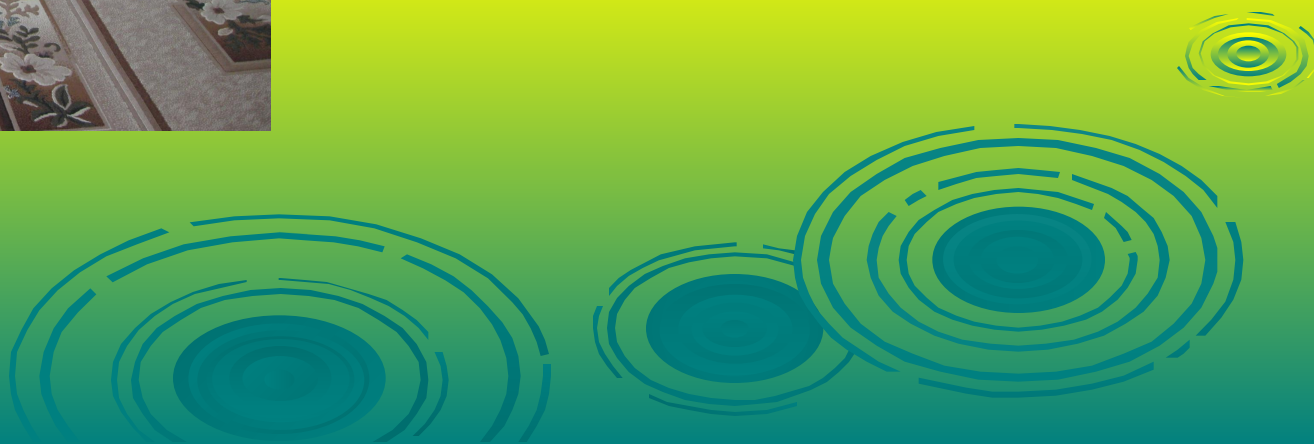


РИТМОПЛАСТИКА



**«Здоровье
из сказки»**



Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни - это свободное движение под музыку И научиться этому можно у ребенка...

А.И. Буренина



Ритмопластика – система физических упражнений для всестороннего гармонического развития тела.

Это один из видов спорта, способствующий раскрытию и реализации внутреннего потенциала, его творческих способностей.



Цель программы:
развивать и совершенствовать двигательные
умения и навыки у детей дошкольного возраста
посредством ритмопластики.



Актуальность программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют ребенку развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий дети избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов.

Новизна дополнительной образовательной программы «Здоровье из сказки» состоит в том, что в отличие от предмета ритмика, он содержит два понятия: театрализация и пластика. С раннего детства дети знакомятся со сказками, любят рассматривать иллюстрации, с удовольствием слушают, запоминают и рассказывают. А в данной программе ребенок – не просто пассивный слушатель, а активный участник действия, его главное лицо, то есть артист!



Главной задачей программы является всестороннее развитие ребёнка, а значит, основные составляющие воспитания, предусмотренные «Программой воспитания детей в дошкольных учреждениях», должны найти воплощение в представляемом предмете, а именно:





Основная часть программы направлена на повышение физических возможностей ребёнка путём равномерного развития всей мышечной системы, совершенствования двигательных навыков и координации движений, а также с целью профилактики и коррекции некоторых физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника, плоскостопие).

Программа прежде всего решает задачи полноценного физического развития детей через гимнастические упражнения, каждое из которых имеет своё содержание и направленность.

1 группа упражнений – **ШАГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** (развивают ориентировку в пространстве, подвижность в суставах, способствуют красивой походке).

2 группа – **УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ** (развитие координации движений и вестибулярного аппарата).

3 группа – **Для ШЕЙНО_ПОЗВОНКОВОГО ОТДЕЛА**

4 группа – **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК, ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

5 группа – **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ**

6 группа – **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПОЯСА**

10 группа – **ДЛЯ МЫШЦ НОГ**

11 группа – **УПРАЖНЕНИЯ НА ПЛАСТИКУ ДВИЖЕНИЙ** (это мягкость, плавность движений).



Спасибо за внимание!

