

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.



Задача гимнастики - формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).



Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Прикладная гимнастика. К прикладной гимнастике относится *лечебная гимнастика*, или *лечебная физкультура*, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.



ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА



*Учитель физического воспитания
высшей категории:
Юновидова Галина Николаевна*