

# Ритмическая гимнастика



**Выполнил:** *Учитель физической культуры МБОУ «СОШ№13»*

*Бородин А.А.*

# Задачи:

- Обеспечить гармоничное и физическое развитие ребенка и на этой основе укреплять его здоровье.
- Развивать физические качества.
- Расширять функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- Развивать чувство ритма.
- Способствовать развитию грациозности, элегантности.
- Позволять более успешно совершенствоваться в других видах спорта и танцевального искусства.
- Исправлять недостатки осанки.





I подготовительная часть предназначена для разогревания и подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Сюда включаются разные виды ходьбы, танцевальные шаги, бег. Около 7 - 8 упражнений.



II основная часть направлена на развитие различных групп мышц и физических качеств. В основную часть входит «пиковая нагрузка» - это бег на месте с продвижением, с различными движениями рук, танцевальные движения высокой интенсивности. Это около 14 упражнений в исходном положении стоя и около 12 упражнений в исходных положениях сидя и лежа.





III заключительная часть должна научить детей расслабляться и восстанавливать силы после продолжительной нагрузки. В конце каждого комплекса рекомендуется выполнять упражнения на гибкость и растяжку, т. к. хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Это часть комплекса включает 5 - 6 упражнений.



# История создания и концепция метода

В то время, когда на сценах концертных зал мелькали босые ноги пластичек (основоположницей пластической школы танца была Айседора Дункан), в Женевской Консерватории профессор Эмиль Жак-Далькроз, отчаявшись научить своих учеников воспринимать ритмическую структуру музыкального произведения, предложил им на уроке сольфеджио пользоваться дирижерским жестом, что сразу помогло ученикам действительно ощутить ритм музыки, а позднее Далькроз присоединил к движениям рук шаги, бег и прыжки при выполнении ритмических рисунков. Именно сольфеджио навело его на мысль о воплощении музыкальных звучаний в движении.

Это и было началом системы, названной впоследствии «системой ритмической гимнастики», а еще позднее — «ритмикой», а пока это называли «faire les pas» (делать шаги). Многие шутя говорили просто «pas Jaques» (шаги Жака)!

Так началась революция в деле музыкального воспитания. Далькроз чувствовал необходимость участия всего тела в интерпретации элементов музыкальной выразительности. Он искал связь между моторикой и слуховыми восприятиями и считал, что стоит на пороге нового вида искусства, к которому приближался с трепетом.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ 😊