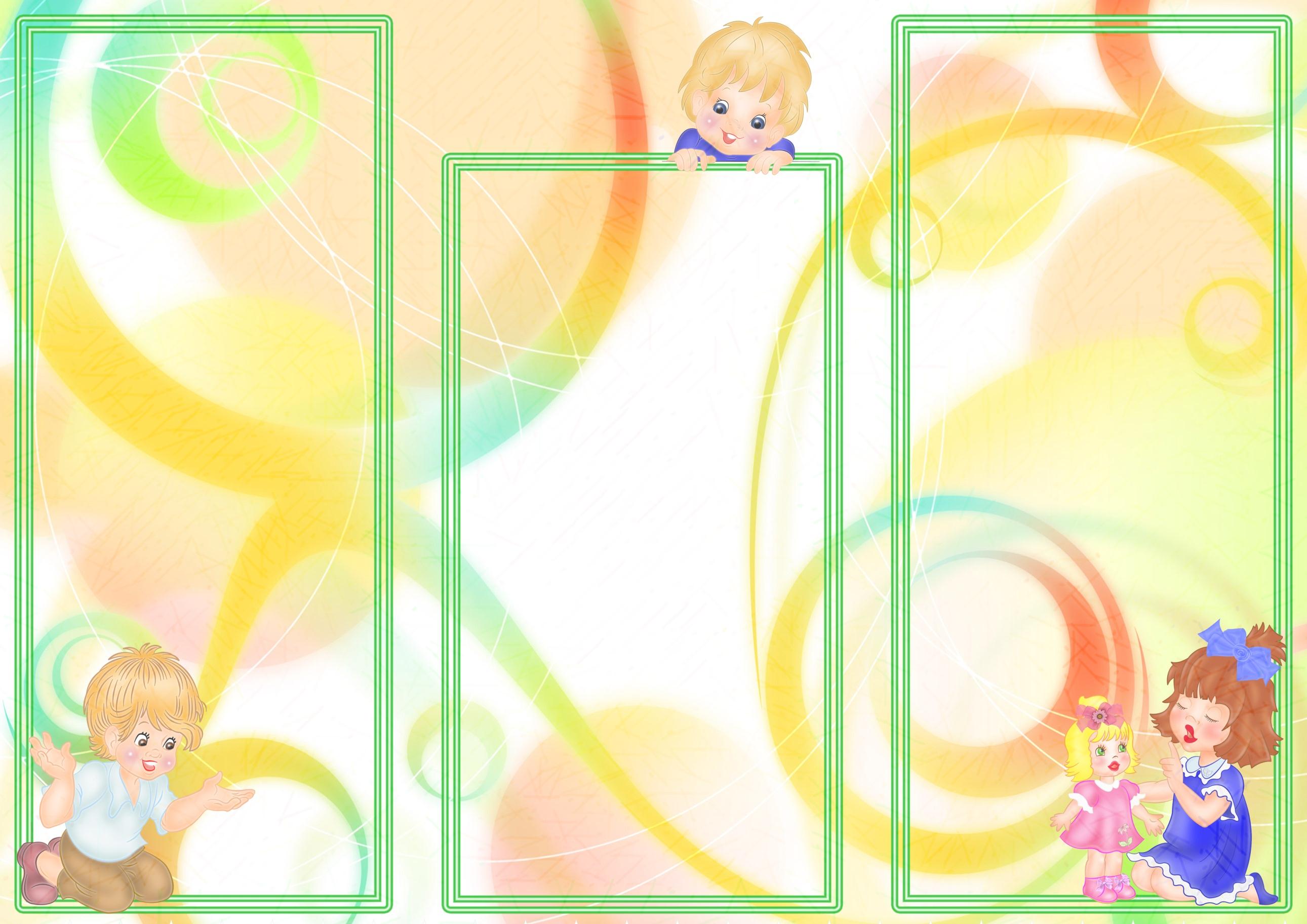
**Ритмопластика** – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексыгимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

**Ритмопластика решает следующие**

**задачи:**

* Повышениеэмоционального настроя детей;
* Формирование двигательной культуры;
* Совершенствованиечувства ритма и музыкальности.

Занятие 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*:**

- различные наклоны, выпады, приседания;

- упражнения в партере для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;

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

Завершается занятие ***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.

**Театрализованная ритмопластика** — это чтение сказки по возрасту детей с последующим изображением героев и их действий.

В основу занятий входят известные и любимые детям русские

народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, В. Сутеев, Н. Носов, Г. Андерсен, Ш. Перро, К. Чуковский.

Это мимика, эмоции и жесты, совершенствование двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление и развитие мышц.

Это достижение во время занятий наибольшей плавности, грациозности и эстетичности при выполнении упражнений, что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.

***Упражнение «Котята»***

Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котенка поссорились углу,*

*Сердитая хозяйка взяла свою*

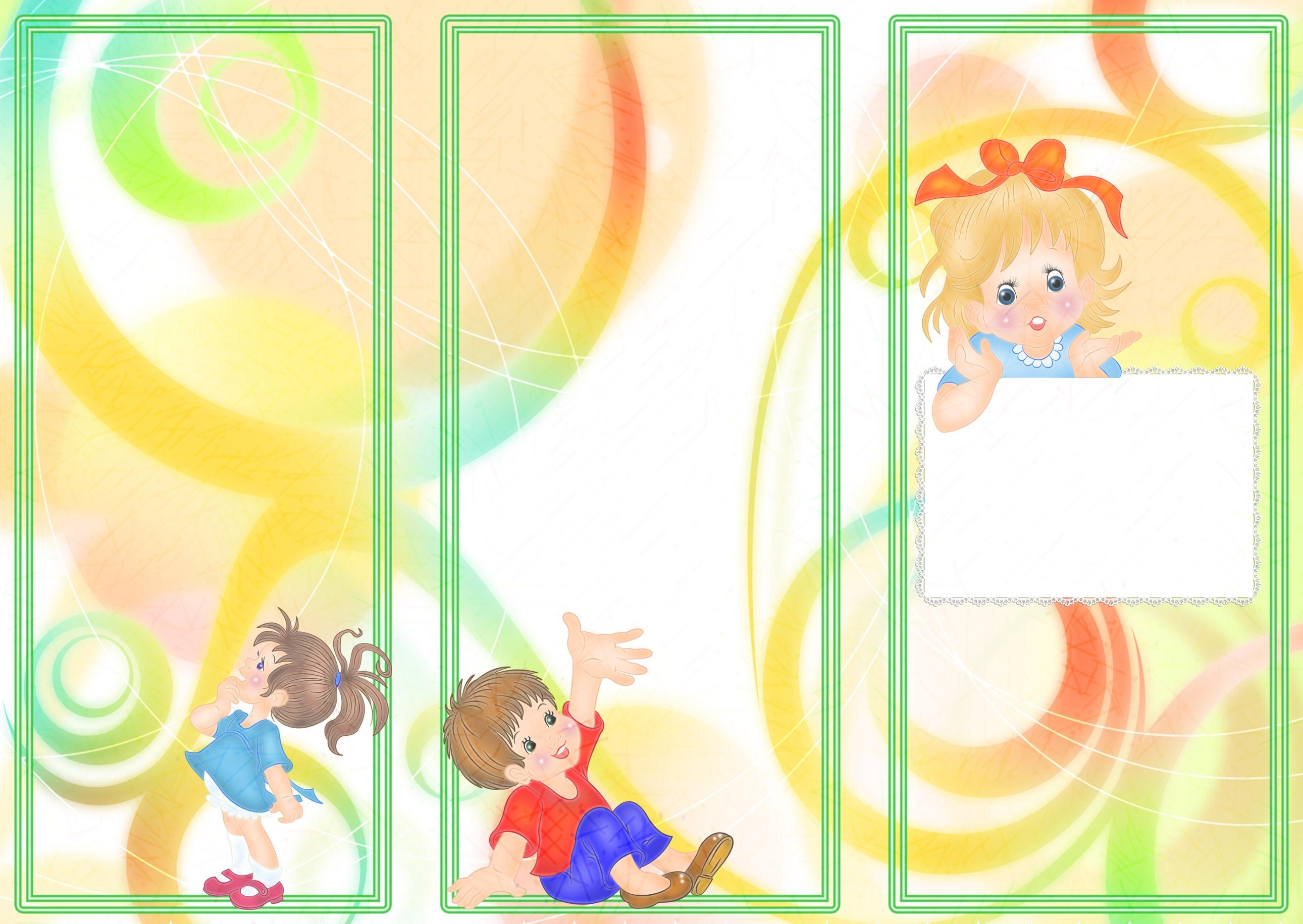
*метлу*

*И вымела из кухни дерущихся*

*котят,*

*Не справившись при этом, кто*

*прав, кто виноват.*

*.А дело было ночью, зимою, в*

*январе,*

*Два маленьких котёнка озябли*

*на дворе.*

*Легли они, свернувшись, на*

*камень у крыльца,*

*Носы уткнули в лапки и стали*

*ждать конца.*

*Но сжалилась хозяйка и отворила*

*дверь.*

*«Ну что, — она спросила, — не*

*ссоритесь теперь?»*

*Прошли они тихонько в свой*

*угол на ночлег,*

*Со шкурки отряхнули холодный*

*мокрый снег,*

*И оба перед печкой заснули*

*сладким сном,*

*А вьюга до рассвета шумела за*

*окном.*

Ребенок, послушав песенку, по очереди показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**РИТМОПЛАСТИКИ:**

 Бах И. «Прелюдия домажор», «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» *(отрывки из балета)*

Шопен Ф. «Вальсы»

Штраус И. «Вальсы»

**Музыка для релаксации**

 Альбиони Т. «Адажио»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

***Занимайтесь с удовольствием и будьте здоровы!***

Буклет для родителей

***Ритмопластика,***

***как метод оздоровления детей***

Подготовила:

Воспитатель

Онокало О. В.

МДОУ д/с № 23

г. Зеленокумск