**Роль ритмической гимнастики в развитии дошкольников.**

Через приобщение к музыкальному искусству в человеке активизируется творческий потенциал, идет развитие интеллектуального и чувственного начал. Чем раньше заложены эти компоненты, тем активнее будет их проявление в приобщении к художественным ценностям мировой культуры. Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создает фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем. Педагоги, музыканты пришли к мнению о том, что задатки к музыкальной деятельности имеются у каждого. Именно они составляют основу музыкальных способностей. У одних детей основные музыкально-сенсорные способности проявляются сразу, у других они смогут развиться позже. Специальные или особенные способности включают в себя звуковысотный слух, ладовое чувство, чувство ритма. Именно наличие их у каждого наполняет слышимую человеком музыку новым содержанием. Развитие музыкальных способностей – одна из главных задач музыкального воспитания детей. Проводимые музыкально-дидактические игры позволяют судить о своеобразии музыкального развития каждого ребенка и соответственно корректировать содержание музыкальных занятий

Дошкольный возраст – один из более ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: занятия ритмической гимнастикой, танцы и другие. Наиболее популярной является ритмика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и ритмический танец.

**Одним из видов гимнастики является ритмическая гимнастика.**

**Ритмическая гимнастика («Р.Г.»)**— традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Р.Г. представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

 Р.Г. предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на ребенка.

**Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся**

Воздействие Р.Г. на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-**ритмическая гимнастика.** Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность двигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально – ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных подражанию, копированию действий человека и животных.

**Ритмика** – музыкально –педагогическая дисциплина, в основе которой лежат идеи выдающегося швейцарского музыканта – педагога, композитора, пианиста дирижера, профессора Женевской консерватории Эмиля Жака- Далькроза. Назначение своей системы он сформулировал так: «Цель ритмики – подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий – не столько «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего создавать у них непреодолимое желание выражать себя, что можно делать после развития эмоциональных способностей и их творческого воображения».

Понимая, что ритм музыки теснейшим образом связан с моторикой, мышечной реактивностью человека, он попытался перевести музыкальный ритм в движения человеческого тела.

Воспитывая ритмичность посредством музыки и движения, можно заметить, что занятия положительно влияют на самочувствие, настроение детей, исправляют недостатки физического и психического характера.

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движения, она пробуждает в них светлые и радостные чувства. Ребенок получает огромное удовлетворение от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

В основе **ритмики** лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому основным принципом ритмики является закон от музыки – к движению.

Самыми доступными движениями как для детей, так и для взрослых являются естественные, или основные, движения: различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, пружинные движения ног. При помощи этих несложных движений легко усваивается на порах представления о ритмике как предмете музыкального цикла, тесно взаимосвязанного с музыкой. В зависимости от музыки движения выполняются то плавно, то отрывисто, то спокойно, то энергично, подъемно, с разной силой, объемом, амплитудой, степенью эмоциональной насыщенности.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.