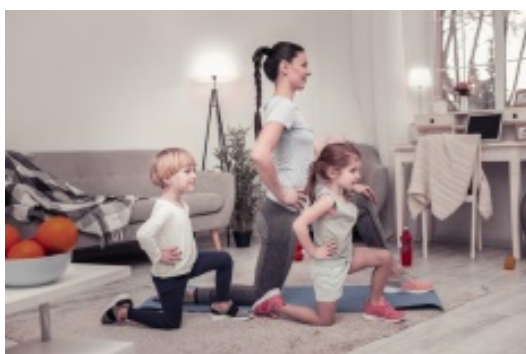


## Консультация для родителей «Игровая ритмическая гимнастика»

Педагоги все чаще сталкиваются с негативным или безразличным отношением детей к двигательной деятельности. Стимулирование их желания заниматься физическими упражнениями – важная, но непростая задача.

Игровая ритмическая гимнастика, главными составляющими которой служат образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игры, создает для её решения огромные возможности. Это связано с воздействием, как на физическое, так и на психическое состояние ребенка: хорошее самочувствие, жизнерадостность и подтянутость.

Главная цель ритмической гимнастики – воспитание у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Причем это должно достигаться не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте.



**Ритмическая гимнастика** – вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках,

упорах и положениях лежа). Они, как правило, просты по своей структуре, их не сложно разучить. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – своеобразная «азбука» движений, широко используемых в большинстве видов спорта и составляющих основу содержания занятий оздоровительной направленности с различным контингентом, в том числе с детьми. Преимущество этих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

В ритмической гимнастике общеразвивающие упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными движениями. Используются также простейшие элементы художественной гимнастики, акробатики и другие средства.

В отличие от других массовых форм физической культуры ритмическая гимнастика позволяет решать, очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна. Сочетая в себе многие компоненты, она как нельзя

лучше отвечает особенностям детского возраста и играет большую роль в воспитании. Занятия ритмической гимнастикой способствует развитию у детей устойчивого внимания и собранности – важнейших предпосылок успешной учебы.

Танцевальная манера выполнения упражнений развивает у детей пластичность, выразительность и изящество движений, походка становится легкой и грациозной. Это формирует уверенность в себе, помогает преодолевать застенчивость, робость, и повышает самооценку.

Музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому развитию детей.

С помощью упражнений ритмической гимнастики формируются умения и навыки в согласовании движений с темпом и ритмом музыкального сопровождения, развиваются музыкальные способности.

Неоспоримое достоинство ритмической гимнастики в том, что она, решая перечисленные задачи так называемой «ритмики», активно развивает все двигательные качества. Значительная часть упражнений ритмической гимнастики выполняется с большой амплитудой. Благодаря этому создаются предпосылки для развития гибкости. Хорошая гибкость помогает избежать травм.

Ритмическая гимнастика позволяет развивать одно из ведущих двигательных качеств – силу. Разнообразные упражнения способствуют созданию хорошего мышечного корсета, необходимого для формирования правильной осанки у детей.

Всевозможные прыжки, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют развивать скоростно-силовые качества. Разнообразные движения, выполняемые в различных плоскостях пространства, способствуют совершенствованию координационных способностей и двигательной памяти.

Занятия с детьми должны продолжаться от 10 до 30 мин. Танцуйте вместе с детьми. При выполнении упражнений используйте предметы (мячи, обручи, кубики и любые игрушки, в том числе мягкие). Один и тот же комплекс можно использовать несколько недель, но если интерес ребенка пропадает, то его можно заменять новым. Используйте песенки из мультфильмов, это поддержит интерес ребенка к «ритмике».



Инструктор по физической культуре  
Преподаватель высшей квалификационной категории  
Харченко Елена Николаевна