

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Байбаріна А.М.

Ритмічна гімнастика для дітей

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викл. Стратій Н.В.

Мета: Визначення завдань ритмічної гімнастики у роботі з дітьми дошкільного віку.

Рух - це життя, життя – це рух. Мабуть, цей вислів чув кожен хоч раз в своєму житті. І це дійсно так. Коли народжується дитина, вона з перших хвилин життя починає ворухити руками та ногами, а вже через півроку намагається ходити.

З початком самостійного пересування починають формуватися певні уявлення: як правильно ходити? Як правильно взяти ложку? Як підійматися по сходинках? – все це діти повторюють за своїми батьками та особами, які оточують його. В період від одного року до шкільного віку (шести років) дуже важливо сформувати у дитини правильні звички, а саме поєднати його життя зі фізичною активністю.

Одним із гарних методів є ритмічна гімнастика зі спрямованістю на відмінності дитячого опорно-рухового апарату. Тож пропоную розглянути ритмічну гімнастику, як засіб коригування правильної постави та покращення роботи організму в цілому для сприятливого майбутнього розвитку дитини.

Діти розвиваються всі по різному. Одні не можуть і всидіти на місці, інших дуже важко змусити щось зробити.

Ритмічна гімнастика – це виконання вправ під ритмічну музику. Основу вправ складають основні рухи дитячої активності. Дуже важливим елементом є тонізуюче розслаблення м'язів. Рухова активність, особливо у дітей, це попередження різного роду захворювань особливо із серцево-судинною, дихальною, та нервовою системами. Також, спираючись на дослідження вчених про дію фізичного навантаження на дітей, треба зазначити, що фізична активність впливає на розумову діяльність дитини.

Ритмічну гімнастику вирішує як загальні, так і спеціальні завдання.

Загальні:

- Оздоровчі
- Навчальні
- Виховні.

Спеціальні:

- Підвищувати емоційний настрій дитини
- Формувати рухові навички та фізичну культуру
- Розвиток основних фізичних якостей: швидкість, гнучкість, сила, пружність.
- Формування правильної постави.

Найбільш основною задачею є зміцнення здоров'я дитини, а особливо зміцнення серцевого м'яза.

Також такі заняття для дитини є формою педагогічної роботи: формується систематичність, цілеспрямованість, відповідальність перед виконанням вправ.

Для дітей із недостатньою фізичною активністю такі заняття будуть компенсувати руховий режим.

Висновки: Ритмічна гімнастика особливо у дітей, це попередження різного роду захворювань особливо із серцево-судинною, дихальною, та нервовою системами.