**Ритмическая гимнастика как средство профилактики сохранения здоровья детей**

« ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ — БУДУЩЕЕ СТРАНЫ, ОСНОВА ЕЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условии для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы основные направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях. Необходимость постановки этой проблемы определяется уровнем задач, поставленных сегодня перед нашим образованием. В Федеральных Государственных Требованиях (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.09.09 №655) содержании образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников Комплекс мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.**

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Поэтому необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на сохранение здоровья детей.

Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, — лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через проектирование здоровьесберегающих технологий.

Первые занятия начинаются с простейших танцевальных движений. В них дети подражают любимым героям игр и сказок, передают под музыку их типичные выразительные движения, их характер, настроение. Эта эмоциональная восприимчивость, отзывчивость, умение пластически передать художественный образ - основа развития красоты движений.

На ритмической гимнастике дети учатся грамотно чувствовать музыку. Занятия помогают укрепить мышцы спины, развить правильную осанку, сформировать постановку корпуса, развить природные физические данные такие как: шаг (растяжка), подъём, гибкость, прыжок и даже артистичность.

На открытых мероприятиях вы сможете наблюдать, как происходит творческий рост, и раскрываются таланты ваших детей. Ритмическая гимнастика не только приучает вашего ребёнка к дисциплине, организует его, но и благотворно влияет на умственное развитие, потому что во время изучения ритмических композиций ребёнку постоянно приходиться запоминать последовательность движений - это заставляет ребёнка думать, при этом развивается мышечная память, координация движений и начинает хорошо работать вестибулярный аппарат.

Ритмика - это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку. Она развивает внимание, внутреннюю собранность, умение ориентироваться в пространстве. Цель ритмики - активировать музыкальное восприятие детей через движение и помочь развить их музыкальные способности.

Она не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, разученные на гимнастике, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления.

Наша программа позволяет ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивает умственные и физические способности, а также способствует социальной адаптации ребенка.

В структуру ритмической гимнастики входят: элементы ритмопластики, элементы стретчинга, дыхательная гимнастика, сюжетно-игровые и танцевальные композиции.