# Ритмика – как альтернатива третьему уроку физкультуры в гимназии.

*Владыкина Екатерина Веналиевна,*

*преподаватель ритмики и педагог*

*дополнительного образования*

*ГБОУ Гимназия № 56*

Неоспоримый факт, что движение – это основа жизни в любом возрасте. Не вызывает сомнения и то, что в нынешний век «компьютеризации общества», нашим детям для поддержания здорового образа жизни нужно больше двигательных навыков, больше занятий, связанных с движением.

Одним из существенных изменений в Федеральных государственных образовательных стандартах в нашей стране явилось увеличение в учебных планах общеобразовательных школ на 1 час в неделю предмета «физическая культура». В школах Санкт-Петербурга 3-й урок физкультуры используется по-разному. Руководство нашей гимназии включило в учебный план предмет «Ритмика» со 2 по 7 класс, подключив к этой деятельности педагогов дополнительного образования. В связи с этим, хочется обратить внимание на целесообразность привлечения педагогов дополнительного образования по линии хореографии к решению этой проблемы. Ведь наше «дополнительное образование» тесно связано, развивается и изменяется в одном русле с общим образованием гимназии, решая общие задачи обучения, развития и воспитания детей.

Древнегреческий философ Сократ говорил: "У бегунов толстые ноги и слабые руки, у борцов - плечи широкие и бёдра худые, лишь танец равномерно развивает всё тело".

Имея опыт преподавания основных дисциплин хореографического цикла, я считаю, что привлечение профессиональных педагогов хореографии к работе в гимназии по линии физического воспитания детей поможет внести разнообразие в программу физической подготовки школьников и повысить их двигательную активность.

Не для кого ни секрет, что в нашем современном обществе преобладают сила, напористость, грубость, бездуховность и азарт. Наверное, неплохо, если «силовые элементы» будут, в большей степени, отрабатываться на уроках физкультуры. А вот предмет «Ритмика » может привнести в физическую подготовку школьников большую пластичность и выразительность, эмоциональность в движении, благородство в общении.

Программа выстраивается на уровень начальной школы (2-4 классы) и уровень средней школы (5-7 классы) с учётом возрастных особенностей учащихся. Уроки «Ритмика», в отличие от уроков физкультуры, имеют большее эмоциональное воздействие на организм за счёт обязательной составляющей – музыкального сопровождения (используя технические средства). В программе обязательными элементами являются оздоровительные физических упражнения, упражнений по формированию правильной осанки и походки, элементы аэробики и ритмопластики. Программа расширяется за счёт практического изучения этикета, элементов общения между мальчиками и девочками посредством подвижных музыкально-ритмических игр, элементов бытовых детских танцев, обязательного знакомства с общедоступными элементами нашего национального народного танца, изучения простейших элементов современного бального и современных танцев, разнообразных самостоятельных творческих заданий учащимся. В процессе воплощения этой программы происходит решение определённых проблем воспитания современных детей и подростков. Всё это планируется на общедоступном уровне, рассчитанном на возможности учащегося, не имеющего специальной подготовки.

Обратная взаимосвязь с дополнительным образованием, при этом, проявляется в возможности большего привлечения учащихся в коллективы дополнительного образования на базе самой гимназии.

Понятие «ритм» с древних времён вошло в жизнь и сознание человека, как согласованность движений и действий людей в окружающем их мире. Во все времена неотъемлемую роль в гармоничном развитии человека играли движение, пластика, музыка, танец. В России, начиная с петровских времён, образованные люди уделяли достойное внимание обучению детей культуре общения и движения, музыке и танцам. При царском дворе, в домах богатых вельмож, в привилегированных учебных заведениях, гимназиях, шляхетских корпусах, институтах благородных девиц танец был обязательной составляющей в воспитании молодого поколения. Ведь культура движения и общения является одной из основных черт воспитанного человека. Танец не менее чем физкультура и спорт развивает двигательные навыки человека.

Интересно отметить, что в такой развитой, не только в плане экономики, но и в плане спортивных достижений, стране, как Китай, элементы ритмики и танца присутствуют в воспитании детей с двухлетнего возраста. Государственное телевидение систематически проводит детские и семейные танцевальные шоу, детские конкурсы дефиле и всячески пропагандирует этот вид движения. Танец, в первую очередь, на своей национальной основе, а также модные современные ритмы сопровождают китайцев всю жизнь - от рождения до старости, повышая их жизненный тонус и здоровье. Прожив в Китае более года и посещая эту страну последнее время, приходилось наблюдать, как каждый вечер в садах и парках, на центральных площадях городов происходит уникальное зрелище - большие группы людей разного возраста в одном ритме движутся под выразительную музыку, исполняя одну за другой простые, но увлекательные танцевальные композиции. При этом молодёжь подражает старшим и перенимает у них незамысловатые движения. Не только спорт и восточные единоборства, но и танец, пластика, эмоциональное движение создают непрерывный процесс на протяжении всей жизни.

Справедливо также отметить, что система музыкально-ритмического воспитания – ритмика - в нашей стране тоже имеет довольно глубокие корни. Разработана и широко применяется в дополнительном образовании методика предмета «Ритмика» для музыкальных школ и для школ искусств, детских садов и других учреждений дополнительного образования. В настоящее время стали популярны ТВ передачи, типа «Большие танцы», привлекающие массу молодёжи.

Конечно, заниматься этим предметом нужно с детьми постепенно, начиная с младшего возраста. Поколение современных старшеклассников, не приученных к этому с детства, довольно сложно сразу вовлечь в этот процесс. Но в наших дошкольных учреждениях этот процесс уже пошёл: ритмика во многих детских садах уже занимает достойное место рядом с физкультурой. Для детей это становится обычным явлением. И продолжение этой деятельности в гимназии может принести определённые плоды и помочь нашему подрастающему поколению стать более здоровым, культурным и воспитанным.

Чувство ритма во всём, быстроту реакции, внимание, сообразительность, активность, подтянутость, дисциплинированность, уверенность в себе, стремление к совершенству – вот те качества, которые могут быть выработаны за счёт этого предмета, при определённом серьёзном подходе к нему. И, возможно, эти качества могут пригодиться старшекласснику даже при подготовке и сдаче ЕГЭ. А насколько неотрывно связан это предмет с предстоящими выездами 10 и 11-х классов и Устным журналом, где каждое выступление – это целый концерт, в котором удивительным образом сочетаются песни, танцы и актерское мастерство. Многое, что пройдено на уроках ритмики в средней школе, не проходит даром и берется за основу.