**Ритмическая гимнастика, как средство физического воспитания старших дошкольников: теоретический аспект.**

***Дмитриева Татьяна Владимировна,воспитат***

***МБДОУ «Детский сад №210 «Лучик»***

***города Чебоксары Чувашской Республики***

Корни ритмической гимнастики берут свое начало в глубокой древности. Чтобы выжить в борьбе с природой, первобытному человеку нужны были ловкость, сила, выносливость. Такие качества он развивал во время охоты, рыбной ловли. Позже, занимаясь земледелием, скотоводством. человек использовал с этой целью определенные, многократно повторяемые движения, т.е. физические упражнения.

На рубеже XIV—XVBB. Доменико да Пьяченца (да Ферара) издает трактат искусстве танцевать и водить хоры», в котором на основе народного танца и греческих традиций закладывает основы балетной хореографии. Затем появляются подобные труды Г. Эбрео, Ф. Карозо» и других. Искусство танца и в этот период используется как средство обучения благородным манерам, воспитания изящества и легкости движения, также как вид развлечения. Так одна из разновидностей ритмической гимнастики орхестриха была предшественницей всех ритмических, пластических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

Родоначальником направления, объединявшего колоритность и ритм движения, был оперный певец Ф, Дельсарт. В 1883 году он открыл в Париже курсы сценической выразительности, Система его была основана на слитности включения в действие многих суставов, связи эмоционального состояния человека с телодвижением.

Как видим, современная ритмическая гимнастика не возникла вдруг, а объединила в себе элементы ранее существовавших систем физического воспитания, естественно, на новом, современном уровне.

Первый опыт занятий ритмической гимнастикой относится к 20-ым годам ХХ в. В обращении Государственной комиссии опубликованном в «Известиях Всероссийского центрального комитета» указывалось, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших факторов физического развития детей. В 1923 году по распоряжению наркома просвещения А. В. Луначарского была организована студия пластического движения», руководимая З. Д. Вербовой, где готовили преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов. В последующем ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире.

В настоящее время ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Ритмическая гимнастика использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику и элементы современного танца. Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия - аэробика. Поэтому она широко используется в ДОУ.

Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат шестилеток еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. Ритмическая гимнастика как раз и тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода.

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика есть своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и диско. Однако при любом отношении используемых средств гимнастика является основной и доминирующей частью занятия. Лишь при таком условии обеспечивается многоплановый эффект оздоровительного и развивающего воздействия занятия. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

В настоящее время ритмическая гимнастика одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Все движения ритмической гимнастики для детей условно можно классифицировать следующим образом:

* упражнения для рук и плечевого пояса;
* упражнения для мышц шеи и туловища;
* упражнения для ног и мышц всего тела.

Ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу 6 года жизни имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Все это создает благоприятную почву для последующей работы педагога в подготовительной к школе группе.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Согласно исследованиям Т.П. Мануйловой, дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Эго связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр. Ритмическая гимнастика вызывает у детей радостные чувства, способствует эстетическому воспитанию. Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Вопрос о взаимодействии музыки и движения неоднократно раскрывался в педагогической и психологической литературе. Говоря о большом значении музыки в развитии движений, известный педагог Н.А. Ветлугина отмечает «...между музыкой и движением при одновременном их исполин устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Их объединяет одно и же поэтическое содержание. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов, Движения, сопутствующие музыке, выражают именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремиться выразить ее содержание». Музыка должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слух, музыкальную память. Она, как известно, сама по себе поднимает настроение н даже способна оказывать целебное воздействие. Музыка задает ритм. Образно говоря, ритмическая гимнастика соткана из ритмов, именно они «зажигают» занимающихся детей.

Таким образом, ритмическая гимнастика является прекрасным средством разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет свое начало далеко в недрах истории. Она не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие

В связи с тем, что структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в дошкольных образовательных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но и способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности и выразительности движений.

**ЛИТЕРАТУРА**

1- Бекина, С. И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) / С. И. Бекина. М.: Просвещение, 1984.

2. Бекина, С И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) / С. И. Бекина. — М.: Просвещение, 1984.

З. Ветлугина, Н А. Музыкальное развитие ребенка М. А. Ветлугина. - М., 1968.

4. Иова, Е П. Утренняя гимнастика под музыку / Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. — М.: Просвещение, 1984.