

МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

Двигательный тренинг
Ритмическая физкультура
«Танцуем и развиваемся»

Подготовила: инструктор
по физической культуре
Кавардакова Н.Ю.

май
2020 г.

Нет никаких оснований считать, что ритмическая гимнастика – изобретение современности.

Ещё в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.



Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи.

Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные.

К частным можно отнести следующие задачи:

- повышать эмоциональный настрой детей;
- воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- развивать мускулатуру, подвижность мышц и суставов, укреплять лёгкие;
- формировать двигательную культуру и активность;
- способствовать формированию правильной осанки;
- повышать физическую работоспособность;
- развивать основные физические качества;
- совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Предлагаю весёлую игровую зарядку для просмотра и движения вместе с детьми:

https://youtu.be/X_vBO58alDQ

<https://youtu.be/P5DDCesQpLg>



