

**Никольская Людмила Геннадьевна**

инструктор по физической культуре

**Веденкова Марина Сергеевна**

воспитатель

**Фатыхова Елена Николаевна**

воспитатель

МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»

п. Новый, Республика Марий Эл

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье говорится об одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников – занятии ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе.*

***Ключевые слова:** ДОО, дошкольник, ритмическая гимнастика.*

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Дети старшего возраста более подвижные, уже успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений при ходьбе, беге,

прыжках, способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа могут выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения.

Занятия ритмической гимнастикой в детском саду включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводим мы их обычно в начале занятия. Включаем в занятия гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, шаги, повороты на пальцах ног, упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используем в заключительной части занятия, они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии используем как дополнение к общеразвивающим упражнениям. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – неременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности, поэтому используем упражнения с предметами: с мячами, шарами, флажками, лентами. Учим детей бросать и ловить мяч, катать и перекатывать, красиво выполнять прыжки. Включая в комплекс разнообразные движения подражательного характера, учим детей свободно двигаться, эмоционально воспринимать музыку. Выполняя упражнения, дети стараются преодолевать скованность в движениях, тем самым повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используем упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. д. Народные и современные танцевальные движения – используем в любой части занятия ритмической гимнастикой, включаем элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, топающий, изучаются марийские народные и современные танцы и движения. В работе используем хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения.

Таким образом, ритмическая гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.

### ***Список литературы***

1. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
2. Влияние ритмической гимнастики на совершенствование физических качеств и повышение двигательной активности в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=788321>
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004. – 368 с.