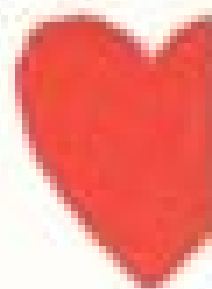


**НИКОЛАЙ ФОНМЕНКО**



# ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ

**Новая система физического воспитания,  
здоровления и творческого самовыражения  
детей и взрослых**



## «Играя – оздоравливать, играя – развивать, играя – воспитывать, играя – обучать».

**Цель:** профилактика психофизического здоровья, развития творческого потенциала.

**Задачи:**

1. Развитие и укрепление ОДА. Профилактика нарушений осанки.
2. Развитие двигательных качеств: гибкости, пластики, силы, выносливости, координационных способностей.
3. Развитие воображения, двигательного творчества детей и двигательной импровизации.
4. Развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, развитие навыка согласованного движения с музыкой, чувства ритма, музыкальной памяти, внимания.
5. Ознакомление с шедеврами искусства (музыкального и художественного искусства).
6. Создание комфортных двигательных-игровых условий для формирования положительных психофизических реакций и эмоциональных проявлений.

**Методические рекомендации к проведению занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность занятия: 20 – 25 минут.

Занятие состоит из трех частей:

- Вводная: беседа, слушание музыкального материала -5 минут;
- Основная часть 15 минут, разучивание двигательного материала в эволюционной последовательности, следуя логике природы;
- Заключительная часть: двигательная импровизация 5-7 минут.

**Направления ГПБ, реализуемые на занятиях студии пластики:**

пластик – шоу – классик.

пластик – шоу фемини

парный пластик – шоу

предметный пластик – шоу

**Горизонтальный пластический балет.** Что такое «горизонтальный пластический балет»? Это новый стиль работы с детьми предложенный кандидатом педагогических наук доцентом Н.Н. Ефименко. Этот стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Используя в своей программе идею горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций.

- Горизонтальный – все позы в программе горизонтированы.
- Пластический – отражает характер движений. Все движения плавные, мягкие, пластичные.
- Балет подчеркивает, что физические упражнения выполняются под музыку. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательна инструментальная. При прослушивании, которой рождаются ассоциации

зрительных картин и образов. Чтобы выразить движениями характер музыки подбираются игровые образы, например цветы, дельфины, морские водоросли, лодочки.

Форма и стиль горизонтального пластического балета как нельзя лучше подходит для работы с детьми дошкольного возраста, потому что:

1. Режим горизонтированных поз обеспечивает естественную, биологически обоснованную последовательность формирования поз и движений: от положения лежа на спине – к позе стоя на высоких коленях.
2. Позвоночник при этом находится в самом оптимальном положении для коррекции, разгрузки и расслабления.
3. Деятельность сердечно – сосудистой системы также проходит в щадящем, разумном режиме (исключается избыточное напряжение сердечной мышцы).
4. Музыка и театрализация позволяет создать у детей во время упражнений положительный эмоциональный фон.

### Список детей участников студии пластики «Грация»

| п/п | Фамилия, имя ребенка | № группы | Контактный телефон, адрес | Для заметок |
|-----|----------------------|----------|---------------------------|-------------|
| 1.  | Аникина Варя         |          |                           |             |
| 2.  | Селезнева Полина     |          |                           |             |
| 3.  | Чухнина Ксения       |          |                           |             |
| 4.  | Фмилатова стася      |          |                           |             |
| 5.  | Городилова Даша      |          |                           |             |
| 6.  | Урусова Маша         |          |                           |             |
| 7.  | Коновалова Маша      |          |                           |             |
| 8.  | Демина Эмилия        |          |                           |             |
| 9.  | Капустина Полина     |          |                           |             |
| 10. | Плеханова Софья      |          |                           |             |

### График работы студии пластики «Грация»

Вторник 16.00

## **Кружок «Грация»**

**(художественно-эстетического воспитания)**

Подготовительная к школе группа № 12

2018-2019 учебный год

Руководитель Рогожкина Л.В. ,музыкальный руководитель

Количество детей 10

Режим работы кружка: вторник 16.00 – 16.30

Программа: Ефименко Н.Н. «Горизонтальный пластический балет»