**Художественная гимнастика**

**Аннотация.** Художественная гимнастика – это не просто вид спорта, а настоящее искусство, сочетающее в себе грацию, силу, гибкость и музыкальность. Занятия художественной гимнастикой оказывают комплексное положительное воздействие на физическое и психологическое развитие детей, формируя не только спортивные навыки, но и важные личностные качества.

Одним из главных достоинств художественной гимнастики является ее направленность на развитие гибкости и пластичности тела. Упражнения на растяжку, которые являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, помогают увеличить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, а также сформировать красивую осанку.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Острые респираторные заболевания занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости дошкольников. Это связано как анатомо-физиологическими особенностями, так и низким уровнем общей сопротивляемости организма ребёнка, его иммунобиологических свойств. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне общему оздоровлению организма.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Занятия художественной гимнастикой требуют от ребенка высокого уровня координации движений и чувства равновесия. Упражнения с предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) способствуют развитию тонкой моторики, ловкости и умения контролировать свое тело в пространстве.

Регулярные тренировки укрепляют мышечный корсет, развивают силу и выносливость. Художественная гимнастика требует значительных физических усилий, что способствует формированию сильного и выносливого тела.

Интенсивные тренировки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшая их функциональные показатели.

Художественная гимнастика способствует формированию стройной и подтянутой фигуры, гармоничному развитию мышц и сжиганию лишнего жира.

Тренировки в художественной гимнастике требуют от ребенка дисциплины, целеустремленности и ответственности. Регулярные занятия, соблюдение режима и выполнение заданий приучают ребенка к самоорганизации и порядку.

Успехи на тренировках и соревнованиях повышают самооценку и уверенность в себе. Дети, занимающиеся художественной гимнастикой, учатся ставить цели и достигать их, преодолевать трудности и справляться с неудачами.

Во время тренировок гимнастки должны быть предельно сконцентрированы, внимательны и собраны. Это способствует развитию концентрации внимания, усидчивости и умения сосредотачиваться на поставленной задаче.

Занятия художественной гимнастикой учат детей контролировать свои эмоции, справляться со стрессом и волнением, особенно перед выступлениями на соревнованиях.

Художественная гимнастика – это не только спорт, но и искусство, позволяющее детям выражать свои эмоции и чувства через движения, музыку и образы. Занятия развивают творческие способности, воображение и музыкальный слух.

Коммуникативные навыки: Занятия в коллективе, взаимодействие с тренером и другими гимнастками способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и устанавливать хорошие отношения с окружающими.

Занятия в группе, взаимодействие с тренером и другими гимнастками способствуют развитию социальных навыков, умению работать в команде и устанавливать хорошие отношения с окружающими.

Занятия в спортивной секции формируют чувство принадлежности к коллективу, развивают дружбу и товарищество.

Участие в соревнованиях воспитывает спортивный дух, стремление к победе и умение достойно принимать поражения.

Занятия спортом учат детей ставить цели и стремиться к их достижению, что является важным качеством для успешной адаптации в обществе.

Регулярные занятия спортом укрепляют иммунную систему и повышают сопротивляемость организма к болезням.

Художественная гимнастика способствует профилактике сколиоза, плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

К тому же занятия спортом помогают снять стресс и усталость, повышают общий тонус организма и улучшают качество сна.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и пластичности, помогают сформировать правильную осанку и предотвратить проблемы со спиной.

Начинать занятия художественной гимнастикой можно с 4-5 лет. Однако, на раннем этапе тренировки должны быть направлены на общее физическое развитие, развитие координации, гибкости и музыкального слуха, а также на формирование интереса к занятиям спортом.

Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Художественная гимнастика – это не только красивый и зрелищный вид спорта, но и эффективное средство комплексного развития детей. Занятия художественной гимнастикой помогают сформировать не только спортивные навыки, но и важные личностные качества, такие как самодисциплина, ответственность, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость и умение работать в коллективе. Регулярные тренировки положительно влияют на физическое здоровье, способствуют формированию стройной фигуры, укреплению иммунитета и профилактике различных заболеваний. Именно поэтому художественная гимнастика является отличным выбором для гармоничного развития детей.

**Список литературы**

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. Дошкольное воспитание. - 2000. - №6.- с.37-48.
2. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть. - М.,2010.
3. Бабина К. С. Б12 Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада. — М.: Просвещение; 1978. — 96 с, ил. Ст.1-2 ст.2-4
4. Безруких М.М. и др.Б39 Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка):Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Без-руких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с. ISBN 5-7695-0581-8 © Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А., 2002ISBN 5-7695-0581-8 © Издательский центр «Академия», 2002).
5. Бересневой З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. М.: ТЦ СФЕРА 2004- 32 с.
6. Брыксина З.Г. Сапин М.Р(2002) Анатомия и физиология детей и подростков.
7. Буцинская П. П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175с.
8. Веракса Н.Е. Комарова Т.С. Дорофеева Э.М. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. Издиние 6-е, дополненное ст.318.
9. Веракса Н.Е Комарова Т.С Васильева М.А От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2-е, исправленное ст. 198.