***Третий урок физической культуры в нашей школе.***

***автор статьи: Петрова Е.В.***

Благодаря программе Д. А. Медведева по оздоровлению учащихся школ в нашей гимназии 295 (2 площадка) с сентября были введены третьи уроки физической культуры с 1го по 11ый класс.

В начальной школе на 3ем уроке дети занимаются ритмической гимнастикой. Занятия физической культурой в школе - это воспитание здорового ребенка, что является основой целью педагога. Для этого он должен использовать все возможные средства и методы. Ритмическая гимнастика является одним из методов работы с детьми. Сами комплексы Р.Г. состоят из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. Каждое движение направлено на развитие координационных способностей ребенка. Именно в возрасте 6-7ми лет необходимо проводить интенсивные работы по формированию координационных движений, т.к. этот возраст в силу генетического развития благоприятен для становления многих двигательных проявлений. Включение Р.Г. в учебный процесс начальной школы оказывает значительную помощь детям в развитии координационных способностей.

Немаловажным фактором является и то, что элементы и упражнения ритмической гимнастики укрепляют психофизический аппарат учащихся, оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка в целом. Специальный подбор упражнений помогает ребенку раздельно выполнять действия ориентировки в пространстве собственного тела в степени напряженности и характере (темп, ритм) пространственных перемещений.

А музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой служит средством управления занимающихся, при этом повышая их эмоциональное состояние, интерес к занятиям, организацию внимания, сохранение высокой работоспособности на протяжении всего урока. Оно является своеобразным стимулом к более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков (т.е. координации движений).
“Мы не знаем более могущественного и благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости...
 Урок ритмической гимнастики должен приносить радость,

  иначе он теряет половину своей цели”.

                                          Ж. Далькроз

 Как известно, водные процедуры - это источник здоровья. У детей с 5-8й класс появилась возможность окунуться в этот источник на уроках физической культуры. Наши дети среднего звена посещают бассейн “Олимп”. Там многие дети уже научились плавать, а те, кто уже умел, улучшили свои показатели.

 А в старших классах на 3ем уроке физкультуры дети активно проявляют себя в игровых видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол.

 Можно сделать вывод, что 3ий урок физической культуры дает возможность детям во время тяжелого учебного дня получить заряд бодрости, что положительно влияет на их умственные способности. Дети стали физически крепкими и у них появился иммунитет к простудным заболеваниям.

“О, спорт, ты жизнь!”

П. де Кубертен