**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**муниципального образования город Краснодар**

**«Детский сад комбинированного вида № 228 «Голубка»**

**350078, г. Краснодар, ул. Тургенева № 146, тел./ факс (861) 220-57-51**

E-mail: [detsad228@kubannet.ru](mailto:detsad228@kubannet.ru)

Консультация для педагогов:

**«Ритмическая гимнастика».**

Подготовила инструктор ФК:

Битюкова А.

*«Возможно,  самое  лучшее,*

*самое  совершенное  и  радостное,  что  есть  в  жизни  –*

*это  свободное  движение  под  музыку.*

*И  научиться  этому  можно  у  ребёнка»*

*А.И.  Буренина*

Ритмическая  гимнастика  -  это  разновидность  гимнастики,  такой  системы  упражнений,  которая  дарит  бодрость,  здоровье,  мышечную  радость,  повышает  тонус  нервной  системы.  В  ритмическую  гимнастику  входит  неограниченный  подбор  движений,  воздействующих  на  все  группы  мышц,  на  развитие  физических  качеств,  таких  как  ловкость,  гибкость,  выносливость,  пластичность.  Музыкальное  сопровождение  вызывает  положительные  эмоции,  стремление  выполнять  движения  в  соответствии  с  характером  музыкального  произведения,  развивает  слух  и  чувство  ритма.  Ритмическая  гимнастика  имеет  целью  активизировать  восприятие  детьми  музыки  через  движения  и  помочь  выявить  их  музыкально-танцевальные  способности.  Музыка  и  движение  являются  основными  средствами  ритмической  тренировки.

Движения  могут  применяться  самые  разнообразные:  гимнастические,  бытовые,  танцевальные,  могут  варьироваться  по  тематике,  сюжету  музыки,  а  также  включать  элементы  народного  и  современного  классического  танца.  Упражнения  для  занятия-тренировки  подбираются  с  учетом  их  воздействия  на  все  основные  группы  мышц  в  определенной  последовательности  сверху  -  вниз,  используя  разные  стойки  и  исходные  положения.  Характерная  черта  ритмической  тренировки  -  большое  количество  заданий  для  коллективного  выполнения.  Это  учит  детей  ориентироваться  в  пространстве,  соотносить  свои  действия  с  действиями  детей  группы,  перестраиваться  в  движении,  менять  танцевальные  фигуры  и  направление  движения.  Ритмическая  гимнастика  может  включать  элементы  художественной  гимнастики,  упражнения  общеразвивающего  характера,  свободную  пластику,  суставную  гимнастику,  элементы  современного  и  народного  танца,  игровой  стретчинг.

Она  может  являться  как  основной,  так  и  доминирующей  частью  тренировки.  Это  обеспечивает  многогранный  эффект  оздоровительного  и  развивающего  воздействия  на  организм  ребенка  дошкольника.  Большое  разнообразие  движений,  выполняемых  в  различных  плоскостях  пространства,  из  разных  исходных  положений,  способствует  совершенствованию  двигательной  памяти  и  координационных  способностей.  Данному  виду  гимнастики  свойственна  танцевальная  манера  исполнения.  Свобода,  естественность,  легкость  и  положительный  эмоциональный  настрой  -  все  это  должно  быть  характерно  при  выполнении  детьми  ритмических  упражнений.

Ритмика  может  быть  одной  из  форм  проведения  физкультурных  тренировок,  предусмотренных  программами  по  физическому  воспитанию  дошкольников  или  частью  деятельности  по  физической  культуре.  Как  и  всякая  организованная  деятельность,  музыкально-ритмические  тренировки  имеют  традиционную  структуру: *подготовительная  часть,  основная  и  заключительная.*

Подготовительная  часть  -  обеспечивает  разогревание  организма,  повышение  частоты  пульса,  дыхания.  Сюда  следует  отнести  упражнения  для  формирования  правильной  осанки,  различные  виды  ходьбы,  бега,  танцевальные  шаги.

Основная  часть   -  обеспечивает  развитие  физических  качеств,  силы,  гибкости,  выносливости.  Интенсивность  нагрузок  здесь  высокая.  Упражнения  силового  характера  должны  предшествовать  упражнениям  на  растягивание.  Упражнения  выполняются  из  различных  положений:  сидя  на  ягодицах,  лежа  на  животе,  на  спине,  на  боку,  сидя  на  пятках  и  других.

Заключительная  часть  должна  снижать  нагрузку.  Для  этого  выполняются  дыхательные  упражнения,  упражнения  в  медленном  темпе  под  спокойную  мелодичную  музыку,  аутотренинг,  упражнения  на  расслабление  мышц,  релаксацию  и  медитацию

Потребность  в  двигательной  активности  у  детей  дошкольного  возраста  настолько  велика,  что  врачи  и  физиологи  называют  этот  период  «возрастом  двигательной  расточительности».  И  именно  ритмическая  гимнастика  помогает  творчески  реализовать  эту  потребность  в  движении,  позволяют  развивать  не  только  чувство  ритма,  укрепить  мышцы,  стимулировать  память,  внимание,  мышление,  воображение  ребенка.  С  первых  минут  важно  заинтересовать  детей,  вызвать  желание  выполнять  движения  под  музыку.  Какой  бы  метод  или  прием  мы  не  выбирали,  главное,  чтобы  ребенок  получал  удовольствие  от  занятий,  уходил  счастливым  и  довольным  своими  успехами.  Дети  получают  удовольствие  от  музыкально-ритмической деятельности,  самостоятельно  организуют  игровое  общение  с  другими  детьми,  передают  свой  опыт  музыкально-двигательной  импровизации  младшим,  с  удовольствием  танцуют  дома.