**Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение**

**для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья**

**специальная (коррекционная) общеобразовательная школа** - **интернат**  (**VII ) вида №8**

**Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**ДОКЛАД**

**на Методическом объединении**

**по теме:**

**«Взаимодействие уроков ритмики и физического воспитания в образовательном и воспитательном процессе, как фактор в воспитании ЗОЖ».**

Егорова Елена Олеговна

Учитель ритмики

1 квалификационная категория

2013-2014 учебный год

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8- 12% — от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

**Здоровый образ жизни** - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, его нормального формирования и развития.

Характерные для детей с ограниченными возможностями здоровья особенности нервно-психологического склада, своеобразие деятельности поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Осваивая разнообразные движения, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Мышечная активность влияет на формирование харак­тера человека, его способность творчески мыслить. Дело в том, что мышечная активность постоянно сопровождается эмоциональным напряжением и «снимает» его излишек. Это происходит благодаря тому, что движение стимулирует выработку особых гормонов и сокращает избыток адрена­лина и гормонов, способствующих возникновению стрессов.

Культура движений способствует развитию умения «вла­ствовать собой», т.е. сохранять в любой ситуации эмоци­ональное равновесие, ровность поведения, доброжелатель­ность, бережное отношение к эмоциональному состоянию другого человека.

 Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры.

При этом формирование и отработка *основных*  двигательных навыков осуществляется на занятиях физкультурой. На уроках ритмики происходит *дальнейшее практическое освоение* этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Программа по ритмике содержит 4 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения» «Тренаж»; «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»; «Импровизация движений на музыкальные темы, игры, музыку»; «Народные пляски и современные танцевальные движения».

**Ритмико-гимнастические упражнения** проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов для выработки осанки, для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, исправления таких недостатков, как косолапее, шаркающая походка. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по три и четыре человека. Бег между предметами. В этот же раздел входят упражнения на развития ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, или скакалку, повороты на пальцах, катание мяча между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих ногах или одной ноге, с открытыми, а с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, т.к. содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

 Упражнения и сопровождающие их ритмы используются в порядке их постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание(громкое топанье и мягкий «кошачий шаг); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки, различие по высоте тона (движение в противоположных направлениях). При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. В работе полезно использовать мячи, флажки, гимнастическую скамью.

**Тренаж** – тренировочные упражнения являются необходимыми для изучений отдельных движений танцев так же, как и тренировочные упражнения занимающихся физкультурой. Начинать лучше с головы, далее плечевой пояс, для рук, ног, наклоны, прыжки.

**Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**. В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера «маятник», «Деревья под ветерком», «полет птиц», «за работу лесорубы». Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы», «Игра в снежки», «На параде».

 В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (ходьба вдоль стен «змейкой», по кругу). Группы вступают в действие через определенные интервалы и ведут свою «партию». Такое исполнение движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включаться в деятельность, развивает внимание.

**Народные пляски и современные танцевальные движения.**

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. Учатся выполнять танцевальные движения: простой шаг - мягкий, перекатный, острый, с высоким поднимание бедра, скользящий, на полупальцах, топающий, на всей ступне, с носка на пятку. Пружинные шаг и бег, бег на полупальцах, поскок. Повороты кистей, плавное поднимание рук вперед, вверх, в стороны.

Актуальность музыкально-ритмической деятельности в том, что она несет коррекционно-оздоровительное направление в отношении имеющихся отклонений в развитии ребенка.

Она помогает решать **оздоровительные** задачи - осуществлять профилактику и коррекцию физического развития воспитанников;

- укреплять костно-мышечный аппарат, развивать дыхание, моторику, воспитывать чувства равновесия, правильную осанку, походку, грацию движений.

**Образовательные** – формировать двигательные навыки и умения, пространственные представления и способности передвигаться в пространстве;

- развивать ловкость, силу, выносливость, координацию движений.

**Воспитательные-** формировать представление о здоровом образе жизни;

- развивать положительные личные качества, чувство коллективизма.

Выполняя эти задачи, учащиеся достигают **цели** – подготовку к жизни, труду и адаптации к социальным условиям. Совершенствуется всестороннее развитие ребенка, развитие творческих способностей, умение работать в коллективе.

1 класс

Ходьба на носках, на пятках, марш.

Пятки вместе, носки в стороны.

Тренаж.

2 класс

Марш.

Прыжки попеременно на правой, на левой ногах. Подскоки.

Ходьба по скамейке – боком.

Вдох- выдох.

Игра – «Построились». Игра с мячом «Хрю-хрю».

3 класс

Построение в колонну по два, три, четыре человека.

Катание мяча между кеглями. Скольжение стопой вперед, назад.

Передача мяча по кругу (вправо, влево). Упражнения с мячом и обручем.

4 класс.

Ходьба пригнувшись, Гимнастические упражнения.