



## Ритмопластика в детском саду.

Родители размышляют о психическом и физическом развитии своего ребенка задолго до его рождения. Ещё на этапе планирования малыша либо во время вынашивания младенца мамочка задумывается о том, каким именно будет её новорождённый. Будет ли он любить рисовать? Или предпочтет танцевать под музыку? Что, если кроха обладает отличным слухом и очень артистичен? Вдруг он станет певцом или актером? А может, её кроха – новый гимнаст и чемпион! Как только ребенок родится и откроет глазки, молодая мама начнет строить планы на будущее, напрямую связанные с развитием младенца, ведь уже с первых дней врачи рекомендуют делать новорождённым оздоровительные массажи, советуют посещать бассейн для развития мышц и физического здоровья крохи.

В детском саду, где ритмопластика является обязательным занятием, физическому развитию малышей уделяется особое внимание. Само определение ритмопластики логично разделять на два отдельных понятия: ритм и пластика. Из названия можно понять, что под ритмопластикой подразумеваются физические упражнения, выполняемые под музыку.

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. Программа по ритмопластике в детском саду подразумевает всё те же физические нагрузки под музыку. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Деткам, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений. Деткам, у которых есть некоторые нарушения в опорно-двигательном аппарате,

ритмопластика в детском саду поможет устранить дефекты, освоиться в новом коллективе, догнать своих сверстников в развитии. Дошколята занимаются исключительно под музыку, что положительно сказывается на восприятии детьми новой информации. Ритмопластика не имеет возрастных ограничений, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до семи лет.

Ритмопластика поможет родителям раскрепостить своего малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции. По сути, занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как: улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми); повышение физических данных (детки научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения); формирование прямой осанки (малыш научится правильно держать спину); исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость); повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути); раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане; развитие дыхательного аппарата.

Ритмопластика важна, потому что она влияет на общее развитие ребенка. Эмоциональное состояние детей существенно улучшается после посещения оздоровительной гимнастики. С каждым днем программу совершенствуют, вносят в неё все новые методики, предлагают различные игры. На самом деле заниматься преподаванием ритмопластики своему ребенку может каждый родитель в отдельности. Однако наибольших результатов удастся достигнуть лишь тогда, когда упражнения выполняются в группе детей под присмотром опытного профессионала.