ, здоровье ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Здоровье – тема актуальная для всех времён и народов, в XXI веке она становится первостепенной. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть и другое средство, это движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Или мы занимаемся физкультурой, или отдаем себя во власть гиподинамии и накаливанию отрицательных эмоций.

Мышечная работа влияет на эмоциональное состояние человека, организм, включая головной мозг, способствует развитию умственных способностей. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют сердце, приучают функцию дыхательной системы.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому одной из моих задач, является разъяснение положительного воздействия физической культуры на состояние здоровья и физического и духовного развития детей. Ведь «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении!» сказал Ж.Ж. Руссо.

Одним из наиболее коллективных видов оздоровительной физической культуры является ритмическая гимнастика. Она занимает важное место в системе физического воспитания ребёнка. У детей, занимающихся ритмической гимнастикой равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка, улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система. Ритмическая гимнастика, сама по себе является здоровьесберегающей технологией. Работа объединения «Ритмическая

гимнастика», руководителем которой я являюсь, проводилась по программе, рассчитанной на 3 года обучения. В реализации данной программы принимали участие дети 6-12 лет. Занятия проводились 5 раз в неделю, по 1 часу в день. Программа имеет физкультурно-оздоровительное направление. Форма организации содержания - комплексная. Программа адаптированная.

Целью ритмической гимнастики является, прежде всего, укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, развитие красоты движений.

Посредством ритмической гимнастики решаются следующие задачи:

1. тонизирование деятельности ЦНС;
2. укрепление мышц живота, спины, обеспечивающие правильную осанку, тем самым правильное положение внутренних органов;
3. совершенствование двигательной координации и развития гибкости;
4. формирование коллективистских отношений.

Для решения этих задач в своей работе я использую различные формы и методы.

Так занятия проводятся по традиционной схеме (подготовительная, основная, заключительная). Иногда, оставаясь без изменения, по содержанию видоизменяются по форме, вместо трех четких переходов от одной части к другой, использую 10-15 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузки, при которой дети меньше утомляются. Использую также занятия, состоящие из набора подвижных игр, причём дети лучше играют в игры, которые они сами и придумали, или поменяли правила в уже известной игре. Проводятся занятия-тренировки по основным видам движений, занятия-соревнования, занятия-отчеты, занятия, состоящие из танцевальных движений, самостоятельные занятия. Особое отношение у детей к самостоятельным занятиям. Дети любят выступать в роли педагога, что способствует развитию лидерских, организаторских качеств. Одновременно такие занятия помогают выявить уровень знаний, умений и навыков ребёнка. В том, что группа разновозрастная, имеются свои плюсы. Старшие дети являются, как примером для подражания, так и наставниками. Заботясь о младших товарищах, дети учатся быть терпимыми друг к другу, что способствует сплочённости группы, создаёт дружескую атмосферу на занятиях.

На занятиях ритмической гимнастикой укрепляется воля ребёнка, ведь овладение новыми знаниями, умениями и навыками требует волевых усилий, которые формируются в процессе занятий. Активные занятия детей в объединении «Ритмическая гимнастика» позволяют им более полно раскрыть свои способности, обрести уверенность в себе, вырасти личностью, готовой к дальнейшей интеллектуальной, профессиональной и духовной деятельности. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания, формируют здоровую, активную, сильную личность. Поэтому уроки физической культуры в школе очень важны. Но их недостаточное количество не может полностью компенсировать дефицит двигательной деятельности у школьников. В связи с этим дополнительные занятия ритмической гимнастикой позволяют восполнить этот пробел.

Большое значение в укреплении физического и духовного здоровья детей имеют различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, т.е. праздники. Ведь они дарят радость, вызывают яркие эмоциональные переживания. Они как блистающие вершины, манящие и одновременно требующие труда и фантазии, выдумки и изобретательности, ведь нужно чтобы было интересно всем. Принимая участие в подготовке и проведении такого мероприятия, дети реализуют свои скрытые возможности, набираются энергии для будущего. Каждому ребёнку находилось место для проявления своих талантов, способностей, увлечений. Дети любят быть в центре внимания. Это давало им возможность почувствовать свою значимость и нужность. С этим условием связано ещё одно – обеспечение каждому участнику эмоционального комфорта. Детям было хорошо, уютно, тепло и весело. Всему этому способствовала особая атмосфера праздника, радостная, игровая, необычная. Мои дети принимали участие в таких мероприятиях, как «Здоровье сгубишь, новое не купишь», «Весёлые старты», «Сабантуй», «Мисс Александровка», «Весенняя эстафета» и многих других.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы педагога и о своём собственном здоровье. Педагог подаёт пример своим образом жизни и своим здоровьем. Занимаясь вместе с детьми ритмической гимнастикой, я забочусь и о своём здоровье, что позволяет мне быть жизнерадостной, активной, не пасовать перед трудностями и достигать высоких результатов в своей деятельности.

На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Конечным результатом влияния физической культуры на всём протяжении обучения, развития и воспитания с 1 по 11 класс, должен быть физически и духовно здоровый человек.