

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Воздействие ритмической гимнастики на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста»

Что такое ритмическая гимнастика? *Ритмическая гимнастика* – комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Это прекрасное средство физического, познавательного, эстетического и нравственного развития детей. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их необходимо подбирать исходя из возраста дошкольника, а также их уровня физической подготовленности.



Для дошкольного возраста, упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритmicности и музыкальности, координации движений.

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. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца

*Ритмическая гимнастика имеет такие преимущества:*

- ✓ закаливание организма
- ✓ укрепление иммунитета, особенно в том случае, если упражнения выполняются на улице
- ✓ обучение правильному дыханию;
- ✓ укрепление органов, опорно-двигательного аппарата
- ✓ активизация процесса обмена веществ

Существуют разнообразные упражнения для ритмической гимнастики, которые дети могут выполнять как дома, с родителями, так и с педагогами в детском саду. Например: «Часы» Ребёнку необходимо прямо встать и опустить руки, а ноги расставить на ширине плеч. После этого нужно начать движения руками назад и вперёд, каждой по очереди. «Дровосек». Ноги нужно немного расставить, а соединённые руки поднять высоко над головой. Затем, при выдохе, нужно сделать выпад вперёд, занести руки между ног, то есть, повторить движения лесоруба. «Волны». Упражнение выполняется лёжа. Ребёнок кладёт руки вдоль туловища, вытягивает ноги. Затем делает вдох и

приподнимает руки вверх, а голову в это время опускает. При выдохе движения выполняются в обратном направлении. Данные упражнения подходят больше для младших дошкольников.

В средней и в старшей группе музыкально-ритмическая гимнастика усложняется и может включать в себя следующие упражнения: «Поезд». Дети встают прямо, руки при этом согнуты в локтях и опущены. Затем руками выполняют круговые движения. Данное упражнение можно сочетать с бегом на месте. «Повороты». Ноги нужно немного расставить и взять палку двумя руками, а затем завести их за спину. В таком положении следует выполнять повороты туловищем в разные стороны. «Лодочка». Ребёнку следует лечь на живот и расположить руки спереди. Затем нужно, чтобы он потянулся вверх, подняв руки и плечи.



*Ритмическая гимнастика* – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только

интерес и желание заниматься, но способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.

*При проведении ритмической гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:*

- ✓ начинать гимнастику с разогрева организма и заканчивать ее восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса;
- ✓ большую нагрузку чередовать с отдыхом и расслаблением;
- ✓ принимать активное участие для эмоционального подъема у детей.

*Ритмическая гимнастика включает в себя:*

- ✓ строевые упражнения;
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ силовые упражнения;
- ✓ акробатические упражнения;
- ✓ основные движения (в основном: ходьба, бег, прыжки);
- ✓ элементы художественной гимнастики;
- ✓ элементы танца.

*Все движения в ритмической гимнастике условно можно классифицировать таким образом:*

- ✓ упражнения для рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц шеи и туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног и всего тела.

*Каждый комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей:*

- 1) подготовительной;
- 2) основной;
- 3) заключительной.

*Подготовительная часть* обеспечивает разогревание организма, подготовку его к плавной физической нагрузке. Упражнения этой части выполняются с небольшой амплитудой. В основной части предусмотрены интенсивные упражнения для всех частей тела: мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подбираются они с таким расчетом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. В заключительной части проводятся упражнения, направленные на восстановление организма детей. Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно 20, 70 и 10 % его времени.

Каждый комплекс заканчивается упражнениями на дыхание, расслабление, выполненными в медленном темпе. Во время гимнастики необходимо все время напоминать детям об осанке и дыхании.

Большинство упражнений в ритмической гимнастике носят игровой характер, имеют конкретный образ. Это помогает детям более четко выполнять и координировать движения. Помогают созданию образа атрибуты в руках детей. Используемый в упражнениях инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Цвета флажков, лент должны быть чистыми, яркими, светлыми, составлять красивую гамму. В ритмической гимнастике можно использовать как традиционные, так и нетрадиционные атрибуты.

*Ритмическая гимнастика* – это оптимальный способ правильного физического развития малыша. Заниматься ею можно дома, в детском саду, на прогулке. Увлечение спортом с детства полезно для каждого ребёнка. Правильное физическое воспитание – основа здоровья детей.

