**Ритмическая гимнастика — это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. С её появлением возник еще один термин, подтверждающий оздоровительную направленность этих занятий, - танцевальная терапия.
Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, элементами акробатики и прыжками составляет основное содержание ритмической гимнастики**

**Система ритмической гимнастики впервые появилась в Женеве. Основателем считается профессор консерватории Эмиль Жак - Далькроз. Он чувствовал необходимость интерпретации музыки через участие всего тела. Далькроз считал, что моторика и слуховое восприятие тесно связаны между собой, он придумывал определенные упражнения в соответствии с музыкальными произведениями**

***«Тело человека – это инструмент мудрости, красоты и чистоты.»***

 ***Эмиль Жак - Далькроз***

**В 1905 году в Женевской консерватории появились курсы музыкальной ритмической гимнастики, которые пользовались большой популярностью у населения. Далее, в 1911 году, Эмиль Жак - Далькроз создал Институт, в котором преподавали ритмическую гимнастику, обучаться ей мог любой желающий.**

**Уже в 1912 году занятия ритмической гимнастикой появились в России, директором филиала Института музыки и ритма был князь С. М. Волконский.**

**С 1912 - 1914 год С. М. Волконский возглавлял Курсы ритмической гимнастики в Петербурге и был издателем - редактором специализированного журнала «Листки курсов ритмической гимнастики», где регулярно печатались сообщения о развитии ритмики во всех странах мира, о введении этого предмета в различных театрах, школах, студиях.**

**Ритмическая гимнастика бурно ворвалась в нашу жизнь и увлекла не только молодёжь, но и людей старших возрастов. Популярная музыка с ярко выраженными акцентами делают упражнения похожими на танец.**

***- Ритмической гимнастикой можно заниматься везде.
- Ритмической гимнастикой можно заниматься в любом возрасте.
- Для занятий ритмической гимнастикой не нужен дополнительный спортивный инвентарь или абонемент в престижный фитнес-клуб.
- Укрепление мышц и общей физической подготовки помогает улучшить состояние здоровья в целом.
- Ритмическая гимнастика - эффективное средство лечения депрессии.***

**Ритмическая гимнастика 80-х годов была крайне популярна. Комплексы упражнений заранее продумывали для широкой аудитории. Телепередачи с занятиями транслировались по Центральному телевидению**

**Упражнения ритмической гимнастики оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений. С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.**