

НАША РИТМОПЛАСТИКА



Руководитель кружка Мирчанская И.Г.

Ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие .
Это гимнастические упражнения, развивающие игры, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.



Задачи:

1. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.
2. Развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
4. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.





Ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений.



Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека.



Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой.



Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения.



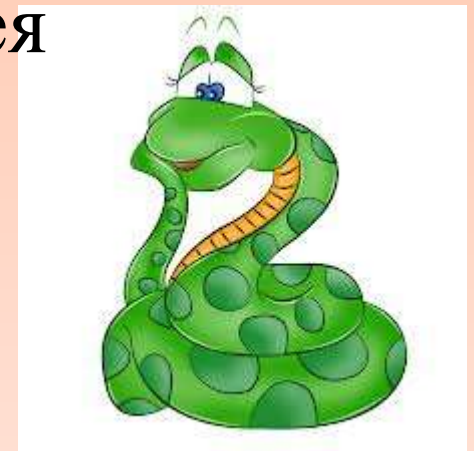
«Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. В основе данной методики лежит статическая растяжка мышц всего организма: позвоночных, суставно-связочных, мышц рук и ног.



Бабочка



Змея



Формируется правильная осанка, исправляются ее нарушения, происходит профилактика иных деформаций позвоночника.

- «Кошечка
потягивается»



- «Веточка»



Формируется правильная осанка, исправляются ее нарушения, происходит профилактика иных деформаций позвоночника.



Осьминожка»



Детям нравится, что упражнения делают на полу – это создает более расслабленную, веселую обстановку. Развивается эластичность мышц, у детей воспитываются такие качества как выносливость и усердие



«Колечко»

Перевоплощение в сказочных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений.



«Веселый
клоун»



«Мост»



Шпагаты, шпагаты, шпагаты!





Спасибо за внимание!