**Ритмическая гимнастика**

**в детском саду**

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применяться нетрадиционные средства физического воспитания детей: ритмическая гимнастика, элементы йоги, стрейчинг, занятия на фитболах.

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Цель занятий: создать положительный психологический настрой, повышать эмоциональный уровень, способствовать развитию мышления, воображения; развивать творческие способности ребенка; укрепить здоровье.

Исходя из целей, решаются многие задачи:

* Восстановление работоспособности:

- аппетит;

- умственная работоспособность;

- заряд бодрости;

- подготовка к труду;

- переключение на другую деятельность.

* Воспитание физических качеств:

- выносливость;

- ловкость;

- осанка;

- подвижность суставов;

- красивая походка;

- скоростные качества;

- силовая подготовка.

* Повышение эмоционального уровня, психорегуляции:

- эмоциональное общение;

- воспитание умения чувствовать и переживать прекрасное, развитие выразительности движений;

- воспитание коллективных движений (синхронность);

- развлечение, отдых.

* Развитие координации движений:

- красиво танцевать;

- развитие уверенности в себе;

- повышение пластичности;

- развитие свободы движений;

- сочетание движений различных частей тела.

* Лечебное воздействие:

- формирование красивой фигуры;

- закаливание;

- улучшение самочувствия;

- гибкость суставов;

- дыхательная и сердечно-сосудистая системы;

- пищеварительная система;

- мочеполовая система.

* Воспитание пластичности, танцевальности:

- эстетическое развитие;

- радость движения под музыку;

- грациозность;

- развитие музыкального вкуса;

- умение подобрать движение под музыку;

- ритмичность;

- развитие музыкального слуха.

При составлении комплексов для дошкольников следует учитывать не только уровень подготовленности детей, но и особенно психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы должны быть доступными, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, передавать образно, в игровой форме. Комплексы могут быть включены в праздники и развлечения как показательные выступления.

**Примерный комплекс ритмической гимнастики**

**«На арене цирка»**

***Цель:*** совершенствовать двигательные навыки, учить детей двигаться в характере музыки, повышать эмоциональный уровень, развивать координацию движений.

1. «Девочка на шаре». Стоя на носках, держать равновесие, медленно переступая то вперед, то назад; руки в стороны.
2. «Воздушные гимнасты». Имитировать подъем по канату.
3. «Русские богатыри». И.п. – стоя, ноги врозь, между ног гантеля, имитировать подъем, толчок.
4. «Лошадки на арене». Бег и ходьба по кругу с высоким подниманием бедра.
5. «Жонглер с булавами». Подбрасывать булавы или мячи поочередно.
6. «Гимнаст на арене». Лежа на животе, делать «кольцо», «коробочку», на спине – «березку» и «плуг».
7. «Собачка-циркачка». Бег на четвереньках между предметами.
8. «Медведь-боксер». Стоя в стойке боксера, выполнять энергичные движения руками, поворачиваясь вокруг себя.
9. «Обезьянка-акробатка». Кувырки вперед, влево и вправо.
10. «Фокусник-иллюзионист». Перекаты на спине в группировке, боковые кувырки.
11. «Прыжки на батуте». Прыжки на месте в обруче, поднимая ноги к груди и вокруг себя с поворотом на 180̊
12. «Воздушные гимнасты». Упражнения на равновесие и растягивание.