

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ

### *музыкально-антистрессовая пластическая гимнастика*

- Элементы хореографии
- Игровые упражнения
- Ритмопластика
- Упражнения в равновесии
- Стретчинг
- Оздоровительный бег
- Суставной массаж
- Элементы шейпинга

*Практика*

- Культура здоровья
- Табуированная лексика
- Спортивная этика
- Вредные привычки.
- Личная гигиена
- Психическая прочность
- Способы борьбы со стрессом
- Рациональное питание

*Теория*



# ***При подборе музыки необходимо учитывать :***

*музыкальные  
вкусы  
занимающихся*

*темп  
музыкального  
сопровождения*



- Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой: во время подавать команды и специальные жесты ради старта и прекращения упражнений в соответствии с музыкой; проводить упражнения в соответствии с построением музыки; проводить ритмический подсчет в соответствии с метром и размером музыки.
- Умение подбирать упражнения в разных ритмических сочетаниях.

- Умение является упражнения в соответствии с "музыкальным квадратом" (на 2, 4, 8, 16 и т. д. в геометрической прогрессии счетов).
- Умение подбирать музыку к особым упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и т. д.

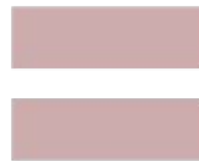
- Умение иметь упражнения на заданную музыку в соответствии с ее заключением, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию упражнения.
- Умение является подбор фонограммы ради разных комплексов упражнений.

## **Требования к музыкальной подготовленности учителя.**



**Таким образом, *значимость МАПГ* в том, что в самом общем плане она *ликвидирует разрыв* между *образованием и воспитанием*:**

единый подход к нравственному и физическому здоровью, базирующийся на общем понятии комфортности процесса, закрепляет связь нагрузок и удовольствия от них, что гарантирует интерес к учебе и потому – качество усвоения информации;



создает предпосылки к естественному стремлению в область все больших и более тонких напряжений, связанных с нравственными ценностями и их реализацией как нормы жизни.

