**Доклад**

 к семинару «Совместная деятельность педагогов и обучающихся в образовательном пространстве России и Эстонии»

Дата проведения :14-15 декабря 2014 г.

Место проведения : г Таллинн, Эстония .

Тема : «Оздоровительная гимнастика , как средство физического воспитания детей дошкольного возраста »

Подготовила и выступила : Инструктор по физической культуре ГБДОУ №77

Шадрина С.В.

**Актуальность развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста обуславливается:**

* Во-первых, потребностью государства в гражданах всесторонне развитых, в том числе и физическом отношении.
* Во-вторых, тем что, дошкольный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека.
* В – третьих, взаимосвязью психического и физического развития.

Каждым годом происходит прогресс во всех областях человеческой жизни: в производстве, науке, технике, технологии, культуре, искусстве и следовательно возрастают и требования к уровню как психического так и физического развития будущих граждан, т.е. подрастающего поколения, которые должны быть всесторонне развитыми, способными социализироваться в меняющихся, усложняющихся, развивающихся социальных условиях, быть востребованными и способными самореализовываться. .

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом, поскольку именно предметно – манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук.

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу.

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействуют улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

**Особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.**

В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется “золотым возрастом”, имея в виду темп развития координационных способностей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно – адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования. Одним способствующим к повышению координационных способностей являются упражнения с мячом, (элементы спортивных игр). Они обладает набором упражнений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы

**Роль игровых упражнений и эстафет .**

У детей 6–7 лет при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающий значительный образовательный и воспитательный эффект. Мяч – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, меткости, хорошей координации движений, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Игровые упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Наряду с играми и упражнениями с мячом , также используются и просто подвижные и веселые игры , которые не меньше способствуют развитию координации у детей старшего дошкольного возраста.

**Надо местом нам меняться**

Игра на развитие координации, скорости и ловкости

Необходимый инвентарь: стулья.

В игре могут принимать участие от 3 до 10 человек. Вдоль противоположных стен расставляются стулья. На одной стороне рассаживаются дети, у противоположной стены ставится на один стул меньше.

Ведущий начинает читать стихотворение:

Мы на стульях посидели,
Головою повертели,
Надоело нам сидеть,
Надо прыгать и галдеть.

После этих слов дети поднимаются со стульев и прыгают, бегают, веселятся.

Когда ведущий произносит следующие строки:

Уж я прыгал, прыгал, прыгал и устал.
Сел на стул и снова прыгать перестал,

Дети должны занять стульчики, расположенные у стены, противоположной той, у которой они сидели прежде.

Тот, кому не достанется места, выходит из игры.

Убирается еще два стула. Игра начинается сначала. Победителем становится тот, кто займет последний стул.

**Кошки и мышки**

Игра на развитие координации движении

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

**Мяч в корзинке**

Эта игра одновременно увлекательна и полезна, она у ч и т ребенка координировать движения

Необходимый инвентарь: любая большая корзина или ведро, мяч средних размеров.

Можно разбить детей на группы-команды, а можно просто каждому ребенку по очереди бросать мяч в корзину.

Начинать надо с простого: ребенок просто должен попасть мячом в корзинку. Постепенно взрослый отходит с корзиной назад на один, два, три шага, увеличивая расстояние между корзиной и ребенком.

Можно усложнить задание, вводя новые элементы упражнений. Например, попробовать забросить мяч не снизу, а сверху. Забросить мяч одной рукой. Сначала подбросить мяч вверх, поймать его и только затем бросить его в корзину и т. д.

**Баскетболисты**

Командный вариант предыдущей игры

Необходимый инвентарь: мяч, корзина (или ведро).

Установите в подходящем месте большую корзину или пластмассовое ведро. Встав достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать туда мяч.

После каждого точного попадания игрок делает шаг назад. Не попавший передает мяч другому.
Победит тот, кто окажется дальше всех от корзины.

**Острова**

Игра помогает разбить навыки прыганья, координации движений, концентрации внимания

Необходимый инвентарь: небольшие коврики-пазлы.

Разложите коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Покажите, как нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок выполнит задание, попробуйте разложить коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно просить ребенка прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

**Мостик**

Игра помогает развить координацию движении, равновесие и концентрацию внимания

Необходимый инвентарь: скакалка или ремень, небольшие коврики-пазлы,

Коврики раскладываются на полу на расстоянии метра друг от друга. Это островки посреди реки. А ребенок — это отважный путешественник. С помощью скакалки, которую он перекидывает с островка на островок, он прокладывает себе путь на другой берег.

**Маленькие силачи**

Игра укрепляет мышцы и координирует движения и массы

Необходимый инвентарь: игрушки разного размера

Ребенок должен взять игрушку в руки и поднять ее над головой. Начинать надо с маленьких игрушек. В качестве поддержки взрослый тоже может выполнять это задание, подбадривая его словами:

Мы с Дениской силачи,
Поднимаем кирпичи.
Делаем все очень ловко,
Вот что значит тренировка!

Игрушку можно поднимать одной рукой, затем двумя.

Так постепенно переходите к более тяжелым игрушкам.

Такая простая игра несколько раз в неделю поможет ребенку укрепить мышцы рук.

**Вытянем, выгнем**

Состояние здоровья имеет огромное значение, а чтобы укрепить детские мышцы, существует масса полезных и веселых упражнений. Сядьте в кресло и вытяните ноги вперед.

Покажите ребенку, как вытягивать носочки вперед и выгибать ступни ног. Напевайте: «Вытянем, выгнем, вытянем, выгнем». Используйте какой-нибудь несложный мотив.

Еще одно хорошее упражнение: расставьте ноги на ширину плеч носками наружу. Согните колени, наклонитесь, а затем распрямитесь.

Напевайте: «Согнемся, распрямимся, согнемся, распрямимся».

**Пирамидка**

Необходимый инвентарь: кубики.

Число игроков — от 2 до 5. Игроки по очереди ставят кубики один на другой. Проигрывает тот, после кого пирамидка обвалилась.

**Дикая прыгающая змея**

Дети усаживаются на пол друг за другом, раздвинув ноги. Каждый крепко держит впереди сидящего. Самый первый изображает голову змеи: по его команде змея начинает подпрыгивать, продвигаясь вперед, так, чтобы игроки не отрывались друг от друга. Если все-таки змея упала, то «головой» становится следующий.

**Девочка и медведь**

Игра способствует формированию правильной осанки, развитию зрительной и слуховой памяти, концентрации и устойчивости внимания

Взрослый говорит: «У девочки маленькие ножки, но бегают они быстро». Ребенок бежит и приговаривает: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Маленькие ножки бежали по дорожке».

Затем взрослый говорит: «А у медведя ноги большие, идет он медленно». Ребенок: «Большие ноги шли по дороге. Большие ноги шли по дороге».

В соответствии со словами и ритмом припевки ребенок то бегает, то ходит, создавая образы то быстрого и легкого, то медленного и тяжелого движения.

**Быстрее-медленнее**

Игра развивает чувство ритма, формирует умение двигаться в разном темпе

Ребенку дают игрушечный руль и объясняют, что он — водитель. Когда взрослый звонит в колокольчик, ребенок должен ехать медленно, когда бьет в ладоши — быстро.

Ребенок «ездит» по комнате то медленно, то быстро.

**Подпрыгни до ладошки**

Игра развивает ловкость, быстроту реакции и движений

Взрослый протягивает руку над головой ребенка и предлагает ребенку дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше — так, чтобы дотянуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Можно предложить малышу подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик, который взрослый держит.

**Индейцы**

Необходимый инвентарь: мелки.

На игровом поле чертится круг диаметром 1 метр. Игроки становятся за внешней чертой круга. По команде ведущего они начинают бегать по кругу, не заступая за контур. Как только ведущий скажет: «Стоп!», игроки должны забежать в круг. Проиграл тот, кто окажется за чертой круга или наступит на контур.

**Платочки**

Необходимый инвентарь: небольшие платочки (можно носовые).

Дети стоят в кругу, у каждого в руках по платочку. Ведущий ходит под музыку по кругу. Как только музыка останавливается, он должен выхватить у кого-нибудь из детей платочек, а они должны успеть спрятать руки с платочками за спину.

Проигравший сам становится ведущим.

**Дорожки**

Взрослый проводит на игровой площадке разные линии: зигзагом, волной, с прямыми углами, спиралью — это дорожки.

Дети должны бегать по дорожкам друг за другом. Делать сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожкам нужно точно наступая на линию, не мешая друг другу, не толкая.

Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее трех метров.

Эту игру можно провести как соревнование: нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить, например, мячи. Тот, кто прибежит первым, должен поднять его над головой.

**Змейка**

Игра помогает ребенку научиться управлять своим телом

С помощью считалки выбирается ведущий. Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Ведущий бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывая разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, скамеек и прочих предметов, делая резкие повороты, перепрыгивая через небольшие препятствия, закручивая змейку, а затем раскручивая ее.

Игроки должны крепко держаться за руки, точно повторять движения ведущего.

Играть в змейку можно в любое время года на просторной игровой площадке, на лужайке, на пляже. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила весело, нужно учить детей придумывать интересные ситуации и движения.

**Пустое место**

Необходимый инвентарь: мелки.

С помощью считалки выбирается ведущий. Все остальные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, очерчивая каждый вокруг себя мелом небольшой кружок.

Ведущий, пробегая по внешней стороне круга, должен коснуться одного из игроков рукой. Задетый ребенок должен бежать в противоположную от ведущего сторону. Кто из них первый добежит до пустого кружка, тот и занимает его, а опоздавший становится ведущим.

Бежать можно только по внешней стороне круга. Стоящие в круге не должны мешать бегающим.

Если игроки прибежали к пустому кружку вместе, то они оба становятся в общий круг и выбирается новый ведущий.

**Мячик кверху**

Необходимый инвентарь: мяч.

Дети становятся в круг. Выбирается водящий. Он берет мяч и становится в середину круга.

Со словами: «Мяч кверху!» водящий подбрасывает мяч вверх. За это время все остальные дети должны как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!». Все должны остановиться. Водящий кидает мяч и старается коснутся им того ребенка, который стоит ближе всего к нему. Этот ребенок и становится новым водящим.

По правилам игры, если кто-то из детей продолжает двигаться после слов водящего «Стоп!», то он должен сделать три шага в сторону водящего.

Убегая от водящего, нельзя прятаться за деревья.

**Мяч с именем**

Необходимый инвентарь: мяч.

С помощью считалки выбирается водящий. Все остальные дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга.

Водящий выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает ему мяч. Тот, чье имя он назвал, должен поймать мяч и подбросить его три раза вверх, после этого вернуть мяч водящему.

Игрок, не поймавший или уронивший мяч, становится водящим.

**Подстенки**

Необходимый инвентарь: мяч.

Дети становятся друг за другом, лицом к стене. Первый игрок должен бросить мяч в стену, стоящий за ним ребёнок должен поймать мяч и бросить мяч в стену, третий ребенок ловит мяч и т. д.

Можно усложнять ход игры, например, при броске мяча успеть хлопнуть в ладоши или подпрыгнуть и т. п.

**Перебрасывание мяча**

Необходимый инвентарь: мяч.

Дети делятся на две команды и становятся за линиями напротив друг друга на расстоянии 1-1,5 метров.

Одному из игроков выдается мяч. Он начинает игру, называя одного из игроков противоположной команды по имени и бросая ему мяч. Тот игрок должен поймать его и перебросить ребенку другой команды, назвав его по имени.

Если играющий не поймал мяч, то он выбывает из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч.

Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

**Уголки**

Для этой игры нужно нарисовать большой квадрат. Участников должно быть пять человек, один из них выбирается водящим. Остальные дети занимают углы квадрата.

Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Игрок ему отвечает: «Иди, вон там постучи!».

В это время остальные игроки должны поменяться углами.

Если водящий успеет занять чужой угол, то на его место становится ребенок, который остался без угла.

**Кошки-мышки**

Вариант 1

С помощью считалки выбираются «кошка» и «мышка». Дети встают в круг, держа друг друга за руки. «Мышка» становится в круг, «кошка» остается за кругом.

Дети могут поднимать и опускать руки, тем самым запуская и выпуская «кошку» и «мышку».

Как только «кошка» поймает «мышку», игра заканчивается и выбирается новая пара участников.

Вариант 2

С помощью считалки выбираются «кошка» и «мышка». Дети встают в круг, держа друг друга за руки. «Мышка» становится в круг, «кошка» остается за кругом.

"Кошка» старается войти в круг и поймать «мышку», но дети опускают руки — «закрывают ворота» перед ней. Она старается пролезть «под воротами», а дети приседают и не пропускают ее в круг.

Если «кошке» удается пробраться в круг, дети «открывают ворота», чтобы дать «мышке» возможность выбежать из круга. А кошку они снова стараются не пропустить.

Когда «кошка» поймает «мышку», то они вместе становятся в круг, дети выбирают новых «кошку» и «мышку».

Если «кошка» долго не может поймать «мышку», то тоже выбирается новая пара.

По правилам, дети могут «открывать ворота» (поднимать руки вверх) только для «мышки».

**Кошка и мышка в лабиринте**

Игра учит детей пространственной ориентации, маневрированию собственным телом, даёт навыки организации коллективного деиствия

Эта игра — для большого детского коллектива. Дети становятся рядами по 4 - 7 человек и берут друг друга за руки.

«Мышка» от «кошки» убегает между рядами. Как только «кошка» начинает догонять мышку, по сигналу взрослого дети отпускают руки и поворачиваются вправо (или влево), перестраиваются в перпендикулярные ряды. «Кошка» оказывается далеко от «мышки».

Когда «кошка» поймает «мышку», то они становятся в ряды, а дети выбирают новую пару.

**Сюрприз**

Необходимый инвентарь: моток шпагата, небольшой подарочек.

Во время дневного сна ребенка вы можете приготовить для него игру-сюрприз.

Размотайте моток шпагата или лески по всей квартире, а на конце привяжите какой-нибудь сюрприз. Когда ребенок встанет, расскажите, что путеводная нить приведет его к сокровищу.

**Прыжки в длину**

В парке можно устроить прыжки в длину. Для этого на землю нужно положить параллельно две палки и постараться перепрыгнуть через обе.

Расстояние между палками следует увеличивать соответственно успехам ребенка.

**Самый быстрый**

В ходе игры ребенок закрепляет навыки концентрации Внимания, организации, координации движении, научится правильно и быстро одеваться

Хорошо проводить эту игру в небольшом детском коллективе, при желании можно устроить соревнование между ребенком и родителями.

Цель: правильно одеться за определенное время. Учитывая особенности детского развития, на одежде ребенка в этой игре не должно быть замков и пуговиц.

**Кто быстрее «пришьет»**

Две команды игроков должны на скорость «пришить» всех членов команды друг к другу. Вместо иголки используется палочка, к которой привязана нитка, бечевка.

«Пришивать» можно через поясок, ремешок, лямку, петлю для ремня на брюках.

**Доклад**

 к семинару «Совместная деятельность педагогов и обучающихся в образовательном пространстве России и Эстонии»

Дата проведения :14-15 декабря 2014 г.

Место проведения : г Таллинн, Эстония .

Тема : «Оздоровительная гимнастика , как средство физического воспитания детей дошкольного возраста »

Подготовила и выступила : Инструктор по физической культуре ГБДОУ №77

Шадрина С.В.

**1.1. Гимнастика как элемент государственной системы**

**физического воспитания и как система**

         Семантическое понятие «гимнастика» происходит от греческого слова «гимназо», что означает упражняю, тренирую.
         По определению Шлемина А.М., А.М. Брыкина (1979), В.М. Смолевского (1985) **гимнастика – система** специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.  Есть еще одно определение **гимнастики** как исторически сложившейся **совокупности**специфических   средств и методов гармонического физического воспитания людей (В.И. Филипповича (1971), М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др., 2001).
         На наш взгляд оба определения являются не совсем точными. Представляя гимнастику как совокупность, мы умаляем ее сущность, поскольку согласно семантике совокупность это только сочетание, соединение, итог чего-нибудь. Более точное, глубокое понятие, определяющее суть гимнастики это система. Под системой рассматривается нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных  и находящихся во взаимной связи частей, а также определенный порядок в расположении и связи частей чего-нибудь, в действии (Ожегов С.И., 1986).
Совокупность есть что-то завершенное, итоговое, тогда как система предполагает движение вперед, развитие.
          С другой стороны в определении гимнастики звучит односторонняя трактовка ее воздействия на человека, только с позиций двигательного развития. Хотя известно, что аналитический характер ее упражнений способствует умственному развитию, многообразие упражнений – двигательной культуре, разнообразие средств выразительного движения – эстетическому развитию, музыкальное оформление занятий – музыкальному развитию и образованности занимающихся. Гимнастика воспитывает не только тело, но и дух, совершенствуя волевые качества личности. Велико оздоровительное значение гимнастики. Один из выдающихся историков древнего мира Плутарх, оценивая значение гимнастики, заметил: «Гимнастика есть целительная часть медицины» (Брыкин А.Т., 1985).
         Гимнастика прошла огромный путь развития. Становление ее системы было связано с изменением общественного строя, развитием науки о человеке, а также с переменой способов ведения войны (Смолевский В.М., 1987).
        Можно сказать, что история гимнастики начинается с рабовладельческого строя. Своего расцвета она достигла в V - IV веках до нашей эры в античной Элладе, особенно в Спарте и Афинах. В первоисходном значении понятие «гимнастика» включала в себя всю совокупность известных в античную эпоху физических упражнений, игр, танцев. Гимнастика в Афинах, как она описана в трудах греческого философа Платона, делилась на **палестрику** (то, что мы относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле) и **орхестрику**. Орхестрика в свою очередь подразделялась на **сферистику** (упражнения и игры с мячом), собственно орхестрику (танцы обрядовые, сценические, культовые, военные) и **кубистику** (акробатические упражнения). Следует отметить, что орхестрика явилась предшественницей всех ритмических, пластических, ритмо-пластических систем, включая ритмическую и художественную гимнастики. Кубистика развилась в акробатику и спортивную гимнастику (Филиппович В.И., 1971).
         Исторический опыт развития гимнастики показывает, что именно она стала **прародительницей системы физического воспитания**. С нее началось создание этой системы.
Известно, что на протяжении исторического развития  многие гуманисты стремились создать новую систему всестороннего воспитания юношества. Жан-Жак Руссо (1712 – 1778) и Иоганн Генрих Песталоцци (1746 – 1827) впервые поставили вопрос о физическом воспитании подрастающего поколения в широком педагогическом плане. В связи с этим Песталоцци теоретически обосновал так называемые аналитические упражнения как средство совершенствования координационных способностей (Укран М.Л., Шлемин А.М., 1977). Ведущую роль в воспитании детей он отдавал физическому воспитанию, которое начиналось с «естественной домашней гимнастики», когда мать помогает ребенку в его первых самостоятельных движениях, продолжается в подвижных играх, забавах, в занятиях элементарной суставной гимнастикой и завершается овладением трудовыми процессами (Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2001).
        К началу ХIХ века стали складываться национальные системы гимнастики. Наметились **три направления** ее развития:**гигиеническое**(гимнастика для развития физических сил и укрепления здоровья), **атлетическое** (гимнастика для развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе на гимнастических снарядах) и**прикладное** (гимнастика для обучения солдат преодолению различных препятствий.
Наиболее известными гимнастическими системами этого периода считаются немецкая, основанная Ф. Яном (1778-1852) и А. Шписсом (1810-1858), шведская, разработанная П. Лингом (1776-1839),  французская, созданная Ф. Аморосом (1770-1848). Возникшее в Чехии  «сокольское движение» как национально-освободительное, привело к созданию сокольской системы гимнастики. Ее основателем стал доктор эстетики, профессор Пражского университета Мирослав Тырш (1832-1884) (Брыкин А.Т., Смолевский В.М., 1985). Все эти системы внесли весомый вклад в развитие современной гимнастики, хотя, имея свои особенности, не имели научно-теоретической базы.
В конце ХIХ столетия в Россию проникли европейские национальные системы гимнастик. Они внедрялись главным образом в армию, но попытка  проникновения в русскую школу немецкой системы гимнастики встретила гневный протест демократов и просветителей, передовых педагогов и врачей. Ярыми противниками ее были Д.И. Писарев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Е.М. Дементьев и др.
          Самый большой удар по авторитету немецкой системы гимнастики нанес отечественный ученый П.Ф. Лесгафт. Он убедительно доказал ненаучность ее основ, отсталость и непоследовательность ее педагогических целей. Ни одна из западных систем гимнастики, по его мнению, не соответствовала рациональным началам анатомии, физиологии, гигиены и педагогики и поэтому не могла быть рекомендована в русской школе  (Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2001). В 1880 году вышла книга П.Ф. Лесгафта «Приготовление учителей гимнастики в странах Западной Европы», в которой давалась характеристика систем гимнастики и указывалось на отсутствие в них научной обоснованности.
         Создатель отечественной системы **педагогической гимнастики** П.Ф.Лесгафт (1838–1909) рассматривал **физические упражнения как средства, способствующие развитию интеллекта**через сознательное овладение элементами движений собственного тела.
П.Ф. Лесгафт разработал систему физического воспитания детей на основе гимнастики, причем исходил не из гигиенических, а педагогических задач. Он опубликовал первое научно обоснованное «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Лесгафт считал, что важно как можно быстрее и с наименьшей затратой сил научить ребенка владеть своим телом. Для этого ему нужно осознавать свои движения, а не механически подражать руководителю. Его методические требования сводились к следующему:
- цель физического образования заключается во всестороннем гармоничном развитии личности;
- выбор применяемых упражнений должен определяться педагогическими задачами физического воспитания;
- при подборе упражнений должны учитываться возрастные и другие особенности учащихся; сами упражнения должны быть естественными;
- в занятиях должен соблюдаться принцип постепенности и последовательности;
- физическое образование учащихся должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием.
Заслуга П.Ф. Лесгафта заключается в том, что он первым разработал научно обоснованную систему физического воспитания детей на основе гимнастики, что оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране (Филиппович В.И., 1971).
С конца ХIХ века начинают развиваться спортивные направления гимнастики. В 1881 году была образована Международная федерация спортивной гимнастики. В России соревнования  по гимнастике начали проводиться с 1885 года. Организованы они были русским гимнастическим обществом, созданным в 1883 году.
        В годы гражданской войны (1918-1921) Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА) нуждалась в здоровой физически хорошо подготовленной молодежи. В связи с этим был издан специальный декрет, который предписывал создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы.  Решено было ликвидировать буржуазные спортивно-гимнастические общества и клубы. Сметая на пути революции «контру» юные активисты начали ломать гимнастические снаряды и вывозить их на свалку. Были и такие, которые предлагали исключить гимнастику из системы физического воспитания. Воспитательное значение занятий гимнастикой игнорировалось (Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2001).
        Тем не менее, российская система гимнастики, пройдя серьезные испытания, связанные с революционными преобразованиями общества и войнами, сформировалась как самостоятельная система (состав системы представлен на рис. 1) и как ведущий элемент государственной системы физического воспитания и продолжает свое развитие в настоящее время.
В современной системе гимнастики выделяются три основных направления: оздоровительные виды гимнастики, образовательно-развивающие и спортивные. Каждый из этих элементов системы имеет  свои компоненты.

**Оздоровительные виды гимнастики**включат: ритмическую гимнастику, гигиеническую, лечебную и нетрадиционные виды гимнастики, к которым, в свою очередь, можно отнести восточные гимнастики (хатха-йога, ушу и т.д.), шейпинг, калланетику, стретчинг. Хотя последние берут свое начало и корни из ритмической гимнастики.

**Ритмическая гимнастика** имеет свои разновидности: классическая аэробика; танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (джаз, рок, диско, фанк, хип-хоп); аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, фитбол и др.); гидро-аэробика (аквабилдинг) (Смолевский В.М., Ивлев Б.К., 1992).

К **образовательно-развивающим видам** **гимнастики** относятся: основная гимнастика, женская, прикладная и атлетическая, широко используемые в практике общего физикультурного образования.

**Спортивные виды гимнастики**включают: спортивную и художественную гимнастику, акробатику и спортивную аэробику.
Все виды гимнастики взаимосвязаны и влияют на развитие друг друга в результате появления и взаимообмена новыми специфическими средствами и методами, а также в результате процессов интеграции внутри самой системы «Гимнастика».
Примером интеграции является создание спортивной аэробики, являющейся синтезом ритмической и спортивных видов гимнастики.

**Основными средствами гимнастики** выступают гимнастические упражнения, музыка и слово педагога (Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2001).
  Гимнастические упражнения это специально разработанные формы движений аналитического характера. Арсенал средств гимнастики многообразен. В него входят все анатомически возможные движения от элементарных односуставных сгибаний и разгибаний до сложнейших по координации  двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных двигательных качеств.  С помощью гимнастических упражнений формируют многие  жизненно необходимые двигательные навыки и умения, исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность. Арсенал средств гимнастики формировался постепенно по мере накопления научных знаний, расширявших представления о строении и функциях организма, о возможностях управления процессом развития двигательных способностей человека.
Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся.

       Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Воспитанию морально-волевых качеств способствуют: строгие требования к выполнению упражнений, формирование представлений об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию.
Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности. Наряду с этим, гимнастика является одним из наиболее массовых средств физического воспитания (Филиппович В.И., 1971).
Средства гимнастики используются во всех звеньях системы физического воспитания (спорт, игры, туризм) и физкультурного образования (дошкольное, школьное, вузовское).
**Таким образом, можно говорить о гимнастике как важном, и даже ведущем, элементе государственной системы физического воспитания**.
Системно-структурный анализ гимнастики в ее историческом развитии позволил нам дать ей несколько иное, отличное от предыдущих авторов, определение.
**Гимнастика это исторически сложившаяся система специфических средств и методов физического воспитания, направленная на укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие личности**.
Можно полагать, что «Гимнастика» как системное явление  продолжит свое развитие в определенных направлениях.
Роль оздоровительных видов гимнастики в жизни людей всех возрастных групп с течением времени будет неуклонно расти, поскольку усиливается интерес государства и общества в целом к воспитанию здорового поколения граждан. Развитию и популяризации этих видов гимнастики будут способствовать условия учебного и производственного труда с их возрастающей психической напряженностью и недостаточностью двигательной активности. С помощью гимнастических упражнений будут поддерживаться высокий уровень здоровья, физическая и умственная работоспособность, эмоциональная устойчивость, волевая активность и, в конечном счете, высокая производительность труда, обеспечивающая прогрессивные процессы в обществе (Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., 2001).
Из оздоровительных видов гимнастики большой популярностью  пользуется ритмическая гимнастика и ее производные – различные виды аэробики, шейпинг-система и др. Развитие ритмо-пластических видов гимнастики будет продолжаться в связи с доступностью их средств и их адекватностью задачам всестороннего развития и укрепления здоровья.
В настоящее время широкое использование ритмическая гимнастика находит в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Поэтому целесообразно подробнее остановится на ее психолого-педагогическом воспитательном значении.

**1.2. Гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

В  физическом воспитании детей дошкольного возраста используются следующие виды гимнастики: основная гимнастика, корригирующая, и массаж как вид основной гимнастики (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1978).
Значение основной гимнастики заключается в её эффективности для  всестороннего  физического развития, улучшения функциональных  процессов в организме, укрепления здоровья детей.
Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).
Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат (С.А. Козлова, 2002; М.Н. Кузнецова 2002).
В содержание основной гимнастики входят: строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

**Общеразвивающие упражнения**
Общеразвивающие упражнения – это специально подобранные упражнения, направленные на оздоровление организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются крупные группы мышц – плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств ребенка.
Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Они используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкульминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках (Т.И. Осокина  1973,  Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 1999).
Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.
Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательных характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и т.д.).
Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок – в полет и т.д.).
В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1978).
Основная классификация общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.
Упражнения указанных групп могут быть направлены:

* на развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и т.д.;
* на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировке в пространстве, во времени и др.;
* на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

При построении комплексов необходимо исходить из педагогических задач, учитывая особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями (С.А. Козлова, 2002; М.Н. Кузнецова 2002):

* В комплекс входят упражнения, оказывающие разностороннее воздействие (упражнения для разных частей тела и для развития разных физических качеств).
* Необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы и дыхания.
* Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. (Например, после упражнений для туловища (повороты в сторону) следует упражнение для ног или опять для туловища, но другого характера (наклоны вперед) и т.д.).
* В работу должны последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличение нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движения выполняются с большим напряжением.
* Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 1999).

Упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

* Упражнения для рук и плечевого пояса.
* Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
* Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию и на развитие функции равновесия).
* Наклоны туловища из исходного положения стоя на коленях.
* Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
* Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.
* Различные виды прыжков и беговые задания в чередовании с ходьбой на месте.
* Дыхательные упражнения, направленные на восстановление. Если есть специальные дыхательные упражнения, то они проводятся первыми, в начале комплекса, так как требуют внимания.

                Общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенке, стульев и пр.). Если в младших группах детского сада в основном комплексы составляются без предмета, в среднем и старшем дошкольном возрасте включение предметов обязательно. Так как выполнение упражнений с предметами создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Помимо этого, активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться с большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются при различных ощущениях и восприятиях (С.А. Козлова, 2002; М.Н. Кузнецова 2002).
Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.
Каждое общеразвивающее упражнение начинается с исходного положения – правильного положения тела, необходимого для выполнения общеразвивающих упражнений. Исходные положения тела, рук, ног могут быть разнообразными. Смена исходного положения усложняет или упрощает выполнение физического упражнения (Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 1999).
В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для ног и рук.

**Содержание и методика проведения общеразвивающих упражнений.**

Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения – ходьбу, бег, некоторые виды лазанья, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела. Таким образом, дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, которые проводятся сначала в подгруппах, затем организовано со всей группой.
Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:
- простыми, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища;
- большинство из них выполняются из исходного положения стоя; некоторые упражнения для туловища проводятся из исходного положения сидя и лежа на спине;
- структурно упражнения для малышей состоят из двух частей (например: показали ручки, спрятали; присели, встали и т.д.);
- многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук;
- темп движений средний;
- по форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационное движение.
Для выполнения общеразвивающих упражнений малышей лучше всего ставить в круг или в свободное построение.
В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче и разнообразнее. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, спокойно выслушать объяснение, а затем уже выполнить задание. Но также как и в младшей группе, основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Однако, при этом, увеличивается количество упражнений с различными пособиями. Исходные положения становятся разнообразнее: наряду с положением стоя шире применяются положения лежа на спине, на животе, сидя (С.А. Козлова, 2002; М.Н. Кузнецова 2002).
Структура упражнений в средней группе усложняется: как правило, они состоят из четырех частей (например: руки к плечам, вверх,  в сторону, вниз).
Усложняется координация движений, которые выполняются при построении детей в звенья (основным является построение в две - три колонны), в разных направлениях (при повороте туловища в сторону дети выполняют руки вперед). Но преимущественно подбираются движения одновременные, однонаправленные, частично поочередные. Темп становится более четким и разнообразным (С.А. Козлова, 2002; М.Н. Кузнецова 2002).
Наряду с имитационными, образными упражнениями постепенно вводятся аналитические упражнения, как правило, это упражнения с пособиями. В них отчетливо выделяется каждая часть (например, поднять палку перед собой, коснуться коленом; но при этом в упражнении не фиксируется точность высоты поднимания палки, положение спины, головы, т.е. подбираются такие упражнения, которые учат детей видеть части движения, но пока еще в общей схеме).
В старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии детей. Они лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела.
Новые двигательные навыки формируются легче, дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу или только словесному указанию (Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 1999).
Однако необходимо помнить, что любая форма произвольной деятельности ребенку 6-7 лет еще трудна; физическое и нервное напряжение не может быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетаю с известными.
Нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма постепенно возрастает на счет большой интенсивности и дозировки. Это проявляется в увеличении амплитуды движений частей тела, их фиксированном положении, четком сохранении исходных положений, повторении подряд пружинящих движений, большем использовании пособий, снарядов, ускорении темпа и увеличении количества упражнений.
Вводятся круговые и рывковые движения, увеличивается количество повторений.
Структура упражнений для старших дошкольников вначале сохраняется в таком же виде, как в средней группе, но повышаются требования к точности направлений, согласованию движений. Затем вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные движения.
По форме больше дается упражнений аналитического характера. При этом используются различные пособия. Кроме того, даются имитационные движения и упражнения без пособий. В аналитические упражнениях выделяются не только основные части, но и некоторые детали. Многие упражнения проводятся в парах, подгруппах.
В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий, в три – четыре колонны.
Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

**Основные движения**

              Основные – это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье; постоянным, необходимым компонентом  этих движений является  чувство равновесия (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1978).
Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физиологические процессы.  Развитие основных видов движений связано с воспитанием психических процессов: познавательных – внимания, памяти, восприятия, представлений, воображения, мышления; волевых – собранности, внимания, целенаправленности осознанных ребёнком действий,  умения  согласовывать свои действия в коллективе и т.д. Так же основные движения способствуют воспитанию у детей эстетических чувств и развитию ориентировки в пространстве (С.А. Козлова, 2002; М.Н. Кузнецова 2002).
Основные движения  делятся на циклические и ациклические. Характерной особенностью первых является  постоянное выполнение  однообразных циклов (круг), когда всё тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (например, ходьба, бег).
Движения циклического типа быстрее усваиваются и автоматизируются. Это объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему  последовательность двигательных элементов данного цикла
Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение заключает в себе определённую последовательность двигательных фаз, имеет определённый ритм  отдельных фаз (Т.И. Осокина  1973,  Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 1999).
**Ходьба –**основной, естественный способ передвижения человека, относящихся к типу циклических движений.  Задачей  упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребёнка правильной осанки, легкого, устремлённого шага вперёд, согласованности движений рук и ног, содействующей уравновешиванию всего тела, формированию свода стопы.
**Бег –**движение циклического типа. Как и ходьба, он характерен повторностью циклов, чередованием моментов опоры на плоскость, поочерёдным вынесением ног вперёд, согласованностью движений рук. Во время бега есть фаза полёта, когда обе ноги бегущего находятся в отрыве от почвы. Момент полёта усиливает  быстроту передвижения человека, увеличивает  длину шага, придав возможность двигаться вперёд  по инерции с расслабленными мышцами. Задачей упражнений при обучении бегу является выработка лёгкого, быстрого, свободного, устремлённого вперёд движения с хорошей координацией рук и ног.
**Лазанье –**относится к типу циклических движений. Процесс влезания и слезания имеет некоторую  повторность элементов, сходных с ходьбой: поочерёдное движение рук и ног с моментом опоры  каждой ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них. В дошкольном возрасте используются следующие виды лазания: подлезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной  и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической стенке, стремянке, верёвочной лестнице).
**Прыжки –**движение ациклического типа. В нём отсутствует повторение циклов, и весь процесс  выполнения прыжка представляет одно законченное движение.  В прыжке есть  последовательность двигательных элементов  и ритм. Прыжок состоит из трёх фаз: подготовительной – разм ах и приседание или разбег, основной – отталкивание и полёт и заключительной – приземление.
**Метание –**движение ациклического типа. В дошкольном возрасте ребёнку  доступно метание вверх, вперёд, вниз. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а так же воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.  Метание может производиться на дальность и  в цель. Первое должно предшествовать второму, так как при метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приёмами; одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. При метании в цель внимание ребенок сосредотачивается на попадании  предмета в указанную цель. В этом случае волевое усилие  сочетается с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движений. При обязательной глазомерной оценке расстояния (Т.И. Осокина  1973).

**Строевые упражнения**

Строевые упражнения – построения (в круг, колонну, шеренгу и т.п.), перестроения (из колонны по одному в колонну  по три, два, четыре и т.д.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных  построениях и врассыпную) – используются при выполнении различных физических упражнений (на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх и т.д.).
В процессе выполнения этих упражнений у детей воспитывается  ориентировка в пространстве, согласованность действий в коллективе.  Строевые упражнения влияют на формирование у ребёнка правильной осанки. Они могут выполняться с различными предметами, сопровождаться песней, музыкой или ударными инструментами.
Итак, все группы гимнастических упражнений – основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения – повышают функциональные процессы в организме ребёнка, влияют на всестороннее физическое развитие ребёнка (Т.И. Осокина  1973,  Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 1999).

                                           **2.1. Ритмическая гимнастика**

**2.1.1. Становление современной системы ритмической гимнастики**
По определению С.И. Ожегова (1986) система это нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, а также определенный порядок в расположении и связи частей чего-нибудь, в действии.
Ритмическая гимнастика непосредственно отражает семантическую сущность понятия система.
Систему ритмической гимнастики можно рассматривать с позиций интеграционных процессов. Под**интеграцией** мы понимаем состояние связанности отдельных дифференцированных частей и функций системы в целое (БЭС, 1999). Тогда ритмическая гимнастика это система интеграции движения и музыки посредством единого организующего ритма.
Чтобы лучше представить современную с систему ритмической гимнастики целесообразно рассмотреть ее развития в историческом ракурсе.
Впервые в понятийный аппарат термин «ритмическая гимнастика» был введен в конце 19 столетия музыкантом-педагогом, профессором Женевской консерватории Эмилем Жаком-Далькрозом. Преподавая гармонию и сольфеджио, он заметил, что многие ученики затрудняются в передаче ритма музыкального произведения во время его исполнения или при написании музыкального диктанта. Он, совершенно случайно, обратил внимание на легкость, с какой дети заучивали слова и звуки, если последние сопровождались телодвижениями. Ухватившись за эту путеводную мысль, он пришел к заключению, «…что ребенок, запоминая свои мускульные движения в связи с музыкой, пользуется не только следами в корковом веществе мозга, но также и психомоторными центрами, участие которых придает умственной работе характер жизненной деятельности, не говоря уже о том, что этот способ запоминания прочнее и совершеннее простого заучивания» (Этель Ингам, 1913). Тогда Далькроз предложил ученикам выполнить несложные движения под музыку (шаги, хлопки, простые упражнения телом и т.д.), чтобы физически почувствовать ритм. Эффект превзошел все ожидания: даже самые неспособные ученики быстро продвинулись в развитии чувства ритма. Именно это навело профессора на мысль о воплощении музыкальных впечатлений в движении. Так зародилась система, названная в последствии ритмической гимнастикой. Назначение своей системы Далькроз сформулировал так: «Цель Ритмической гимнастики – подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий – не столько – «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выражать себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения».
Далькрозу удалось не только применить этот метод к преподаванию музыки, но и основать на нем теорию общего воспитания, считали известные английские педагоги супруги Ингам. Из скромного начала (отдельных уроков) родилась система, обещающая стать важным фактором в современных теориях воспитания. Этель Ингам так писала об этой системе: «Она является прекрасным противовесом обычному в наших школах зазубриванию, так как заставляет думать о цели заучиваемого. А ведь это и…должно составлять задачу всякого истинного воспитания». Она отмечала, что система Далькроза – «…нечто большее, чем система физической культуры; последняя является лишь его естественным следствием …Главное достоинство системы заключается в ее необыкновенном могуществе, как воспитательного средства. Она развивает в ребенке самообладание, способность свободно распоряжаться своими умственными и физическими силами, стремление везде и всюду к определенной цели, - иными словами, черты совершенного человеческого характера. Упражнения Далькроза требуют строгого внимания, способствуя  развитию в учениках привычки думать ясно и определенно. Это – выправка бесценная по своим результатам для дальнейшей жизни учеников».
Воспитывая ритмичность посредством музыкального движения, Далькроз заметил, что его занятия положительно влияют на самочувствие, настроение учеников, способствуют их физическому и психическому развитию, устранению недостатков различного характера. Об этом прекрасно писал популяризатор системы в России, ученик Далькроза  С.М. Волконский (1913): «Мы не господа своего тела, мы не сознаем его возможностей и, благодаря этому, мы не способны ни на решимость, ни на действие. Воспитание наше односторонне интеллектуально: в школе мы за книгой, - наше тело бездействует; в спортивных играх тело работает, - ум спит. Ритмическая Гимнастика воспитывает те невидимые способности, которые помогают управлять взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас».
Система Жака-Далькроза как педагогическая система стояла на точке зрения, противоположной всем системам воспитания, которые занимались односторонним интеллектуальным развитием ребенка. Она была направлена также, по выражению одного из руководителей отделения Института Ритмической гимнастики во Франкфурте Г. Гюльденштейна, «…на развитие воли, фантазии, способности к самоуглублению и, самое главное на развитие одухотворенного ощущения – одухотворенного слуха, одухотворенного зрения и одухотворенного телодвижения».
Педагоги, последователи системы Далькроза, придерживались мнения, что человека делает «…совершенным не то, что он знает, а то, что он может. Знание – это сокровище, которое мы взваливаем себе на плечи, развитие же новых способностей к действию совершенно изменяет всего человека, поднимая его природную ценность».
Большое значение придавалось движению как важному фактору психического развития человека. Трудно не согласиться с высказыванием русского педагога С.Волконского (1913), что «…все в человеке движение: впечатление – движение, представление - движение, ощущение – движение, чувство – движение. Все функции физического и психического существования человека – движение». При этом, продолжает автор, главное условие умственной работы – внимание, предполагающее остановку на каком-нибудь предмете. Значит, как раз обратное тому началу, которое лежит в основе физического и психического существования.
«Кто не способен приказывать своим мускулам, не способен на внимание» – высказал знаменательное изречение английский психолог Модслей. В двух словах он обрисовал ту «вражду», в которой пребывает в человеке начало разумное с неразумным. «Вражда» есть нарушение равновесия, а нарушение равновесия есть залог движения, движение же есть жизнь. Система Ритмической Гимнастики в одно и то же время воспитывает и движение и внимание.
Другой английский психолог Бэн с еще большей решимостью говорит: «Мыслить значит воздерживаться от слова и дела». Итак, существенное условие жизни – движение, существенное условие мышления – остановка. Усиленное, неорганизованное движение мешает правильному функционированию мышления. «Подвижность» и «сосредоточенность» два взаимоисключающих понятия. Способность к остановке есть самое существенное условие разумного существования. Значит жизнь в разуме – подчинение движения остановке, т.е. размеренность движения, или ритмизация движения, которую и вырабатывает ритмическая гимнастика.
Таким образом, становится понятным важность воспитания внимания, без которого разум немыслим. Французский психолог Рибо в связи с этим считал, что «…волевое внимание есть орудие совершенствования, которое вело человечество от инстинкта к чувству долга, от дикого состояния к государственности, оно в одно и то же время и следствие и причина цивилизации».
Тем самым определяется сущностная ценность системы ритмической гимнастики.
Далькроз высоко ценил своих русских учеников, возлагая особые надежды на курсы ритмической гимнастики, открытые в Москве (Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, М.А. Румер) и Петербурге (С.М. Волконский, Н.В. Романова). И действительно в нашей стране была создана отечественная система музыкально-ритмического воспитания. В самые трудные годы, в 1919 г. в Москве и Петрограде были открыты Институты Ритмической гимнастики, подготовившие прекрасных специалистов для детских садов, школ, студий и других учебных заведений.
Далькроз считал необходимым раннее музыкальное развитие детей и их общее эстетическое воспитание. Он особенно подчеркивал роль ритмической гимнастики для детей, так как движение является биологической потребностью растущего организма /И.В. Лифиц, 1999/.
В настоящее время можно говорить о двух направлениях в развитии системы ритмической гимнастики (рис. 2).
Одно представляет собой музыкально-педагогическую дисциплину и называется ритмикой. Цель ее активизация музыкального восприятия через движение. Вот как об этом писала основоположник советской ритмики Н.Г.Александрова: «Откуда берется это чувство красоты, не оставляющее ребенка во время его занятий по ритмике? Очевидно, от музыки, от внутреннего чувства гармонии, возбуждаемого этим уроком. Кто знает, быть может, занятия ритмикой, полные бодрости, радости, чувства гармонии, излучаемого музыкой, наложат отпечаток на развитие личности детей и возродят в них чувство гармонического согласия со всеми функциями их организма?».
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, спортивной аэробики и др. Музыкально-ритмическое воспитание широко используется в подготовке спортсменов в различных, казалось бы, не связанных с музыкой видов спорта. Так, даже ведущие футбольные клубы мира отводят определенное место занятиям аэробикой в системе подготовки своих атлетов. Для формирования чувства ритма и других координационных способностей разнообразные формы музыкально-двигательных заданий используют легкоатлеты, боксеры,  футболисты, баскетболисты и другие спортсмены.

**Рис. 2. Состав современной системы «Ритмическая гимнастика»**

В последнее десятилетие проведено много диссертационных исследований, касающихся использования ритмической гимнастики в различных ее модификациях в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста и младших школьников.
Многие исследователи независимо друг от друга сходятся во мнении, что наиболее эффективными средствами педагогического воздействия на физическое, психическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность детей 3-7 лет являются гимнастические упражнения (А.И. Кравчук, 1999; М.С. Казакова, 2002 и др.).
Значительная часть диссертационных работ посвящена изучению, систематизации и обоснованию эффективности педагогического процесса физического воспитания дошкольников на основе использования средств и методов ритмической гимнастики (Т.С. Лисицкая, 1989; С.Б. Шарманова, 1995; Н.А. Фомина, 1996; Л.Б. Дзержинская, 1997; Т.В. Попова, 1998; С.Ю. Максимова, 2002; М.В. Кузьменко, 2002; Е.П. Прописнова, 2003; Е.А. Погребная, 2003 и др.). Именно ритмическая гимнастика со своим разнообразием движений, музыкальным сопровождением отвечает интересам и способствует наиболее полному и гармоничному развитию ребенка (Т.С. Лисицкая, 1989; В.Н. Курысь, 1998 и др.).  Авторские исследования в этом направлении отличают различные подходы к использованию средств, методов и форм организации занятий ритмической гимнастикой, а также технологий осуществления педагогического  процесса.
Так, С.Б.Шарманова (1995) отмечала значительное улучшение физической подготовленности детей дошкольного возраста, занимающихся ритмической гимнастикой, что позитивно сказалось на их общей подготовке к обучению в школе.
В наших ранних исследованиях (1996 г.) установлено опережающее развитие умственных способностей детей 4-6 лет в результате физкультурных занятий по программе сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Отмечены тесные взаимосвязи двигательного и интеллектуального компонентов в развитии ребенка.
М.В. Кузьменко (2002), исследуя воздействие различных комплексов ритмической гимнастики на физическую подготовленность дошкольников, установила, что занятия, построенные с учетом способности детей к восприятию темпоритмовой структуры музыкального сопровождения значительно улучшают возможности детей к освоению движений. При этом необходимо учитывать музыкальный размер произведения. Так для дошкольников 4-х лет наиболее приемлем размер 2/4; для дошкольников 5-ти лет – размер 2/4 и 4/4; для дошкольников 6-7-ми лет – размер 2/4, 3/4, 4/4.
Результатом экспериментальной работы Е.А. Погребной (2003), связанной с модернизацией содержания физического воспитания детей 5-6 лет на основе музыкально-двигательной подготовки, явилось повышение общей и специальной физической подготовленности и улучшение психической сферы дошкольников под влиянием экспериментальных занятий.
Еще на заре прошлого века известный русский врач и педагог, доктор А.Владимирский, заведующий вспомогательной школой при Психо-Неврологическом Институте в одном из выпусков специального издания «Листки курсов ритмической гимнастики» (1913) писал о новом «многообещающем средстве» коррекции. Именно так он называл  ритмическую  гимнастику. На тот период, по данным А. Владимирского, в каждой школе имелись дети (3-4%) с нарушениями психики. «…Среди других особенностей мы отметим у многих из них крайне слабую приспособленность управлять своим вниманием. Это постоянно подвижные, шаловливые дети, быстро переходящие от одного явления к другому; беспорядочность пронизывает всю их природу, задерживает духовное развитие, кладет отпечаток на характер и чувственную сторону и вышибает их сначала из уклада обычной школы, а потом и из самой жизни». Автор писал о том, что «сдержать эту духовную развинченность, понизить господство рефлекса и подчинить его тормозящей деятельности сознательной воли» могут правильно организованные занятия ритмической гимнастикой. Владимирский называл эти занятия «волевой ортопедией» и отмечал самое ценное в ней то, что «…организм должен постоянно считаться с условиями, вне его стоящими, и постоянно меняющимися: здесь почти исключается возможность психического и физического автоматизма, а постоянно требуется новая, неустанная активность». «И та внешняя сила, что призывает ребенка к порядку и создает дисциплину, - не тяжелая и сердитая рука, не резкий окрик и давящая атмосфера, а приятная работа – развлечение, красивые звуки аккомпанемента и радостное настроение урока».  Определяя перспективы развития нового направления в психокоррекционной работе с детьми А.Владимирский пишет: «…мы смеем надеяться, что применение Ритмической Гимнастики оправдает наши теоретические предположения, и в этом отношении опыт первой вспомогательной школы для детей с пониженной успешностью при Психо-Неврологическом Институте не может не представлять большого врачебно-педагогического интереса».
В настоящее время в теории и методике физического воспитания наметилось научное направление, изучающее возможности применения средств и методов ритмической гимнастики в работе с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.
Проблемой адаптации и реабилитации детей  с недостатками в развитии средствами ритмической гимнастики занимались Л.М. Мирхайдарова (1997), Л.Б. Дзержинская (1997), Чернобыльская Е.В. (1999), С.Ю. Максимова (2002), Е.П, Прописнова (2003), Первеева В.А. (2003)  и др.
В исследованиях Л.Б. Дзержинской (1997) изучались возможности применения средств ритмической гимнастики для коррекции двигательных отклонений в развитии и улучшения общего состояния здоровья глухих и слабослышащих дошкольников. Экспериментально зафиксировано улучшение физического развития и подготовленности детей, их функционального состояния, и как следствие, коррекция имеющихся отклонений в развитии.
На физкультурных занятиях с глухими дошкольниками использовалась, как традиционная ритмическая гимнастика, так и с сюжетной направленностью, что позволило повысить процесс запоминания и усвоения упражнений, эмоциональный фон и сформировать у детей устойчивый интерес к физическим упражнениям.
Е.В.Чернобыльской (1999) получены результаты применения ритмической гимнастики в физическом воспитании слепых и слабовидящих дошкольников, которые дают основания считать, что ее средства эффективны для развития у этих детей ритмических способностей, координации, точности движений при условии углубленного методического подхода. Структура и содержание учебных занятий должны быть направлены на комплексное развитие психических процессов и двигательных качеств. Комплексы включают упражнения на умение ориентироваться в частях тела, в соотношении окружающих предметов; на тренировку зрительных функций глаза. Сюда же включены танцевальные элементы, ритмические упражнения, шаги и движения.
С.Ю. Максимова (2001) получила данные, позволяющие говорить о важном значении сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в системе коррекционно-педагогической  работы с детьми, имеющими задержку психического развития (ЗПР). Дошкольники с ЗПР, занимаясь по экспериментальной программе, значительно продвинулись в своем двигательном и психическом развитии, достигнув состояния нормы по исследуемым показателям когнитивного развития и произвольности. Это послужило основанием для их последующего обучения в массовых общеобразовательных школах, в то время как основная масса детей контрольной группы начала обучение в классах компенсирующего типа.
Исследования Е.П. Прописновой (2003) открыли новые перспективы использования сюжетно-ролевой ритмической гимнастики как логоритмической в процессе становления и коррекции речи у детей старшего дошкольного возраста.
Результаты проведенных исследований подтверждают неисчерпаемые возможности системы ритмической гимнастики в физическом, интеллектуальном и личностном воспитании ребенка. По-видимому, права оказалась Э. Ингам, когда еще в 1912 г. писала о новой системе Жака-Далькроза в «Educational Times»: «…нет предела ни числу, ни способам употребления тех средств, при помощи которых смысл ритма может быть внедрен в сознание человека. …Интерес к системе увеличивается по мере ознакомления с ней: изучение ее – неисчерпаемый источник удовольствия, заставляющий нас преклоняться перед ее гениальным изобретателем».

**2.1.2. Методические особенности ритмической гимнастики для дошкольников**

Рассматривая ритмическую гимнастику в контексте физической культуры дошкольников, мы постараемся убедить Вас в том, что именно она является «Королевой» физического воспитания детей от 2-х до 7-ми и даже до 10-ти лет. Дадим для начала ее характеристику.
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 является одним из главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека не только с помощью движения, но и музыкой. О благотворном влиянии музыки в настоящее время известно много. Недаром уже существует музыкотерапия, используемая в различных областях медицины и практической психологии.
Уместно напомнить, что подготовка спортсменов во многих видах спорта не мыслима без музыкального-двигательного  воспитания. Это различные виды гимнастики, спортивная аэробика, фигурное катание, синхронное плавание и др. Даже футболисты ведущих команд мира используют в практике тренировок специальные комплексы современной аэробики.
Ритмическая гимнастика в своём роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции  /Бирюк Е.В., 1986/.
В настоящее время всё чаще в работе с детьми используют нетрадиционные средства физического воспитания. Одним из них является ритмическая гимнастика.
Естественно, возникает вопрос, с какого возраста можно заниматься ритмической гимнастикой?  Уже с года-полутора  лет  можно заниматься физическими упражнениями под музыку.  Ну, а когда ребёнок в грудном возрасте и мама должна обрести вновь хорошую физическую форму,  укрепить мышцы,  особенно живота и спины, рекомендуется выполнять упражнения вместе с  малышом  /Карамина  С.Н., 1985/.
Упражнения для малышей должны  быть  доступны,  интересны  и приносить радость.  Необходимо помнить,  что дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях, поэтому надо разнообразить упражнения и положения, темп их выполнения. Легче осваиваются и запоминаются упражнения, если они по структуре своей содержат тот или иной конкретный зрительный образ. У детей дошкольного возраста абстрактное мышление  развито ещё  слабо.  Поэтому каждому упражнению в комплексах для малышей лучше давать название.
**Ритмическая гимнастика** - это гимнастика с оздоровительной направленностью,  основным  средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые  под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером /Лисицкая Т.С., 1988/.
Выполнение упражнений  поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность  соединить  преимущество  циклических  видов спорта 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,  учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие:1) привлечение детей к систематическим занятиям; 2) укрепление здоровья; 3) воспитание правильной осанки; 4) профилактика заболеваний; 5) повышение работоспособности; 6) развитие основных физических качеств; 7) совершенствование чувства ритма. Решение этих  задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.
Замечательно сказал  Ж. Далькроз по поводу проведения занятий ритмической гимнастикой 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».
Эмоциональность занятий повысится,  если  дети  будут  заниматься под музыку,  доступную их восприятию. Лучше, если это будут детские песни.  Однако в каждом случае необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Главное, чтобы музыка была ритмичная, жизнерадостная, эмоциональная.
Ритмическая гимнастика имеет большой арсенал разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую ему музыку, всё это создаёт положительный эмоциональный настрой. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.
Общая продолжительность  занятий  детей до 2 лет 8-10 минут, от 2 до 3 лет время постепенно увеличивается до 20 минут /Хухлаева  Г.В.,  1992/.  Однако,  так как упражнения ритмической гимнастики достаточно интенсивны, выполняются под музыку, без больших пауз отдыха, то длительность занятий может быть меньшей. Для детей 2-х лет - 5-7 минут,  от 2-х до 3-х лет - 10 минут, от 3-х до 5 лет - 15 минут,  с 5 до 7 лет - 20 минут. Всё это примерные ориентировочные данные.  Маленькие дети,  опираясь на  инстинкт, сами регулируют интенсивность и длительность занятий, выполнения того или иного упражнения,  поэтому разумнее будет не сдерживать ребёнка, предоставить ему свободу /Семёнова Л.М., 1990/.
Почти все упражнения ритмической гимнастики развивают  координационные  способности,  основу которых составляют подвижность двигательного навыка,  развитое мышечное чувство и  пластичность нервных   процессов.   Одна  из  разновидностей  координационных способностей,  чувство ритма,  хорошо развивается у дошкольников под влиянием систематических занятий ритмической гимнастикой. В спортивной практике под чувством ритма обычно  понимают  способность  точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.
Чувство  ритма  выражается в точном воспроизведении направления, скорости,  ускорения,  частоты и других характеристик  движений.
Чем  выше  чувство  ритма,  тем точнее дошкольники воспроизводят направление,  скорость,  частоту движений,  тем правильнее могут расставить  акценты - своевременно осуществлять усилия и ускорения. Чувство ритма позволяет точно оценить минимальное изменение темпа движений и воспроизвести его в повторных попытках.  Основная задача при развитии чувства ритма состоит в поиске индивидуальных оптимальных ритмов двигательных действий.  Чувство ритма, как и все другие  координационные  способности  специфично  /Лях В.И., 1989/.
Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений,  но и придаёт им особую выразительность, поэтому музыка,  сопровождающая ритмическую  гимнастику,  должна влиять  на  эмоциональное состояние детей,  развитие координации движений, различных типов памяти /Баженова В.Н., 1993/.
Выбор музыки  определяется характером каждого упражнения,  а также уровнем эстетической подготовки ребёнка.  При  этом  можно использовать  музыку из любимых мультфильмов, кинофильмов, отдельные части эстрадных песен. Слушая музыку, дети могут восстановить в памяти  последовательность  движений в соответствии с формой музыкального произведения,  то есть фразами, предложениями, периодами, частями. Каждый комплекс используется 2-3 месяца /Якобсон С.Г., 1984/.
Вводную часть  составляют  упражнения,  непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка.  Это движения  динамичного характера: ходьба,  бег,  прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.
В начале основной части следует серия упражнений различного характера:  поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений - нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения  интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища,  выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Затем  следует  партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса,  мышц ног.  Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе,  так как они требуют наибольшей  затраты энергии. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим /Лисицкая Т.С., 1988/.
Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых - обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя,  лёжа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения  руками и ногами из исходных положений лёжа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д. Все движения выполняются  медленно,  как бы нехотя,  иногда с закрытыми глазами /Раевская Е.П., 1969; Сосина В.Ю., 1986/.
Ритмическая гимнастика благотворно влияет не только на физическое,  но и на психическое развитие ребёнка. Если занятия ритмической гимнастикой  проводятся  в  игровой  форме,  дети легче воспринимают и запоминают двигательные задания. Они воспринимают упражнения через зрительный и слуховой анализаторы и воспроизводят движения путём повторения за  руководителем. Таким образом, возникают предпосылки для улучшения двигательного,  слухового, зрительного типов памяти /Семёнова Л.М. и др. 1990/.
Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления  хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии  звучащих песен. Это ни сколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения – основные помощники «волшебной феи»  Ритмической гимнастики!