Занятия физической культурой- это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. А

воспитание физически полноценных детей – основная цель воспитателя и для этого он

должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких

методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе

внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Почему бы и нам не обратить

на неё внимание. Тем более что ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как

дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так

необходимо.

Занятия физической культурой- это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. А

воспитание физически полноценных детей – основная цель воспитателя и для этого он

должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких

методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе

внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Почему бы и нам не обратить

на неё внимание. Тем более что ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как

дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так

необходимо.

Вопросами касающиеся ритмической гимнастики занимались такие учёные как Жорж

Демени, Жак-Далькроз, Г. А. Дюпперон и др. А в наше время это Т. П. Мануйлова, С. Б.

Шарманова, Н. В. Денисенко, Ю. П. Денисенко и др.

Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений

на самые разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать

как движение на развитие координации. А так как возраст 4-7 лет по функциональным

возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является

благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и

координационных, именно в этот период работу по формированию координационных

движений нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не

только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь.

Поэтомулучшим выходом будет развитие координации на занятиях по ритмической

гимнастике.

Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая

гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает

занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной

системы. 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.

Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере

выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к

бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм,

подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что должно быть

характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная

задача, но вполне осуществимая, если в своей работе с детьми педагог будет учитывать

следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания,

систематичность, постепенность, последовательность, повторность. Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма,

развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под

музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания

характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с

музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладевании

двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки,

красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.