**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Ритмическая гимнастика – гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемы под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма, развивают физические качества, формируют базу эстетических движений. Ритмическая гимнастика является эффективным средством формирования навыка правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития координации движений, быстроты двигательных действий, выносливости, подвижности в суставах. Кроме того, танцевальная направленность способствует развитию гибкости, пластичности и раскрепощенности.

Музыкальное сопровождение хорошо влияет на эмоциональное состояние ребенка, ведет к получению удовлетворения от занятий, к осмыслению упражнений и дает возможность детям выразить свою индивидуальность.

При проведении занятий по ритмической гимнастике необходимо соблюдать ряд условий:

1. Занятие проводится в спортивном зале, в спортивной форме, при наличии спортивного инвентаря, ковров, разнообразной фонотеки.

2. Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии.

3. Учет нагрузки и дозировки упражнений. Следует отметить, что если нагрузки малы, эффект от занятий будет мал или его не будет совсем. Занятия с чрезмерными нагрузками ведут к переутомлению, неприятным ощущениям, даже к отклонениям в состоянии здоровья. Нагрузка должна возрастать постепенно, так как в это время происходит начальный этап адаптации организма: сердце «обучается» работать более эффективно, легкие привыкают дышать во время нагрузки не слишком часто, но более глубоко. Для того, чтобы правильно дозировать нагрузку, следует учитывать возраст детей, их физическую подготовленность и здоровье.

4. Каждому комплексу или упражнению лучше давать название.

5. Разрабатывая комплекс упражнений, стараться, чтобы упражнения сложные по координации чередовались со сложными в двигательном отношении.

6. Широко использовать игровые ситуации и игровые приемы.

7. Поощрять детей, развивать двигательную активность.

Упражнения стретчинга направлены на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Такие упражнения способствуют регуляции тонуса мышц, эластичности связок и сухожилий, изменению осанки. Ребенок с помощью очень медленных движений принимает позу, растягивающую определенную группу мышц, и остается в таком положении несколько секунд.

Выполняя упражнения стретчинга, следует придерживаться следующих правил:

- Прежде чем начинать выполнение упражнений, ребенок должен знать, какую группу мышц оно развивает.

- Растягивать связки мышцы только за счет статического давления. Находясь в неподвижном состоянии (не покачиваться).

- Все движения должны выполняться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

- Строго следовать принципу последовательности: от легкого стретчинга к развивающему стретчингу.

- Необходимо сразу прекратить выполнение упражнений, если появилось дрожание в теле или в растягиваемой конечности, если ребенок испытывает болевые ощущения.

- Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

- На первом этапе обучения, перед выполнением упражнения стретчинга необходимо выполнять традиционные упражнения на данную группу мышц.

**Упражнения стретчинга**

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:

1. Соединить ладони и попытаться поднять локти как можно выше.

2. Соединить пальцы рук в замок и потянуться ладонями вверх.

3. Обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику. Затем поменять положение рук.

Упражнения для коленных и голеностопных суставов:

4. Сесть на пятку согнутой ноги. Другая нога выпрямлена вперед. Руки на полу. Переставляя пальцы рук по полу, наклониться вперед.

5. Встать на колени, сесть на пятки. Руки вдоль туловища. Можно слегка отклониться назад.

Упражнения для мышц бедра:

6.Сесть на пол. Ногу согнуть и колено подтянуть к груди с помощью рук. Попытаться зажать колено поднятой ноги подмышкой.

7.Сесть на пол, ноги широко врозь. Стопой одной ноги упереться б бедро другой ноги. Наклонить туловище к вытянутой ноге, стараясь не сгибать ногу.

Упражнения для растягивания косых мышц живота и спины:

8. Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, руки обхватывают затылок. Опустить колени сначала влево, затем вправо. Голову поворачивать в противоположную сторону.

9. Лечь на спину, руки в стороны. Отвести правую ногу крест накрест через левую как можно ближе приблизить к левой руке. Голову повернуть направо. Сделать упражнение в другую сторону.

10.Помогая себе руками, поднять прямые ноги и коснуться ступнями пола головой. Расслабиться в этом положении. Ноги можно согнуть.

Упражнения на расслабление:

11.Лечь на спину. Согнуть ноги и отвести колени в стороны. Расслабиться.

12.Лежа на спине, обхватить руками затылок и поднять голову вперед, возвращаясь в исходное положение расслабиться.