Ритмическая гимнастика для дошкольников.

В период дошкольного возраста ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно. Именно в детстве закладываются основы будущего здоровья человека. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Занятия физической культурой не удовлетворяют полностью потребность дошкольника в движении. Одним из путей решения данной проблемы является организация кружковой работы с детьми ритмической гимнастикой, где предусматривается увеличение двигательной активности, расширение творческих возможностей, уделяется внимание полоролевому воспитанию девочек и мальчиков.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих основных задач:

* 1. Укрепление здоровья:
* *способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;*
* *содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;*
* *содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.*
  1. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
* *развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;*
* *содействовать развитию чувства ритма, внимания, памяти, умения согласовывать движения с музыкой.*
  1. Развитие творческих и созидательных способностей детей:
* *развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;*
* *формировать навыки самостоятельного эмоционального выражения движений под музыку.*

Основой ритмической гимнастики являются строевые, общеразвивающие упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Кроме того большое внимание на занятиях ритмической гимнастикой уделяется дыхательной гимнастике, креативной гимнастике. Ритмическая гимнастика разрабатывается по сюжетам различных сказок, рассказов, стихотворений, мультфильмов. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, подражают действиям человека, животных и т.д. Основой закаливания и оздоровления детского организма является самомассаж, выполняемый детьми в игровой форме, что способствует развитию навыка сознательного стремления к здоровью.

Эмоциональность детей во время ритмической гимнастики повышается с применением наглядного материала, игрушек, спортивного оборудования и нестандартного пособия.