**Гимнастика** (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система спе­циально подобранных физических упражнений и научно разра­ботанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ре­бенка.

****

Задача гимнастики - формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Гимнастика и ее методы способствуют повы­шению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания

**ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**Общеразвивающая** (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повыше­ние их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

*Основная гимнастика.* Основная гимнастика направлена на ук­репление здоровья, общей физической подготовленности, зака­ливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхатель­ной, эндокринной).

*Гигиеническая гимнастика* направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функ­циональных систем организма. Средствами гигиенической гимна­стики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с за­каливающими: водными, воздушными и солнечными процедура­ми; массажем и самомассажем.

*Гимнастика со спортивной направленностью* имеет целью повыше­ние общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

*Художественная гимнастика* включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без пред­метов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыж­ками. Отличительной особенностью художественной гимнастики яв­ляется связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выра­зительность движений, их красота и грациозность, что в значитель­ной мере способствует эстетическому воспитанию.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводя­щие к акробатическим упражнениям движения, которые подготав­ливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.

*Ритмическая гимнастика* представляет собой систему физичес­ких упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнас­тика способствует развитию у детей мышечной свободы, вырази­тельности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнасти­ку, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

*Прикладная гимнастика.* К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направлен­ная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, сня­тия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправле­ния осанки.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад№4 «Золотая рыбка», г. Пушкино

**ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА**



Воспитатель: Медвецкая А.О.