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

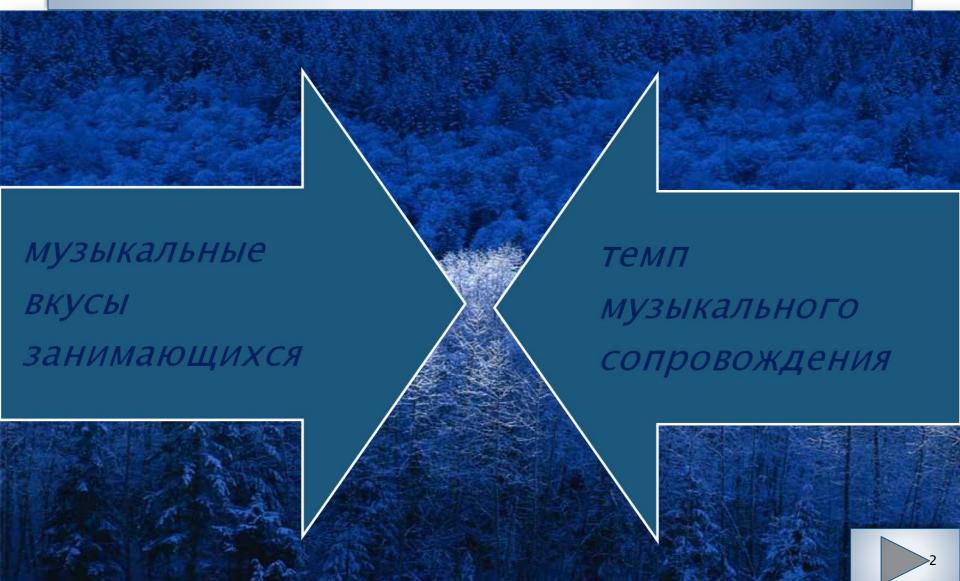
- Культура здоровья
- □ Табуированная лексика
- □ Спортивная этика
- Вредные привычки.
- Личная гигиена
- Психическая прочность
- Способы борьбы со стрессом
- Рациональное питание

Практика

Теория



При подборе музыки необходимо учитывать :



- •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 особенным 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 иравственному 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.

