

# РИТМОПЛАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



# РИТМОПЛАСТИКА

- Ритмопластика - один из видов спорта, способствующий раскрытию и реализации внутреннего потенциала, его творческих способностей



**Ритмопластика – богатый источник самовыражения. Ей присущ творческий компонент. Создание новых композиций, новых элементов, совершенствование индивидуального стиля – все это стимулирует воображение, развивает творческие способности детей.**



## Цель работы :

**развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.**

### Задачи:

1. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

2. Упражнять в развитии статического и динамического равновесия, координации движений.

3. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: инициативность, творчество, фантазию; поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

4. Развивать умение согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку; сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

5. Воспитывать художественно-эстетическое восприятие.



# *СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ*

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.





## ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

- *это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.*
- *Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.*



# ЗАДАЧИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- ✘ *У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.*
- ✘ *Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.*
- ✘ *Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.*
- *Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.*





- *Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, театральной форме. перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья*





