

При работе с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать следующие:

- Упражнения должны быть доступны детям этого возраста.
- Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать их к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик.
- Показ движений должен быть зеркальным.
- Дети должны заниматься в чешках или балетках.
- Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве.

В заключение следует отметить, что положительное влияние занятий ритмической гимнастикой подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной. Занятия проходят в атмосфере повышенной эмоциональности, в группе, под музыку, благодаря этому уменьшается монотонность, свойственная продолжительному выполнению упражнений.

Отмечается положительное воздействие ритмической гимнастики на функциональное состояние двигательной сферы нервной системы и психическое состояние занимающихся. Систематические занятия ритмической гимнастикой обуславливают существенный оздоровительный и тренирующий эффект, проявляющийся в повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Немаловажным является развитие музыкальных способностей и координации движений, а также то, что традиционно присуще гимнастике, - гармоничное развитие мышц и в связи с этим приобретение правильной осанки.



«Мы не знаем более мощного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели»

(Жак Далькроз).

"Значение музыкально-ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста"



Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Здесь темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции. Она является одним из главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека не только движением, но и музыкой. О благотворном влиянии музыки известно много. Она используется в различных областях медицины и практической психологии.

Ритмическая гимнастика способствует развитию зрительно-пространственных ориентировок через координацию движения получила широкое распространение во всём мире. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая даёт занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость ,

повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих 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. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца. Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия – аэробика. К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Детям кислород, в силу роста, нужнее, чем взрослым. Дыхательный аппарат шестилеток еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивает должного потребления кислорода. Ритмическая гимнастика как раз тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребёнка необходимым количеством 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 на воспитание гармонично развитой личности.

