

УДК 796.412:796.01.3:373.2

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*О. О. Черепнева* (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *О. В. Тозик*,

канд. пед. наук

Вопросы взаимосвязи здоровья и физического воспитания неоднократно являлись предметом исследований специалистов в области физической культуры и спорта. Особую важность они приобрели в настоящее время, поскольку только незначительная часть детского населения является практически здоровой.

Исследования показывают, что за последние годы число здоровых детей снизилось с 45,5% до 33,9%. Все это обуславливает актуализацию оздоровительного направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и школах. Крайне важно организовать физическое воспитание, начиная с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и долголетия человека. В последнее время становятся все более популярными современные физкультурно-оздоровительные системы, которые привлекают все большее внимание детей и подростков [1].

Ритмическая гимнастика является оздоровительным видом гимнастики, включающим упражнения общеразвивающего характера и циклические движения, выполняемые в заданном темпе и ритме. В процессе занятий совершенствуются выносливость, силовые качества, а также гибкость и координация. Выполнение элементов ритмической гимнастики под музыку повышает эмоциональный фон занятий и активизирует двигательную деятельность детей [2].

Таким образом, в условиях дошкольного учреждения только рационально построенный двигательный режим может явиться основой для создания высокоэффективного процесса физического воспитания, а выбор приоритетной направленности физических упражнений будет способствовать формированию у детей стойкой мотивации к занятиям физической культурой и всестороннему гармоническому развитию.

## Литература

1. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособ. для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.
2. Глазырина, Л. Д. Занятие по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания : учеб. пособие / Л. Д. Глазырина. – Минск : ИМЦентр, 1995. – 240 с.