

# Памятка для родителей

Зайкис Р. В.- педагога дополнительного образования ГБДОУ №44

## Что такое ритмика?

Ритмика (от греч. *rhythmos* — порядок движения) – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом. Танцевальные движения помогают более глубоко прочувствовать музыкальный материал и являются вспомогательными средствами выразительности. На занятиях ритмикой используются, в основном, простые музыкально-ритмические движения следующих видов:

- Танцы (импровизации, хороводы, пляски, элементы народных и бальных танцев и так далее);
- Упражнения (бег, ходьба, прыжки, наклоны, повороты, приседания, упражнения с предметами и многое другое);
- Игры (сюжетные и несюжетные);
- Дыхательная гимнастика или упражнения для расслабления всего организма.

Занятия для детей дошкольного возраста проходят в игровой форме. В сюжетных играх малыши вживаются в образы различных персонажей, имитируют повадки животных и птиц, разыгрывают мини представления. В не сюжетных играх дети выполняют танцевальные движения и групповые перестроения. Занятия построены таким образом, что энергичные физические действия чередуются с успокаивающими упражнениями. Это позволяет избегать переутомления и поддерживать активность детей на оптимальном уровне.

## **О пользе ритмики для детей**

Занятия ритмикой не только приносят детям массу положительных эмоций, но и способствуют разностороннему развитию дошкольников. Чем же полезна ритмика?

1. Развитие музыкального восприятия (чувства ритма, темпа, характера и эмоциональной окраски музыки);
2. Эстетическое развитие;
3. Развитие творческих способностей и артистизма;
4. Снятие эмоционального напряжения;
5. Развитие коммуникативных способностей;
6. Развитие навыков самоконтроля;
7. Формирование правильной осанки, укрепление мышц;
8. Улучшение координации движений;
9. Развитие быстроты, гибкости, пластичности, выразительности движений;
10. Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения).

Ждем ваших детей на занятиях.