



Реализация вариативной части
программ воспитания в
ракурсе эффективной
дополнительной
образовательной программ «
**Горизонтальный
пластический балет**»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 52»
Руководитель: Викторова Татьяна Евгеньвна



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ –
УНИКАЛЬНАЯ ЭСТЕТИКО –
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ДЕТЕЙ

«ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ
ЯВЛЯЕТСЯ НОВЫМ СИНТЕТИЧЕСКИМ
НАПРВЛЕНИЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ,
ОБЪЕДИНЯЮЩИМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ,
АЭРОБИКИ, МУЗЫКАЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ»

Н.Н. ЕФИМЕНКО

Горизонтальный пластический балет – это маленькое театрализованное представление, выраженное физическими упражнениями, музыкой, ритмом, мимикой, жестами, эмоциями.

Методика Н.Н.Ефименко направлена на решение задач:

- ✓ Формирование оптимального мышечного корсета
- ✓ Развитие психофизических возможностей обучающихся формирование осмысленной моторики
- ✓ Знакомство с красивой классической музыкой
- ✓ Создание положительного эмоционального фона
- ✓ Полное самовыражение
- ✓ Развитие точности и координации движений, ориентировка в малом и большом пространстве



Все или практически все движения выполняются лежа на полу (горизонтальный). Режим «горизонтальных поз» обеспечивает естественную последовательность движений.





Если разложить само название на составные части, то получим :

Горизонтальный– все или практически все движения выполняются лежа на полу.

Балет- предполагает связь с искусством и хореографией, приобщение к миру прекрасного.

То, что балет пластический должно нам подсказать сам характер движений, они не резкие и отрывистые, а плавные взмахи руками, изящные повороты и мягкие изгибы. Все напоминает грацию кошки. Это маленькое театрализованное представление, выраженное физическими упражнениями, музыкой, ритмом, мимикой, жестами, эмоциями.



Исходная стартовая поза: лёжа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающей же позой всегда должна быть поза: стоя на коленях, спина выпрямлена, руки протянуты к солнцу, пальцы выпрямлены и разведены, т.е. взрослые и дети вместе радуются жизни, солнцу, новому дню, природе.



Все движения плавные, мягкие, пластичные, они словно растягиваются во времени. Физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, что позволяет знакомить детей с красивой классической и современной музыкой. Дети движениями выражают характер музыки, выделяют игровые образы, например, цветы, фонтан, дельфины, морские водоросли и т.д. Движения должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма.



Комплексы горизонтального пластического балета могут проводиться вместо комплексов гимнастики пробуждения - как утром, так и после дневного сна.

Каждая программа включает в себя: разучивание, повторение с отработкой движений и умением войти в образ и полное самовыражение под музыкальное и голосовое сопровождение.

Комплексы рассчитаны на детей от 5-х до 7 лет, продолжительностью 20-25 минут.





В работе над пластическим балетом необходимо учитывать 3 степени сложности программы:

1. «По подражанию» - самый легкий, простой уровень, когда дети за педагогом повторяют все его движения.
2. Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога отдельным детям.
3. «Полное самовыражение» - заключительный уровень программ горизонтального пластического балета. Дети выражают своё понимание музыки и чувство движения.











