**Опыт работы на тему: «Ритмопластика- слышим и двигаемся».**

**музыкального руководителя Овчинниковой Е.Г. ЛГ МАДОУ ДС №3 «Звездочка»**

**Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер. Они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.**

Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

**Задачи:** оздоровительные, учебные, воспитательные.

-Повышение эмоционального настроения у детей.

-Формирование двигательной культуры.

-Совершенствования чувства ритма и музыкальности.

**Ритмопластика** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство **ритма**, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

Занятия по **ритмопластике** в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Деткам, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений.

**Ритмопластика** не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до семи лет. Так, совсем крошечным малышам *(в возрасте до двух лет)* будет затруднительно **воспринять информацию**, которую преподносит педагог. Также двухгодовалым ребятам будет несколько трудно повторять слова и заучивать сценки. К семилетнему возрасту занятия по **ритмопластике** становятся неинтересными. В семь лет ребята отлично владеют своим телом и не имеют проблем с координацией движений.

Какие задачи выполняет **ритмическая пластика**?

**Ритмопластика** поможет раскрепостить малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции. По сути, занятия **ритмической** пластикой преследуют определенные **цели**:

- улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми);

-повышение физических данных (детки научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения);

- формирование прямой осанки *(малыш научится правильно держать спину)*;

- исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость);

- повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути);

- раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане;

- развитие дыхательного аппарата.

Как проводится занятие по **ритмической пластике**?

Одним из основных правил при занятиях пластикой является атмосфера, в которой занятия проводятся. Запрещается любое насилие. Детей нельзя заставлять выполнять упражнения или настаивать на выполнении определенного вида действий. У детей должна быть полная свобода. Дошколята должны почувствовать, что на них не оказывают никакого давления. Занятия **ритмопластикой** должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Также у каждого занятия есть определенные временные рамки. Продолжительность занятия не может занимать более получаса, ведь маленьким детям тяжело длительное время фокусировать внимание на одном и том же упражнении.

<https://cloud.mail.ru/public/2agq/3e4VFfyL2>