

## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**В** дошкольном возрасте ребёнок интенсивно растёт и развивается, и движение становится его необходимой потребностью. С целью укрепления здоровья и удовлетворения движений детей, которые составляют основу детской деятельности, в дошкольных образовательных учреждениях всё чаще применяются нетрадиционные средства физического воспитания. Одно из популярных — ритмическая гимнастика, которая берёт своё начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений. Одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — ритмическая гимнастика в сопровождении современной музыки. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Достоинства ритмической гимнастики, как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребёнка, велики: она разно-сторонне действует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями. Они отвечают возрастным особенностям дошкольников, которые склонны к подражанию, копированию действий человека и животных.

Само название этого вида двигательной активности указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребёнка. Ритмическая гимнастика в своём роде уникаль-

на. Не случайно она получила массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка и танцевальные движения создают положительные эмоции.

Ритмическая гимнастика — одно из главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм ребёнка не только движениями, но и музыкой. А о благотворном влиянии музыки известно многое.

Ритмическая гимнастика является одной из форм педагогической работы в нашем детском саду. Она организуется с детьми старшего дошкольного возраста, в чередовании с утренней гимнастикой и проходит в атмосфере повышенной эмоциональности в музыкальном зале под современную музыку.

*Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается гибкость, координация движений, чувство ритма, формируются походка, осанка, выразительность телодвижений*

Многолетний опыт показывает, что под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается гибкость, координация движений, чувство ритма, формируются походка, осанка, выразительность телодвижений. Дети избавляются от стеснительности, зажатости, комплексов и учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Они быстро при-

учаются сосредотачиваться на том, что им показывают и делают это легко и весело, без большого напряжения. Детям ритмическая гимнастика очень нравится, так как даёт заряд положительных эмоций на весь день в дошкольном учреждении.

А чтобы дети не потеряли интерес к ритмической гимнастике, были в хорошем настроении, веселы, бодры, в данном направлении ведётся работа во взаимодействии с родителями. Родителям представляется комплекс упражнений ритмической гимнастики с записью музыкального сопровождения для повторения в домашних условиях для достижения максимального эффекта.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что ритмическая гимнастика помогает увлечь ребёнка заниматься физической культурой, сформировать его потребность к физическим упражнениям, спорту, тем самым привлечь к здоровому образу жизни.