

Танцевально-оздоровительная гимнастика для дошкольников.



Танцы и ритмичные движения - физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.



Для детей комплексы упражнений танцевально-оздоровительной гимнастики носят сюжетный характер, для чего подбирается соответствующее музыкальное сопровождение. Это детские ритмичные веселые песенки, чаще всего из любимых мультфильмов. Этот вид гимнастики интересен ещё и тем, что родители с детьми не просто выполняют стандартные движения, а передают движениями характерные особенности предлагаемого образа, выражая при этом удовольствие и восторг.



Ритмическая гимнастика органично сочетается с различными видами ходьбы, прыжками и танцевальными движениями, которые могут выполняться из различных исходных положений. Также в танцевально-оздоровительной гимнастике можно использовать различное дополнительное оборудование - мячи, ленты, флажки, степ-платформы, обручи, мягкие игрушки и т.д.



Всем ли можно танцевать? Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите запрещать ему танцевать. Иногда правильно и тщательно подобранные врачом танцевальные упражнения могут принести больше пользы, чем лекарства. Специально подобранными танцевальными упражнениями лечат недуги во многих клиниках мира.



Танцевально-оздоровительную гимнастику можно проводить как утреннюю или использовать в качестве музыкально-ритмических пауз, физминуток. Она хорошо поднимает настроение после дневного сна.

В такой гимнастике проявляется двигательное творчество - можно придумывать и дополнять комплексы своими оригинальными движениями, давать им свои названия. Главное, чтобы эти движения были легко выполнимы и не травмоопасны.



Танцуйте со своими детьми на здоровье!

