

Ритмопластика

(РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)



Подготовила:
Зиновьева Е.Л. 9 гр.

Под ритмопластикой-подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. В ритмике музыка и движение неразрывно связаны.



Основа ритмопластики – это разнообразные простые движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), которые позволяют выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.



**Работа строится по двум
направлениям:*



*гимнастика под
музыку, с
физической
нагрузкой*



*гимнастика,
которая требует
выразительности,
пластичности и
гибкости*

Задачи ритмопластики:



- *Развитие музыкальности*
- *Развитие двигательных качеств и умений*
- *Развитие творческих способностей*
- *Развитие и тренировка психических процессов*
- *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности*



Основы ритмической гимнастики:

движение

музыка

сюжет

Средства ритмической гимнастики:

- основные виды движений (ходьба, бег и др.),
- упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики),
- элементы современной аэробики,
- упражнения с предметами и снарядами,
- элементы народного и современного танца,
- элементы шейпинга, пантомимы и хореографии
- дыхательные упражнения.

Формы обучения ритмической гимнастике:

Формы проведения занятий по ритмической гимнастике могут быть самыми разнообразными – это и игровая деятельность, и театральная деятельность, и музыкально-ритмическая деятельность. Использовать музыкально-ритмические танцы можно и как часть занятия, и как целое занятие, чаще всего в форме кружковой деятельности.

Структура занятия:

- ❖ вводная часть (упражнения воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, с упором на мышцы);*
- ❖ основная часть – нагрузочная (упражнения интенсивного, танцевально-бегового характера);*
- ❖ заключительная часть (упражнения на расслабление).*

Практический этап:

Танцевально-ритмическая гимнастика:
«Танец утят», «Чебурашка»





* «Часики»

Упражнения с элементами художественной гимнастики:

-упражнения с мячами по музыку;

