

Методика проведения ритмопластики

Ритмопластика - один из видов спорта и одна из технологий, используемых в дошкольном образовании.

Под ритмопластикой в детском саду подразумеваются физические упражнения, выполняемые под музыку. Это 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 следующие задачи:

- повышать эмоциональный настрой детей;
- формировать двигательную культуру;
- совершенствовать чувств ритма и музыкальности;
- способствовать раскрытию и реализации внутреннего потенциала каждого воспитанника;
- формировать правильную осанку;
- развивать выносливость;
- улучшать координацию движений и гибкость;
- укреплять мышцы спины, брюшного пресса и мышц ног.
- развивать коммуникативные способности ребенка;
- развивать дыхательный аппарат;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- раскрепощать детей в психологическом и эмоциональном плане.

Занятие ритмопластики 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, это - танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

Завершается ритмопластика 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.

Ритмопластика помогает раскрепостить ребенка с психической стороны. Он начнет чувствовать себя более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться и без стеснения проявлять свои эмоции.

Рекомендуемый репертуар по возрастным группам:

Месяц	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе

	Репертуар			
сентябрь - октябрь	"Плюшевый медвежонок" Муз. В. Кривцова "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 90; Диск №1	"Раз, ладошка!" Муз. с. Е.Зарицой "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 92; Диск №1	"Песенка о лете" Муз. с. Е.Крылатова "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 118; Диск №2	"Упражнение с осенними листьями" Муз. с. М. Леграна "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 128; Диск №2
ноябрь - декабрь	"Чебурашка" Муз. В. Шаинского "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 104; Диск №2	"Веселые путешественники" Муз. С.М. Старокадомского "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 103; Диск №2	"Красная шапочка" Муз. А. Рыбникова "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 114; Диск №2	"Кот Леопольд" Муз. Б. Савельева "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 115; Диск №2
январь - февраль	"Рыбачок" Муз. с. М. Старокадомского "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 103; Диск №2	"Поросята" Муз. Дж.Уотта "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 102; Диск №2	"Волшебный цветок" Муз. Ю. Чичкова "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 93; Диск №1	"Чунга - чанга" Муз. В. Шаинского "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 113; Диск №2
март - апрель	"Разноцветная игра" Муз. Б. Савельева "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 74; Диск №1	Танец "Салют" Муз. с. А. Доргомыжского "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 75; Диск №1	"Антошка" Муз. В. Шаинского "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 105; Диск №2	"Птичка польку танцевала" Муз. с. А. Рыбина "Ритмическая Мозаика" А.И. Буренина Стр. 118; Диск №2