

The image shows a large, empty room, likely a classroom or a hall, with a wooden floor. In the foreground and middle ground, there are many small, round tables with chairs, arranged in rows. The chairs have a distinctive design with a circular frame. The room has large windows on the left side, covered with red curtains. At the far end of the room, there is a projector screen on a stand. The ceiling is white with several rectangular light fixtures. The overall atmosphere is clean and organized.

***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:

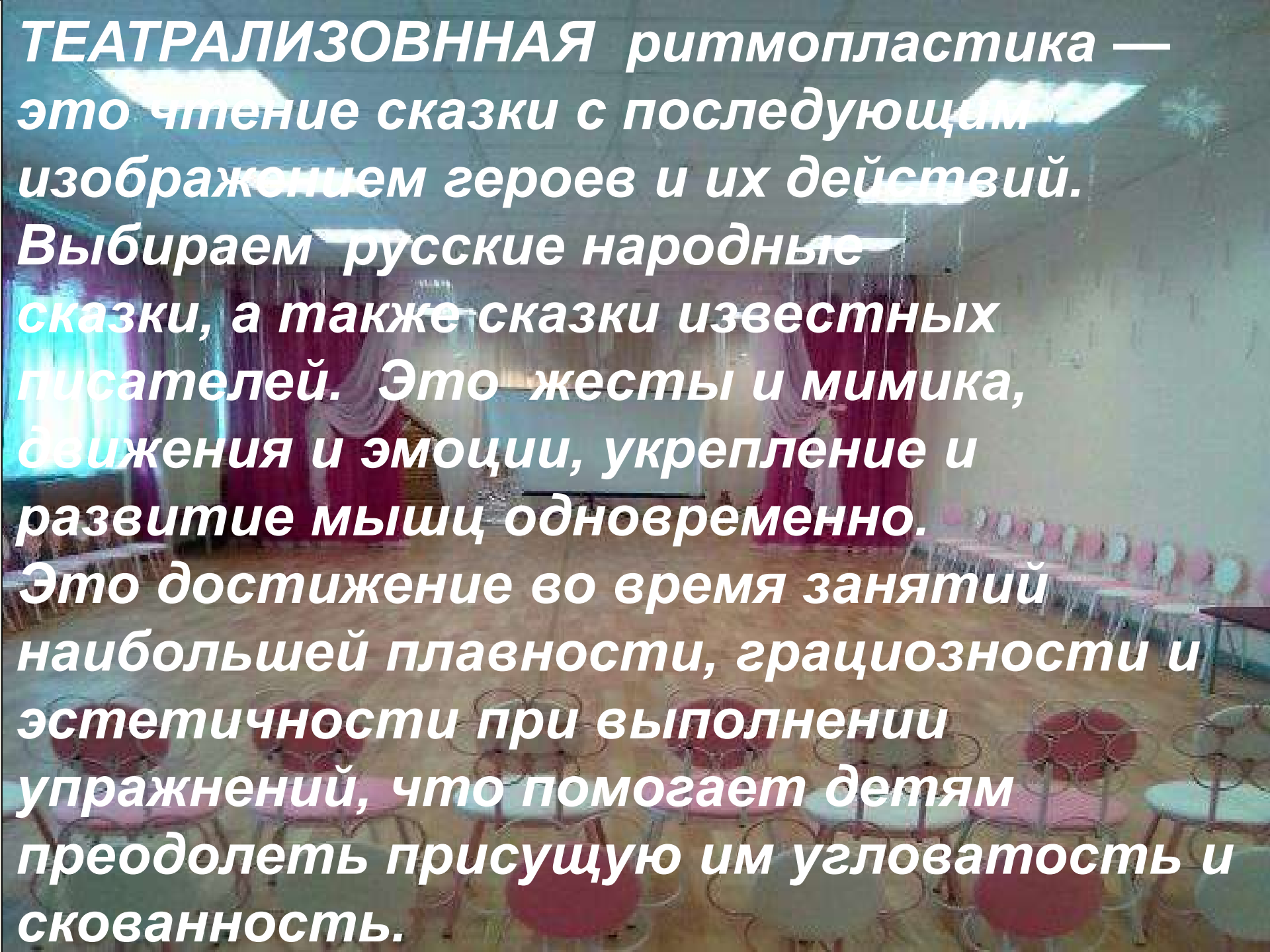
- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;
- танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

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.





Упражнение №1 Котят.

Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь:
«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Ребенок, послушав песенку, по очереди показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согретых котят.



Упражнение №2 Жадный пес.

Взрослый читает стихотворение

Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам —

Гам-гам-гам!

Затем ребенок имитируют действия, о которых говорится в стихотворении.

Упражнения для РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА
РИТМА под чтение стихов.

Упражнение № 3

Это упражнение научит ребёнка
выявлять ритмический рисунок с
помощью различных движений.

У маленькой Мэри
Большая потеря:
Пропал её правый башмак

(7 хлопков)

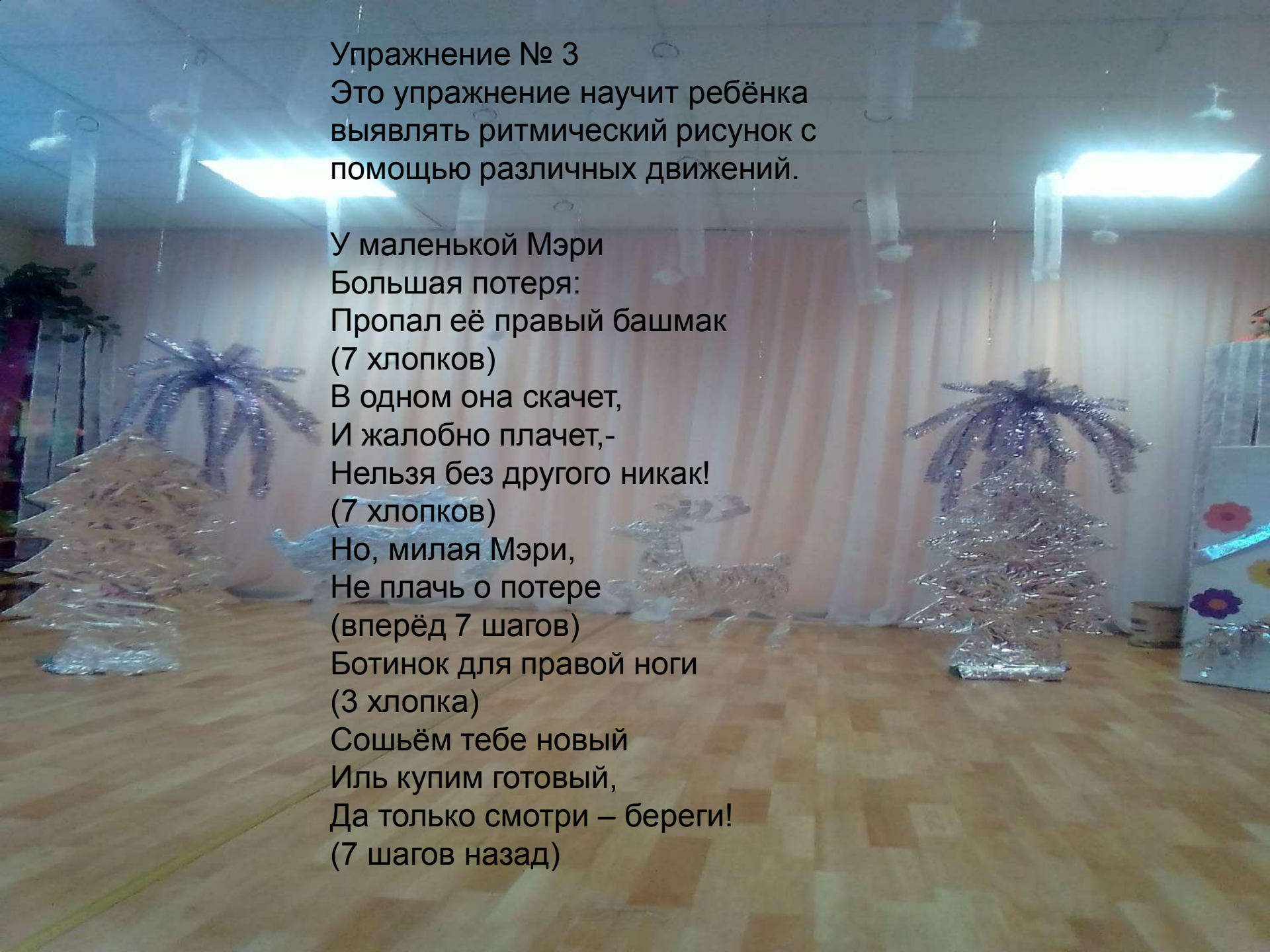
В одном она скачет,
И жалобно плачет,-
Нельзя без другого никак!

(7 хлопков)

Но, милая Мэри,
Не плачь о потере
(вперёд 7 шагов)

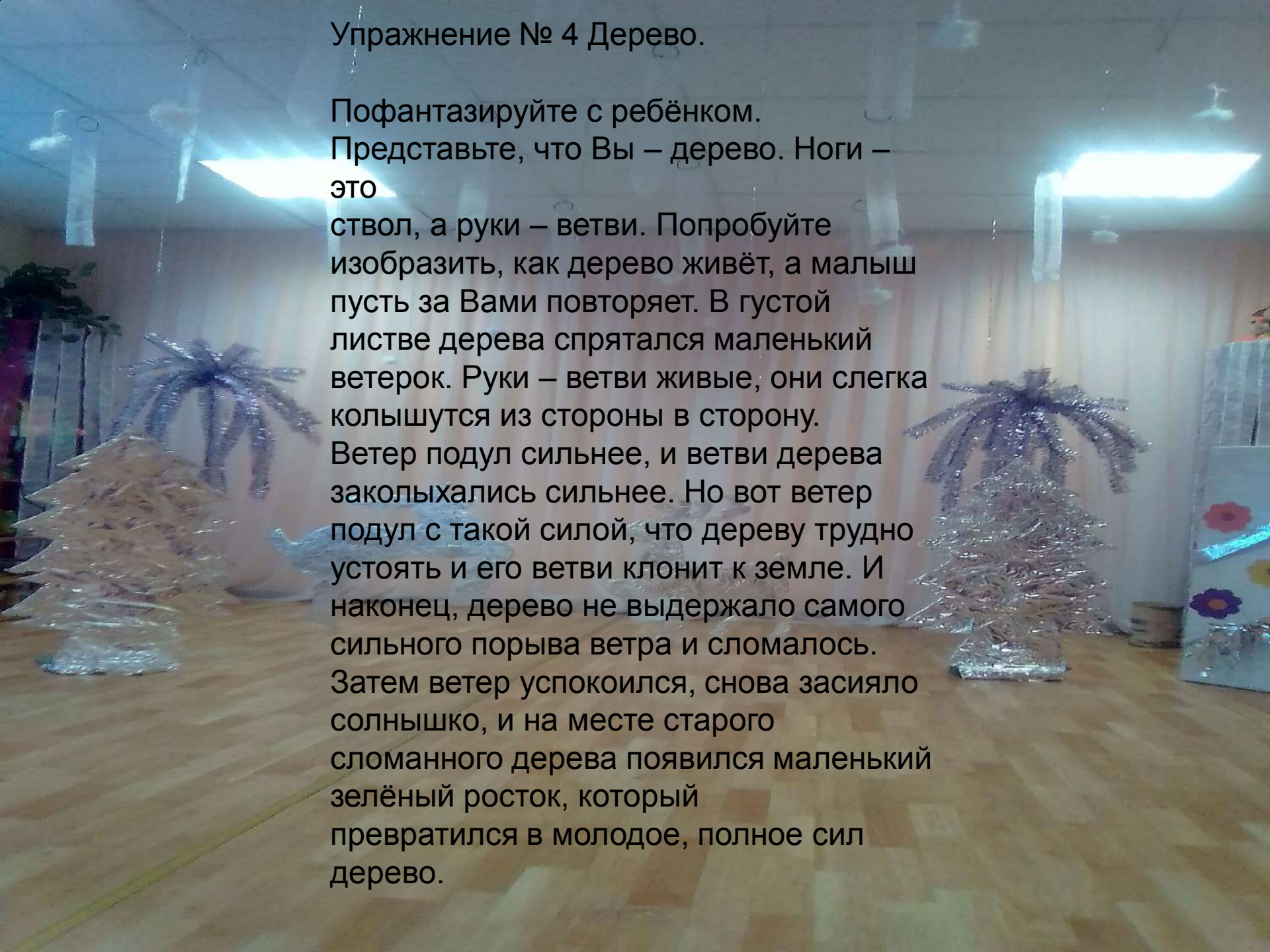
Ботинок для правой ноги
(3 хлопка)

Сошьём тебе новый
Иль купим готовый,
Да только смотри – береги!
(7 шагов назад)



Упражнение № 4 Дерево.

Пофантазируйте с ребёнком. Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а малыш пусть за Вами повторяет. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.



Упражнения № 5 Роза.

А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один какой-нибудь цветок, например Розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше – и вот это уже огромный розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

Упражнение № 6 Лягушка.

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения. Придумайте и сыграйте сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

Упражнение № 7 Лебедь.

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

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.

