*Мальгина Вера Сергеевна,*

*педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАОУ «СОШ № 116» г. Перми*

**Ритмика в начальных классах, как способ релаксации учащихся в рамках образовательного процесса**

У детей с 7 до 11 лет среди заболеваний занимают:

1-е место – заболевания органов дыхания;

2-е место – инфекционные и паразитарные болезни;

3-е место – болезни нервной системы и органов чувств;

4-е место – заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

5-е место – заболевания опорно-двигательного аппарата;

По данным Российских исследователей к концу школьного периода обучения количество здоровых детей составляет не более 10 – 12 %. [1]

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддерживания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние органов дыхания, опорно-двигательной и нервной системы .

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению и релаксации организма.

Немаловажным является и так называемый «лечебный эффект». В результате занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В разнообразных танцах, в результате активной работы мышц брюшного пресса и мышц спины, происходит своеобразный массаж внутренних органов, насыщение кислородом, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления, физического развития, расслабления и напряжения определенных групп мышц и релаксации организма.

Существует много систем релаксации, большинство из которых ведет свое происхождение от системы прогрессивной релаксации Джекобсона. Прогрессивная релаксация начинается с расслабления одной группы мышц с переходом к другим группам. [2]

Нельзя расслабить все тело во время работы или иной деятельности, но можно расслабить те мышцы, которые непосредственно не заняты в данный момент.

Для танцора (любого возраста) главное развить умение владеть своим телом. То есть уметь:

* нагружать только рабочие мышцы и давать отдых всем остальным;
* действовать с нужной эмоциональной отдачей, в определенных ритмах и уметь переходить из одного ритма в дугой;

Знакомство с танцем, на уроках ритмики, начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети младшего и среднего возраста мыслят образами и, в отличие от старшеклассников, они не могут понять логики и законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки или навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы, что тоже является способом релаксации. На первое место выступают детские образные танцы: «Паровозик», «Мишка», «Ежик» и т.д.

Танец «Паровозик». В этом танце в основном задействован верхний плечевой пояс. Ноги остаются неподвижными, впоследствии, когда движения руками усвоены хорошо, можно добавить легкую пружинку в колене. Руками ребята под музыку имитируют вращение колес поезда, махи при отправлении состава, подачу гудка, сон. При разучивании танца мы можем использовать стихотворение, которое поможет сохранить правильное дыхание и проникнуть в образ.

По горам и по долинам

Едет, едет поезд длинный.

Паровозик во весь дух:

- Чух-чух, чух-чух!

Через реку по мосту

Загудел: - Ту-ту, ту-ту!

А колеса: - Тук-тук-тук!

Нам лениться не досуг!

Все вагончики подряд

Раскачались и гремят:

- Кач-кач, кач-кач!

Паровозик наш силач!

Танец «Мишка». В этом танце, в отличие от «Паровозика», задействован весь корпус, мышцы спины и ноги. Руки согнуты в локтях и находятся возле головы с открытой ладонью и имитируют уши мишки. Также на движения накладывается стих про мишку.

Дети более старшего возраста, способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать. Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций.

1. Упражнения на координацию.

2. Упражнения на внимание. Учитель показывает движения, а ученики должны как можно быстрее его повторить.

3. Упражнение «зеркало». Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении и т.д.

На уроках ритмики разучивание или объяснение технических особенностей танца, постоянно сменяется двигательной активностью. Что не происходит на остальных уроках в рамках образовательного процесса. Постоянно сменяющие друг друга по характеру танцы, чередование движения и объяснений, с подключением образного и ассоциативного мышления. Дает нам право утверждать, что занятия ритмикой в начальной школе в рамках образовательного процесса, необходимо как способ релаксации учащихся.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. При релаксации системы организма начинают работать в режимах, наиболее близких к нормальным. Эффективность релаксации как специального метода изучена и доказана, возможности ее безграничны, но на практике ее в основном применяют в следующих направлениях:

* Как средство снятия мышечных «зажимов», сопровождающихся болью, локальным утомлением и ограничением движений.
* Как способ восстановления энергетического баланса организма. Хорошая релаксация помогает восстановить энергию тела и дать всем мышцам и суставам полноценный отдых. Отличное физическое состояние тесно связано с улучшением циркуляции крови и лимфы. Все органы, начиная с мозга и заканчивая конечностями, обогащаются кислородом, что стимулирует метаболические, дыхательные, пищеварительные и прочие функции организма, а, кроме того, у тела добавляется сил на преодоление стрессов.
* Как средство восстановления душевного равновесия и эмоционального реагирования.
* Как способ оздоровления организма. Все вышеперечисленные функции релаксации в своей совокупности приводят к тому, что организм избавляется от хронического напряжения и получает доступ к новым ресурсам для выживания и самовосстановления. Кроме того, сам процесс глубокого мышечного и ментального расслабления благотворно влияет на вегетативную нервную систему, регулирующую деятельность внутренних органов. [2]

Как известно, мышечный тонус – не пассивное состояние, а активный процесс, физиологически представляющий собой рефлекс на растяжение мышцы, благодаря чему, собственно, и происходит движение. Система регуляции тонуса мышц является многоуровневой и управляется центральной нервной системой.

Успешное выполнение всех факторов должно сочетаться с созданием на уроках ритмики такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, мотивирует учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации, релаксации учащихся, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и релаксацию, в рамках образовательного процесса.

Регулярные занятия ритмикой способствуют укреплению здоровья младших школьников. Так учащиеся, посещавшие уроки ритмики, болели простудными заболеваниями реже, чем дети, которые не выбрали ритмику в качестве внеурочного занятия. В новом учебном году уроки ритмики будут продолжены, что позволит получить новые факты о роли танца в укреплении здоровья детей.

Ссылки.

[1]. Здоровье школьников <http://gimn3-prol.narod.ru/health_of_schoolchildren.html>

[2]. Релаксация – не просто расслабление, а путь …к здоровью! http://www.b17.ru/article/relaxation/

Библиографический список

1. Опубликовано: Шмигель Н.Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь …к здоровью! // "РиТМ Психология для всех". - 2011. - № 9. - С.11 - 14.

2. Барышникова Татьяна «Азбука хореографии».

3. Материалы ежегодной межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов. «Проблемы совершенствования хореографического образования». 16 декабря 2003г.

4. Наталия Зарецкая. Зинаида Роот. «Танцы в детском саду».

5. Программы. «Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы». Москва 1997г.

6. С.Л.Фадеева, Т.Н.Неугасова. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танца» Санкт-Петербрг 2000г.

7. Статья «Здоровьесберегающие технологии по ритмике и хореографии» размещено Юлия Иванова. Сайт «Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества».

8. Статья Этери Юрьевна Пилипенко. «Элементы здоровьсберегающих технологий на уроках в начальной школе. Сайт «Здоровье школьника».