

« Ритмопластика»

Главная задача программы – формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Интегрированная программа для детей включает в себя:

- Сюжетно-игровой танец
- Игровой стретчинг (укрепление мышечной системы)
- Имитационные танцы
- Психогимнастику
- Подвижные игры под музыку.

Также в занятия включены элементы детской йоги и лечебной физкультуры, упражнения с мячами и гимнастическими палочками.

Занятия способствуют:

- Выработке устойчивой, правильной осанке
- Профилактике сколиоза
- Профилактике плоскостопия
- Укреплению и развитию мышечной системы
- Воспитанию физически и духовно здоровых детей.

Направленность занятий:

Упражнения доступны для выполнения детьми, основаны на естественных движениях, носят игровой характер. Сюжетно-ролевые игры по сказке создают положительно эмоциональный фон занятий. Дети приобретают театрально-игровые навыки (выразительность движений, мимика, жесты, пантомимы, ритмические этюды на выразительность жеста, расслабление). Упражнение на мелкую и крупную моторику увеличивает умственный потенциал ребенка.

Подготовила:
Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории.
Лисевич Любовь Викторовна

Дети постоянно испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Музыка побуждает у детей светлые и радостные чувства, они получают удовольствие от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов.



Игровой тренинг



Повышает
психологический
статус ребенка

Способствует
сплочению
детского
коллектива

Снимает
эмоциональное
напряжение

Пальчиковая гимнастика



Стимулирует
действие
речевых зон
коры
головного
мозга детей

Совершенст
вует
внимание и
память

Формирует
ассоциативн
о-образное
мышление

Облегчает
будущим
школьникам
усвоение
навыков
письма

Психогимнастика



Снятие
эмоциональ-
ного
напряжения

Научить
эмоционально и
выразительно
изображать
отдельные
движения

Коррекция
настроения и
отдельных
черт
характера

Обучение
релаксации

Ритмопластика



**Развивает
чувство ритма,
музыкальный
слух**

**Развивает умение
правильно и
красиво
двигаться**

**Укрепляет
осанку
различные
группы мышц**

**Развивает умение
чувствовать и
передавать
характер музыки**

Цель: организовать музыкально-оздоровительную работу в ДООУ, с применением здоровьесберегающих технологий, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психофизического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

