**МДОУ «Детский сад №120»**

**Тема: «Ритмическая гимнастика – как метод оздоровления детей»**

**Музыкальный руководитель**

**Мартынова К.Г.**

**Саранск 2018**

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям, всегда выступают как оздоровительный фактор. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность организма, необходимые для всестороннего развития личности.

Трудно переоценить значение физических упражнений, позволяющих координировать состояние здоровья ребенка, стимулировать возникновение положительных эмоций, радости, уверенности в себе.

В ходе воспитания здорового образа жизни детей мы используем различные формы организации детской деятельности. Одна из них – это занятия ритмической гимнастикой.

Ритмическая гимнастика— традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространствах, также способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов.

Ритмическая гимнастика является одним из главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, поскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение упражнений приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия.

Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.

Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

* Повышать эмоциональный настрой детей;
* Воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
* Формировать двигательную культуру;
* Способствовать формированию правильной осанки;
* Повышать физическую работоспособность;
* Развивать основные физические качества;
* Совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получаю представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Затем следуют общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи.

Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Затем следует партерная серия из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д.

Систематические занятия ритмической гимнастикой:

* Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
* Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
* Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
* Укрепят осанку и свод стопы;
* Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это нисколько не смущает их. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Они уверены в успехе, у них все получается.

Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения – основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

**Литература.**

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Айрис-Пресс, 2007
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.