

Консультация для родителей «Ритмопластика как метод оздоровления детей»



Ритмопластика - это танцевальная гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи.

Общие задачи:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- ✓ Повышение адаптивных возможностей детского организма с помощью здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Развитие способности детей воспринимать музыку, развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной и двигательной памяти.
- ✓ Развитие творческих способностей: умения чувствовать настроение и характер музыки, понимать ее содержание, развивать способность импровизировать.
- ✓ Создавать условия обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка. Занятие начинается с вводной части, которая включает в себя выполнение упражнений, непосредственно воздействующих на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.



Основная часть - нагрузочная:

- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения в партере 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 упражнениями на расслабление, **цель которых** - обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени.

Веселая музыка на занятиях и высокая двигательная активность создают у детей положительный эмоциональный фон.



Театрализованная ритмопластика – это чтение сказки по возрасту детей с последующим изображением героев и их действий.

В основу занятий входят известные и любимые детям русские народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, В. Сутеев, Н. Носов, Г. Андерсен, Ш. Перро, К. Чуковский.

Это мимика, эмоции и жесты, совершенствование двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление и развитие мышц.

Это достижение во время занятий наибольшей плавности, грациозности и эстетичности при выполнении упражнений, что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМОПЛАСТИКИ:

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик»
(отрывки из балета)

Шопен Ф. «Вальсы»

Штраус И. «Вальсы»

Музыка для релаксации

Альбиони Т. «Адажио»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Ритмопластика - это музыка и танцы, сопровождающие каждое занятие. Это развитие музыкального слуха, памяти и чувства ритма. Это повышение эмоционального состояния ребёнка.

Занимайтесь с удовольствием и будьте здоровы!

