

«Ритмическая гимнастика»

Под влиянием занятий ритмической гимнастикой у детей развивается устойчивое внимание и собранность, которые являются важными предпосылками успешной учебы. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластичности, выразительности и изящности, походка становится легкой и грациозной. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолеть застенчивость, робость, повышает самооценку.

Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и дает возможность свободно раскрывать свои достоинства и способности. Музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому и музыкальному развитию детей.

Всевозможные прыжки и выпрыгивания вверх из упора присев, маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют повышать скоростно-силовые качества.

