

## **Значение детской художественной гимнастики в физическом развитии ребенка**



Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает

музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся.

Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Занятие любым видом спорта уже давно доказано имеет положительное влияние на физическое развитие и воспитание ребенка в целом. Важно не забывать, что перегрузка, как и недостаток физической активности, приводит к ухудшению физического и умственного развития.

Далее рассмотрим, какое именно влияние оказывает художественная гимнастика на физическое развитие и воспитание:

- организм меньше подвержен стрессам;
- благодаря спорту регулируется содержание адреналина и позволяет удерживать его в норме;
- высокая координация движений, ускоряющее умственное развитие;

- развиваются полезные для жизни навыки: более точный глазомер, ребенок умеет рассчитывать мышечные усилия, улучшается координация движений;

- высокая прочность мышечных тканей (позволяет легче справляться с большими перегрузками уже в зрелой жизни, легче справляться с переменной атмосферного давления, при падениях костная ткань не так уязвима к переломам и к вывихам);

- повышается концентрация и устойчивость внимания;

- совершенствуются функциональные возможности организма, сердечно-сосудистая и дыхательная системы переходят как бы в экономичный режим, благодаря снижению показателей частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое;

- снижение простудных заболеваний;

- устойчивая эмоциональная сфера (благодаря навыкам правильного дыхания, хорошая координация способствует приобретению уверенности);

- правильная осанка и красивая походка, укрепление мышечного корсета, развитие гибкости – все это способствует развитию дисциплины и самоконтроля.

Те, кто хотят, чтобы их ребенок рос крепким и здоровым, начинают закладывать в нем все это еще в раннем возрасте. Один из самых важных моментов – это физическое развитие ребенка. Занятия физической культурой очень важны для ребенка на этапе его взросления, т.к. в этот период «затачивается стержень», который будет сопровождать человека на последующих этапах его жизни, и который надо будет периодически «подтачивать». Но не стоит забывать, что ребенок – это еще не окрепший организм, за которым необходимо следить очень бдительно, дабы не переусердствовать в оздоровлении.

Здесь важно соблюдать правило «золотой середины», чтобы чутко контролировать процесс. Гимнастика для ребенка должна включать в себя упражнения, не требующие особо большой нагрузки, но при этом ребенок

должен прилагать усилия, чтобы его организм развивался. Периодически упражнения надо усложнять т.к. человеческое тело и его организм рассчитаны на эволюцию, поэтому человек относительно быстро привыкает к нагрузкам. Здесь еще важно захватить все аспекты данного направления и не упустить ничего. Наш организм очень сложен, поэтому необходимо, чтобы ребенок развивался во всех направлениях.

Художественная гимнастика – это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него. Художественная гимнастика у детей формирует гармоничное развитие тела (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы), способствует эстетическому воспитанию, воспитывает вкус, ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепостится. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика тесно связана с такими видами искусства, как танец и музыка, и благодаря этой связи вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация и чувство ритма и артистичность. Классическая хореография, как основа любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах), но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни – распрямляется спина, перестают задираются плечи, поднимается подбородок. Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, разовьет вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой

объем двигательных действий сложных по структуре и технике исполнения. Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой именно в раннем возрасте, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению рационально пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

После занятий художественной гимнастикой девочка может легко воспринимать любые виды танцев, неповторимо красиво преподнести себя - улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест - все здесь выверено, красиво, уверенно. Даже если девочку не ждет будущее, связанное с профессиональной деятельностью по художественной гимнастике, превратившись из «гадкого утенка» в прекрасного лебедя, свои умения и навыки она пронесет через всю свою жизнь.