**Танцевальная ритмика.**

Программа занятий по ритмике.

Танец – это музыкально-пластическое искусство.

Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов « посредством собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца.

Данная программа основана на различных элементах хореографии и ритмики и подходит для практически всех уровней танцевальной подготовки. Программа рассчитана на детей разных возрастных групп - все элементы движения адаптированы для каждой, что не позволит ребенку травмироваться и устать физически. Занятие проходит 45 минут и включает в себя три части.

1. Разминка.

Дети учатся правильно дышать, напрявляя воздух и насыщая кислородом тело, разогревают мышцы.

2. Основная часть.

Дети разучивают танцевальные движения, складывают и совмещают их последовательно, тем самым развивая память, координацию и ориентировку в пространстве. Так же особенное внимание на занятии уделяется осанке и постановке корпуса ребенка, а так же профилактике плоскостопия и косолапости. Дети разучивают танцы, как в одиночку, так и парные. Это позволяет им социально адаптироваться, раскрепоститься. Дети, танцуя парами и выполняя движения вместе, преодолевают стеснение, зажатость. Впоследствии, дети более охотно идут на контакты. Репертуар очень разный. По средствам разноплановой музыки и разного ритмического рисунка, дети выражают себя через движения. Так же в программе предусмотрен комплекс гимнастических упражнений на ковре.

3. Растяжка.

Здесь программа предусматривает и включает в себя упражнения на растяжку и гибкость, восстановлению дыхания. Организм насыщается кислородом, что способствует укреплению здоровья и профилактике вирусных заболеваний, а так же общему укреплению организма.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что занятия ритмикой очень полезны для создания положительного эмоционального фона у детей, что немаловажно для их полноценного развития.