

***РИТМОПЛАСТИКА –
ЭТО МЕТОД
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ***

Ритмопластика – это гимнастика направленная на оздоровление детей,
она состоит из комплексов упражнений, которые отличаются по характеру, темпу и выполняются под музыку, также они дополняются танцевальными движениями.

ЗАНЯТИЕ начинается с разминки, которая включает в себя выполнение упражнений, действующих на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

ОСНОВНАЯ часть – нагрузочная:

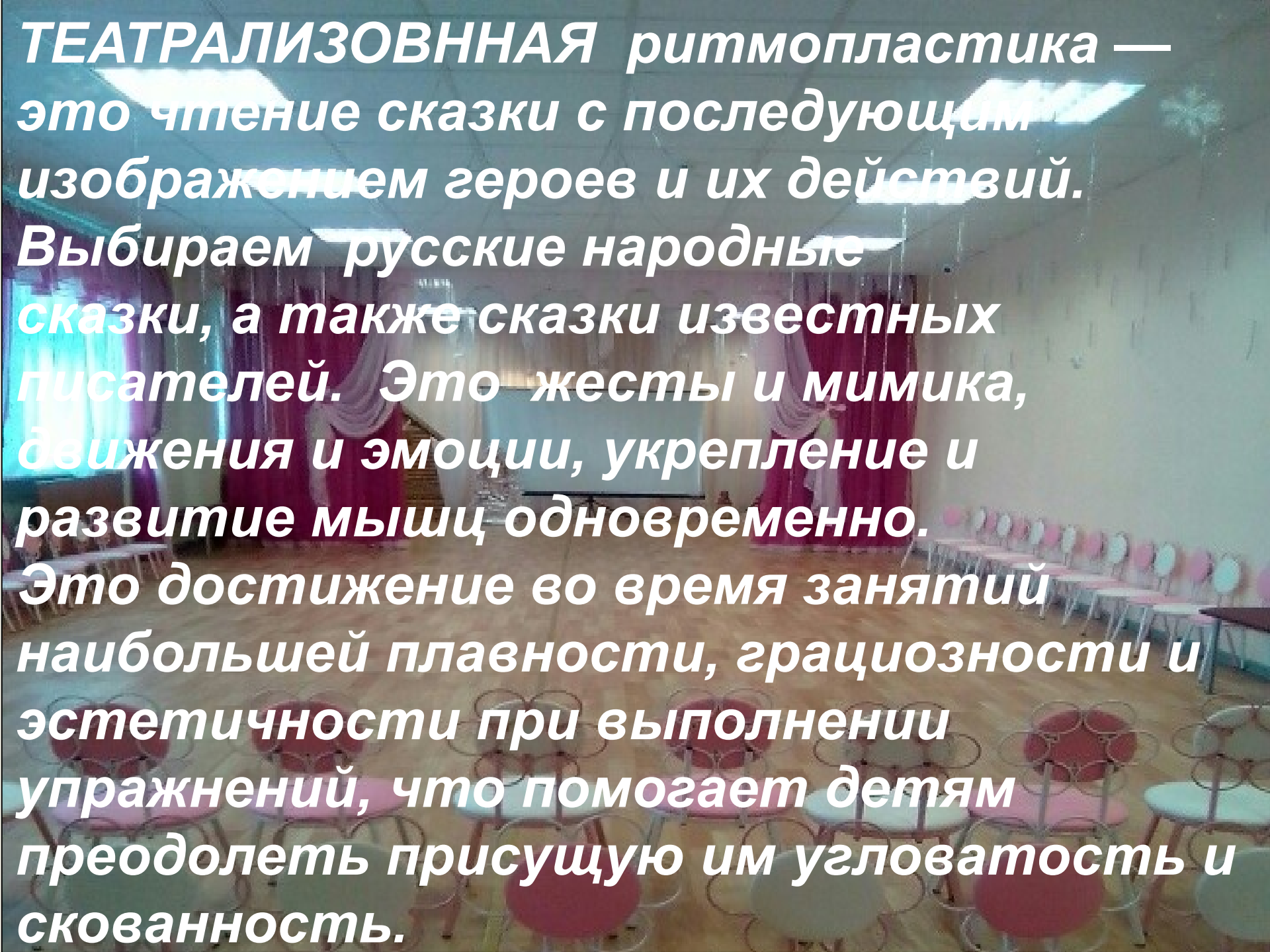
- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;
- танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

ЗАВЕРШАЕТСЯ занятие играми и упражнениями на расслабление, для того, чтобы дети за маленький отрезок времени могли максимально отдохнуть.

Правильно подобранная, веселая музыка на занятиях и высокая



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ритмопластика — это чтение сказки с последующим изображением героев и их действий. Выбираем русские народные сказки, а также сказки известных писателей. Это жесты и мимика, движения и эмоции, укрепление и развитие мышц одновременно. Это достижение во время занятий наибольшей плавности, грациозности и эстетичности при выполнении упражнений, что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.







ТАНЦЫ - ИМПРОВИЗАЦИИ

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно – это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать.



Ритмопластика – Это развитие музыкального слуха, памяти и чувства ритма, это музыка, игры и танцы, без которых не получится занятие. Это повышение эмоционального состояния ребёнка и конечно укрепление здоровья.

