Тема: «Горизонтальный пластический балет» Н.Н.Ефименко как эффективное средство профилактики и коррекции нарушений осанки у старших дошкольников

Представляет: воспитатель Приезжих Н.Н.

«Горизонтальный пластический балет»

«Горизонтальный пластический балет является новым синтетическим направлением в физическом воспитании дошкольников, объединяющим положительные черты художественной гимнастики, аэробики, балета, шейпинга, акробатики, музыкального занятия".

Н.Н. Ефименко

Методика Н.Н. Ефименко направлена на решение задач:

- Формирование оптимального мышечного корсета
- Развитие психофизических возможностей обучающихся
- Знакомство с красивой классической музыкой
- Формирование осмысленной моторики
- Создание положительного эмоционального фона
- Полное самовыражение
- Развитие точности и координации движений, ориентировки в малом и большом пространстве, чувства схемы собственного тела

Особенности предлагаемого стиля

Обязательным условием программы является исходная стартовая поза - лёжа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно.

Завершающей же позой программы всегда должна быть поза стоя на коленях, спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки вытянуты вверх

Слово "пластический" отражает характер движений. Все движения, преимущественно в начале программы, плавные , мягкие ,пластичные.

Слово "балет"сразу подчёркивает, что физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей.

Программы Горизонтального пластического балета могут проводиться вместо комплексов гимнастики пробуждения как утром, так и после дневного сна, в образовательной деятельности, развлечениях, праздниках и даже в соревнованиях.

Целевые ориентиры работы

по профилактике и коррекции нарушений осанки:

- Создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника
- Формирование оптимальной осанки и свода стопы
- Выравнивание тонуса половинок тела
- Нормализация трофических процессов
- Выработка общей и силовой выносливости мышц туловища
- Повышение уровня физической работоспособности
- Систематическое закрепление навыка правильной осанки

Технология использования программ Горизонтального пластического балета состоит из трех этапов:

Первый этап – это знакомство детей с предлагаемой программой.

Второй этап – разучивание программы.

Третий этап - заключительный. Это отработка движений, передача художественного образа, синхронизация движений.

Спасибо за внимание