

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
"Детский сад комбинированного вида №193 "Планета будущего"*

Подготовила: Инструктор ФК – Кислякова М.С.

Ритмическая гимнастика- система упражнений, повышающая тонус нервной системы, развивающие качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость).

Новизна ритмической гимнастики заключается в комбинировании видов ритмической гимнастики (танцевально-ритмическая, игропластика, аэробика).

Разработке модели физкультурно-оздоровительной работы посредством широкого внедрения технологий.



Использование нетрадиционной методики – ритмической гимнастики, помогает увлечь ребенка сформировать потребность заниматься физической культурой. А в последующем привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни. Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. Регулярное проведение ритмической гимнастики поможет восполнить недостаток двигательной активности, а также восполнить дополнительную двигательную активность у гиперактивных детей, которые в ней нуждаются.

На начальном этапе обучения несложные комплексы разучиваются во время утренней гимнастики. В комплексе продолжительностью 5-8 минут необходимо

включать упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, ног и туловища, возможные прыжки, стимулирующие деятельность органов дыхания.

Затем уже разученный комплекс ритмической включался в блок общеразвивающих упражнений.

Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещенные с танцевальными шагами, давали возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Нагрузка регулировалась характером упражнений, изменением исходных упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения.

Задача ритмической гимнастики не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести ее в норму. Важно, чтобы дети ушли из зала в приподнятом настроении. Этому во многом будет способствовать музыка, звучащая после заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной. Целесообразно начинать и заканчивать занятие ритмической гимнастикой одним и тем же, непременно веселым и интенсивным музыкальным произведением.

Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Использованная литература:

1. В.Н. Зимонина «Рабочий журнал инструктора по физической культуре»

Интернет-ресурс:

2. Ходячая Е. П. Использование ритмической гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста // Актуальные исследования. 2020. №14 (17). с.83-87. URL:<https://apni.ru/article/1056-ispolzovanie-ritmicheskoy-gimnastiki-v-rabote>