

Ритмика для всех

Ритмичная подвижная зарядка в ДОО (дошкольное образовательное учреждение) помогает детям развивать ценности здорового образа жизни, физической культуры, интеллектуальности, духовности. Дети имеют возможность максимально направить свою подвижность в нужное русло, у них развивается масса навыков и это влияет положительным образом на решение следующих вопросов: Оздоровления, повышения показателей работоспособности дошкольника. Появляются пластические качества тела. Движения становятся более координированными, точными, тело приобретает ловкость, гибкость. Развивается чувство ритма, такта, музыкальности. Ритмика способствует творческому началу детей, их самовыражения, воображения, фантазии, умения импровизировать. Тренируются психические процессы нервной системы, развивается эмоциональная сфера. Ребенок приобретает естественные знания правил этикета, становится более воспитанным, тактичным.

Ритмичная нагрузка для детских садов складывается так, чтобы там была включена вся образовательная деятельность по физическому воспитанию, развитию музыкальных и культурных навыков. Движения базируются на физических, ритмических, танцевальных упражнениях под музыку быстрого темпа. Это все выглядит как обыгран сюжет сказки. Яркий пример танцевальной ритмической гимнастики в игровой форме с нашего детства - хорошо известная песенка про танец маленьких утят. Динамическая гимнастика в ДОО включает в себя следующие разделы: игровую ритмику и игровую пластику (дети выполняют упражнения на растяжку с элементами йоги). Ритмические упражнения в комплексе с игрой. Пальчиковую гимнастику и игровую самомассаж. Строевые упражнения вместе с музыкально-подвижными играми. Креативную гимнастику вместе с хореографией. Музыка для занятий Музыкальные предпочтения для ритмичной аэробики в ДОО имеют свои требования и правила: Доступность детскому восприятию.

Например, детские песенки, музыкальные сказки, даже могут быть эстрадные песни. Чистота звучания музыкальной композиции во время занятия (без шумовых помех). Многогранность музыкального темпа - он должен изменяться от быстрого к медленному или умеренному и наоборот. Используются короткие песни, чтобы быстро не надоедало детям.

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные, например: чтение лежа), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно оказывает на развитие важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия.

Очень полезно выполнять ритмические, танцевальные движения гимнастики под музыку утром. Существует целый специальный комплекс, что способствует утреннему пробуждению вашего организма, поднятию настроения на дальнейший рабочий день до его окончания. Считается, что вы правильно начали утро, если пробудились с помощью гимнастики. Если вы каждый день утром выполняете легкую физическую активность в виде танцевальных движений гимнастики, то это положительно влияет на

улучшение кровообращения организма, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, выделяется гормон счастья. Благодаря особой нагрузке, мышцы быстрее становятся более подтянутыми, эластичными, приобретают тонус и практически все движения сложного дня вам даются с легкостью. Музыка, которая сопровождает ваши утренние упражнения, задает темп на весь трудовой день, вы становитесь бодрее, активнее, выносливее.

<https://podrastu.ru/terapia/ritmicheskie-uprazhnenija.html>

<http://vospitateljam.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-ispolzovanie-xudozhestvenno-esteticheskix-sredstv-dlya-muzykalnogo-i-psixomotorного-razvitiya-detej-na-zanyatiyax-po-xoreografii/>

https://horeografiya.com/index.php?route=information%2Farticle&id=13_189_255

