**Ритмика в ДОУ**

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. На занятиях ребенок не только овладевает разнообразными двигательными навыками и умениями, но и приобретает навыки творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения своеобразной ритмопластикой .

Что такое—ритмопластика, это своеобразный музыкально-ритмический психотренинг. «Музыкальный» означает, что ребенок учится двигаться и владеть своим телом под музыку, «ритмический» - значит, что ребенок осуществляет движения в такт музыке, в соответствии с заданным ею ритмом, а психотренинг подразумевает, что у малыша одновременно с «мастерским» владением собственным телом тренируются все психические процессы. Это и восприятие, и внимание, и память, и эмоции, и чувства, и мышление, и речь, творческие способности и воображение, музыкальные способности, мышцы и координация движений, подвижность и способность сознательно управлять своим телом. Ребенок приобретает ценнейшее для будущей жизни умение держать спину, у него появляется красивая осанка, выправляется и становится изящной походка, а помимо удовольствия от занятий он приобретает еще и здоровье.

Ритмопластика доступна всем детям без исключения. Ведь в основе феномена ритмопластики лежат, с одной стороны, простые, а с другой – исключительно разнообразные движения, которые принято делить на танцевальные, имитирующие, гимнастические, общеразвивающие и др. Через танцевальные движения дети максимально близко знакомятся с основными элементами классического, народного и современного танца, несложных и чуть более сложных гимнастических упражнений, учатся легко, без затруднений ориентироваться в пространстве танцевального класса. В основе ритмопластики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Важная задача - научить детей, двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Точной, выразительной передачей посредством движений характера музыки достигается воплощение образного содержания музыкального произведения.

Еще с древних времени хорошо известно, что танец прекрасно способствует раскрытию внутреннего мира ребенка через эмоции, воплощенные в движении и, помимо того что танец является видом искусства, это еще и самый естественный и доступный способ самовыражения ребенка, когда ему еще трудно словами сказать, что он чувствует и что с ним происходит. Таким образом, значение танца для ребенка заключается в том, что он помогает снять эмоциональное напряжение безопасным и приемлемым для ребенка и взрослых способом. Не менее важный элемент занятий – выполнение детьми специально рассчитанных на их возраст упражнений на расслабление и растягивание. При этом у ребят формируются растяжка, пластичность, эластичность связок, гибкость, координация, умение расслабиться.

Через движение под музыку у ребенка развиваются не только двигательные навыки, но и осмысление музыки и ее выражение через тело с подключением эмоционально-чувственной сферы, т. е. актерские способности и способность осмыслять музыкальное произведение и давать ему свою оценку. Получение такого обширного опыта – благодатная почва для дальнейшего развития тех видов деятельности, в которых ребенок проявил себя в наибольшей степени, будь то музыка, танцы, актерское мастерство или какой-нибудь вид спорта. Чем раньше ребенок начнет заниматься ритмопластикой, тем более гармоничное и всестороннее развитие личности он получит в ходе дальнейших занятий.

В работе с дошкольниками необходимо подбирать достаточно простые, доступные движения. Эти движения составляют некоторую систему выразительных средств, позволяющую создать разнообразные хореографические композиции. Особое внимание хочется обратить на использование специальных, корригирующих упражнений. Данный метод показал, что если включать в занятия с детьми корригирующие упражнения, то можно добиться исправления дефектов в осанке, а также активно проводится профилактика плоскостопия.

Опираясь на сведения, почерпнутые из научной литературы по анатомии и физиологии детей и исходя из собственного педагогического опыта, была разработана система упражнений, способствующих укреплению мышц спины осанки ребёнка.

Ритмопластика – это хорошая подготовка дошкольника к обучению в школе. Занимаясь в группе, ребенок учится общаться с другими детьми, решать неизбежно возникающие конфликтные ситуации. Любые занятия в группе развивают необходимые для учебы качества: дисциплину, самоорганизованность, волю, целеустремленность, ответственность.