

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ритмика и танец» педагога Катугиной Е.И.

Именно занятия ритмикой и танцем помогают творчески реализовать потребность детей в двигательной активности, так как огромное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей дошкольного возраста 5-7 лет, рассчитана на 2 года обучения.

Цель программы:

Оздоровление детей, повышение функциональных возможностей организма, развитие положительных эмоций средствами музыки и движений.

Данная программа предусматривает овладение детьми новыми знаниями, умениями и навыками в области ритмики и танца;

Программу отличает доступность танцевального и музыкального материала для детей и разнообразие предлагаемых для исполнения жанров и стилей.

На занятиях используются различные виды деятельности: прослушивание, простукивание, прохлопывание, сочинение движений детей под музыку, релаксация, самомассаж, пальчиковая гимнастика, партерная гимнастика, беседы.

На каждом занятии используются элементы партерной гимнастики - упражнения:

- ✓ на напряжение и расслабление мышц тела;
- ✓ для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья развития подвижности локтевого сустава;
- ✓ для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- ✓ на укрепления мышц брюшного пресса;
- ✓ на улучшение гибкости позвоночника;
- ✓ для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ✓ на улучшение гибкости коленных суставов;
- ✓ для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- ✓ для развития выворотности ног и танцевального шага;
- ✓ на исправление осанки;
- ✓ разучивание позиций рук ног.

Занятия развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам,

культуре общения. Содержание занятий по ритмике и танцу создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.