**Гимнастика для детей 6 лет**

Гимнастика – популярный вид физической активности, способствующий поддержанию здорового состояния и правильному росту и развитию организма. Существуют различные виды гимнастики, разработанные с определенной целью. Так, выделяют гимнастику оздоровительную, акробатическую, художественную, спортивную, лечебную, гигиеническую. Отдельным видом также выделяют гимнастику для беременных, сочетающую в себе различные типы упражнений оздоровительной, лечебной и гигиенической гимнастики.

Гимнастика для детей 6 лет – один из неотъемлемых видов физического воспитания ребенка, способствующий не только укреплению здоровья и коррекции некоторых состояний (к примеру, плоскостопия, сколиоза), но также влияющий на психоэмоциональное развитие ребенка. Гимнастические упражнения для детей старшего дошкольного возраста должны подбираться с учетом специфики физического и психологического развития ребенка данного возраста. Что такое танцевально-игровая гимнастика для детей? Нужна ли художественная гимнастика ребенку?

**Гимнастика для детей 6 лет: влияние на физическое развитие ребенка**

В буквальном понимании гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на работу всех групп мышц. Гимнастика для детей 6 лет представляет собой сложную составляющую воспитательного процесса, которая позволяет приучить ребенка к регулярной физической активности, развить образное мышление, освоить новые движения. Гимнастика для детей 6 лет должна быть направлена на активную подготовку детского организма к новому этапу в жизни – обучению в школе, где ребенку предстоит освоить не только новые режим дня и виды деятельности, но также испытать новые для него виды умственной и физической нагрузки.

Гимнастика для детей 6 лет должна учитывать особенности развития детского организма. Так, старший дошкольный возраст (5-7 лет) считается периодом «первого вытяжения». Дошкольный возраст ребенка характеризуется неравномерностью его физического развития. В данный период заметно увеличивается мышечная масса, улучшается координация движений, совершенствуется двигательная активность. Ввиду недостаточной развитости силы нервных процессов дети 6 лет быстро утомляются, их поведение характеризуется непоседливостью и невнимательностью. В старшем дошкольном возрасте наблюдается интенсивный рост скелета и связанное с ним развитие мышечного и связочно-суставного аппарата. С ростом и развитием мышц совершенствуются их функциональные качества. При сниженной интенсивности развития в дошкольном возрасте большую роль играет двигательная активность мышечного аппарата, способствующая развитию внутренних систем: дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, деятельности ЖКТ, нервной системы.

Гимнастика для детей 6 лет привлекает ребенка к двигательной активности, способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, развитию мышечной силы, выносливости, координации.

Приучение ребенка к гимнастике может проводиться как дома, в кругу семьи, где ребенок выполняет упражнения совместно с родителями, так и в детских садах, специализированных группах с участием тренера-воспитателя. Какая гимнастика нужна ребенку в 6 лет?

**Танцевально-игровая гимнастика для детей: основы физического воспитания ребенка**

Одним из наиболее популярных видов детской гимнастики является танцевально-игровая гимнастика для детей. Его особенностью является игровая составляющая, удерживающая внимание ребенка.

Танцевально-игровая гимнастика способствует не только физическому развитию ребенка, но и формированию чувства музыкального ритма, слуха, умения координировать движения с тактом. Такая гимнастика способствует общему развитию выносливости, координации, ориентации в пространстве. Комплекс упражнений танцевально-игровой гимнастики способствует развитию образного мышления, памяти, находчивости.

Танцевально-игровая гимнастика приучает ребенка к командной работе, развивает в ребенке инициативу, чувство лидерства, товарищества, взаимопомощи, чувство трудолюбия.

Именно такая деятельность является оптимальной подготовкой к школьной жизни. В отличие от оздоровительной гимнастики, где ребенок самостоятельно выполняет движения, танцевально-игровая гимнастика требует координирования движений с другими участниками в группе, осознания последовательности движений, а также общего понимания концепции танца либо игры.

Танцевально-игровая гимнастика способствует всестороннему развитию ребенка. Такой вид активности способствует также социально-эмоциональному развитию ребенка, познанию себя и других людей, определению своей позиции в обществе.

Гимнастика в форме игры является оптимальным способом вовлечения ребенка в новую для него деятельность без психологического стресса. Игровая гимнастика для детей 6 лет также является необходимым этапом физической подготовки ребенка к школьному возрасту. В игровой гимнастике применяются упражнения, направленные на укрепление позвоночника (в частности грудного отдела), разработку мелких мышц рук. В отличие от художественной гимнастики, танцевально-игровая детская гимнастика необходима всем без исключения детям старшего дошкольного возраста.

**Художественная гимнастика детям 6 лет: критерии выбора физических занятий для детей**

Художественная гимнастика, в отличие от танцевально игровых форм гимнастических упражнений, подойдет не всем детям. Если обычная оздоровительная гимнастика направлена на общее укрепление здоровья и развитие детского организма, то художественная гимнастика является видом спорта, в котором определенная последовательность движений выполняется под музыку. Художественная гимнастика уже включает в себя эстетическую составляющую. Данный вид спорта весьма требователен к приобретенным навыкам и физическому развитию ребенка. Старший дошкольный возраст является оптимальным для начала занятий, так как у ребенка уже сформированы азы саморегуляции (обязательность в выполнении заданий, концентрация внимания, усидчивость).

Основными критериями отбора в группы художественной гимнастики (дети 6 лет) следующие:

* Природная гибкость;
* Физическая развитость (координационные способности, ловкость, скоростно-силовые способности);
* Внешние данные.

Стоит отметить, что критерии первичного отбора в детские группы по художественной гимнастике в настоящее время четко не сформированы, что объясняется интенсивным развитием детей данного возраста. Как показывает статистика, в течение первого года занятий естественным образом отсеивается до 20% занимающихся детей. Это связано с тем, что в возрасте 6 лет ребенок еще не способен принимать самостоятельные решения, а также самостоятельно сформировать свои предпочтения к тем или иным занятиям.

Художественная гимнастика – сложный, комплексный вид спорта, который в отличие от оздоровительной, танцевально-игровой гимнастики, требует максимальной концентрации и отдачи от ребенка.