***«Ритмическая гимнастика в сказках как средство воздействия на психическое и физическое состояние ребёнка».***

*Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика является совокупностью средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, в целом обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности детей.*

*В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного.*

*Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.*

*В настоящее время можно говорить о двух направлениях в ее развитии.*

*Одно представляет собой музыкально–педагогическую дисциплину и называется ритмикой. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение.*

*Второе направление ритмической гимнастики прочно заняло свое место в системе физического воспитания, явившись прародительницей популярных сегодня современных систем: аэробики, шейпинга и т.д., а также спортивных видов гимнастики – художественной, аэробики и др.*

*Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.*

*Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.*

*Замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж.Далькроз по поводу проведения занятий с детьми: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость».*

*Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.*

*Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба, плавание и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно–сосудистую, нервно–мышечную, эндокринную системы организма.*

*Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.*

*Посмотрите на походку балерины, танцовщицы или гимнастки. Прямая спина, красивая линия шеи, выворотный шаг от бедра. Специально они не занимаются выработкой техники повседневной ходьбы. Понаблюдайте за их жестами, движениями рук, они грациозны и красивы. Пользоваться этим в жизни их тоже не обучают. Но двигательный опыт, полученный ими в ходе многолетних занятий хореографией, танцем, гимнастикой переносится во все сферы жизни. Чтобы они ни делали, движения их красивы, гибки, пластичны, точны. На сцене или спортивном помосте они держатся легко, непринужденно, раскрепощенно, кажется, не затрачивая при этом особых сил и энергии.*

*Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляют двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения.*

*Для чего детям необходимы эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить его бегать быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т.д.? Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он хозяин своего тела.*

*В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание задачам формирования у детей: базы разнообразных движений; двигательной культуры; жизненно необходимых жестов; умения создавать двигательные образы; выразительности движений; двигательного воображения, фантазии.*

*Культура движений во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса, ребенок не сможет удерживать правильную красивую осанку долгое время. Плохая координация не позволит ему согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы (равновесие «ласточка»). Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений с музыкой. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Можно приводить еще множество примеров взаимосвязи физической подготовленности и двигательной культуры. Но это не значит, что, развивая физические качества, мы обязательно формируем у детей и культуру движений. Существуют специальные методики постановки правильных красивых движений. Это хореографический тренинг, различные танцы и, конечно, ритмическая гимнастика во всех ее видах.*

*На занятиях ритмической гимнастикой идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.*

*Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. В первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребенку выразительно создать и передать двигательный образ. Занятия ритмической гимнастикой в большей степени способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти. Это происходит естественно в сочетании с другими задачами физического воспитания.*

*Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры–драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников.*

*Сказки это первые литературные произведения, к которым прикасается каждый ребенок в период дошкольного детства. Сказка активизирует его воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, а в результате этого сопереживания у него появляются не только новые знания и представления, но и, что самое главное, новое эмоциональное отношение к окружающему: к людям, предметам и явлениям.*

*Восприятие литературного произведения – очень сложная, развивающая во времени внутренняя деятельность, в которой участвуют воображение, восприятие, внимание, мышление, память, эмоции, воля. Каждый из этих процессов выполняет свою важную функцию в общей деятельности – в знакомстве с явлениями окружающей действительности через искусство.*

*Таким образом, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, преимущественно образного характера, выполняемых поточным методом в их гармоничном согласовании с музыкой и содержанием сказок, на основе которых строятся сюжеты занятий.*