

Министерство науки и образования РБ

МАДОУ детский сад №51

ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика для дошколят»

Музыкальный руководитель:

Белова Нина Евгеньевна

г. Улан-Удэ

2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе общего музыкального образования значительное место занимает ритмика. Значение ритмики велико, особенно на ранних ступенях формирования человека. Ребенок учится передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений.

Благодаря занятиям ритмикой, ребенок учится правильно и красиво двигаться, развиваются его музыкальные способности, происходит приобщение к миру музыки. Наряду с этим ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развития ловкости рук, ног, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности и т.д.).

Таким образом, занятия ритмикой способствуют достижению духовного и физического совершенства человека.

ЦЕЛИ:

1. Научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку.
2. Формировать духовное и физическое совершенство ребенка.

ЗАДАЧИ:

1. Развивать чувство ритма.
2. Развивать музыкальный слух и вкус.
3. Учить правильно и красиво двигаться.
4. Приобщать детей к классической, народной, современной эстрадной музыке.
5. Совершенствовать двигательные навыки детей.
6. Выбатывать умение владеть телом, укреплять мышцы.
7. Совершенствовать работу органов дыхания и кровообращения.

I. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА.

До начала занятий проводится:

1. Агитационно-пропагандистская работа: лекции, фотостенды, слайды, видеофильмы, показательные выступления.
2. Собрать мед. справки с допуском врача к занятиям.
3. Составить, разучить (по методике) комплексы ритмической гимнастики, соответствующие возрастной группе детей.
4. Тщательно подобрать музыкальный материал.
5. Форма занимающихся должна быть удобной, красивой (купальник, трико, чешки).
6. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в младшей группе (3-4 года) - 20 минут, в старшей (5-6-7 лет) - 25-30 минут.

II. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

Урок ритмики имеет определенную структуру: вводную, основную и заключительную части.

В вводной части постепенно разогреваем организм, готовим его к дальнейшей работе.

В него входят упражнения, постепенно разогревающие мышцы шеи, плечевой пояс, руки, мышцы спины, ног, различная ходьба, несложные прыжки, украшенные несложными танцевальными движениями: хлопками, пружинками, поворотами.

В основной части комплекса ставятся следующие задачи:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка.
2. Совершенствование двигательных качеств.
3. Общеразвивающие упражнения на силу, расслабление, координацию, танцевальные движения, прыжки.
4. Использование тренажа классического и современного танца.
5. Ритм самый разнообразный в зависимости от характера упражнения.

В заключительной части: необходимо выполнять такие упражнения, которые помогут быстрому восстановлению организма: ходьба, спокойные движения руками, упражнения на расслабление, танцевальные формы, дыхательные упражнения, релаксация. Ритм -- спокойный.

III МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

Отличительной чертой ритмической гимнастики, является ее связь с музыкой. Музыка может быть как классической, так и современной, могут быть использованы народные мелодии, но она должна быть обязательно ритмичной.

Музыка помогает добиваться заданного характера движений, ритма, темпа, амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет овладение техникой движений.

Музыка помогает детям легче переносить физические нагрузки, утомления, быстрее проходят процессы восстановления.

Музыка должна вселять радость, желание двигаться, доставлять удовольствие.

IV. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

На занятиях с **детьми младшего возраста (3-4 года)** нужно учитывать, что они еще не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои движения. Этому их учит руководитель ритмики. В этом возрасте дети воспринимают все очень живо, жаждут новой информации, схватывают ее на лету. В этом возрасте очень помогают проводить занятия ритмикой упражнения на воображение (заданную тему).

Кроме того, нужно учитывать, что движения детей в этом возрасте наиболее резки, быстры, порывисты и в то же время еще плохо координированы.

У детей 5-6- лет появляется уверенная и твердая поступь, их движения становятся осознанными. Все это дает возможность усложнять предлагаемые упражнения и приучать детей к самостоятельному выполнению заданий.

К 6-7 годам дети уже полностью осваивают управление своим телом и способны координировать свои движения. Чтобы заинтересовать их на занятиях ритмикой и способствовать дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо подбирать более сложные построения и движения, рассчитанные на более быструю смену ориентиров.

На занятиях ритмикой нельзя чрезмерно нагружать детей бегом или прыжками, т.к. это возбуждает их и отрицательно влияет на сердечную деятельность.

Занятия строятся на чередовании активных движений и упражнений, успокаивающих дыхание.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

РАЗМИНКА:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, плечевого пояса.

«Часы» - И.п. - основная стойка, наклоны головы вправо и влево на счет 1,2,3,4.

«Дятел» - И.п. - основная стойка, наклоны головы вперед и назад на счет 1 - вперед, 2 - основная стойка, 3 - назад, 4 - основная стойка.

«Флюгер» - И.п. - основная стойка, повороты головы направо и налево, на счет 1 - поворот направо, 2 - основная стойка, 3 - поворот налево, 4 - основная стойка.

«Мячик» - круговые движения головой на счет 1,2,3,4.

«Удивление» - И.п. - основная стойка, поднятие плеч одновременно на счет: 1 - поднять плечи, 2 - опустить, 3 - поднять, 4 - опустить.
Упражнение: И.п. - основная стойка. Поочередное поднятие плеч.

Серия упражнений «Плавание».

«Кроль» вперед - И.п. основная стойка.

Выбрасывание поочередно рук, одновременно делая «пружинку» ногами. На счет 1 - выброс правой руки с «пружинкой», на 2 - выброс левой руки с «пружинкой».

«Кроль назад» - аналогичное упражнение, с выбрасыванием рук назад.

«Баттерфляй» - одновременное выбрасывание рук вперед с «пружинкой». На счет 1 - взмах руками, ноги сжимаются в «пружинку» и т.д.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС: ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОЙ ПЛАСТИКИ.

1 серия ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

№ 1. «Пружинка»

Это простейшее движение, дается в самом начале урока для того, чтобы занимающиеся почувствовали ритм, привыкли автоматически исполнять пружинное приседание, которое повторяется в последующих движениях в сочетании с шагами, хлопками, различными движениями рук.

Из затакта расслабить колени, на счет «раз» подтянуть их и т.д.

№ 2. «Пружинка» с хлопками

Из затакта расслабить колени.

1-й такт. На счет «раз» сделать шаг правой ногой вправо, руки согнуть в локтях и отвести в стороны.

На счет «и» слегка присесть на правой ноге, левую ногу приподнять, сгибая колено.

На счет «два» приставить левую ногу к правой, колени выпрямить одновременно, сделать хлопок над плечом справа, корпус отклонить вправо.

На счет «и три, и четыре» повторить движения, исполнявшиеся на счет «и раз, и два» с другой ноги в другую сторону.

2-й такт. Повторить движения 1 -го такта, но шаг с правой ноги сделать вперед, а шаг с левой ноги - назад.

№ 3. Взмахи рук (1/2 такта)

Из затакта слегка присесть.

На счет «раз» - шаг с правой ноги вправо на выпрямленную ногу. Прямые руки поднять вверх.

На счет «два» приставить левую ногу к правой и слегка присесть. Руки опустить. Движение может быть исполнено на любое количество тактов в обе стороны.

№ 4. Поочередные взмахи рук (1/2 такта)

Из затакта слегка присесть.

На счет «раз» - шаг с правой ноги вправо на выпрямленную ногу. Поднять вверх правую руку.

На счет «два» приставить левую ногу к правой. Правую руку опустить, одновременно поднять левую руку.

Движение может быть исполнено в обе стороны.

№ 5. Взмахи и перекрещивания (2 такта)

Из затакта слегка присесть.

1-й такт. На счет «раз, два» исполнить движение № 4.

На счет «три» еще раз поднять правую руку с шагом вправо.

На счет «четыре» приставить левую ногу к правой, опустить правую руку.

2-й такт. На счет «раз» - шаг с правой ноги вправо, прямые руки развести в стороны.

На счет «два» приставить левую ногу к правой, прямые руки скрестить перед собой на уровне груди ладонями книзу.

На счет «три» приставить левую ногу к правой, руки опустить. Движение может быть исполнено в обе стороны.

№ 6. «Восьмерка» руками

На счет «раз» согнуть локти и поднять предплечья вперед, кисти раскрыть ладонями кверху, затем сделать круговое движение кистями в горизонтальной плоскости, проводя их на уровне талии назад и в стороны, локти отвести в стороны.

На счет «два» мягко выпрямляя локти, и не меняя положение кистей, поднять руки в стороны, а затем над головой, кисти раскрыть ладонями кверху.

На счет «три» раскрыть руки в стороны, затем согнуть локти и сделать кистями круговое движение вперед, проводя их на уровне талии.

На счет «четыре» вывести предплечья вперед, локти приблизить к корпусу (ладони раскрыты кверху), затем опустить руки вперед перед бедрами.

№ 7. Каблучки (1/2 такта)

На счет «и» приподнять носок правой ноги над полом, оставаясь на каблучке. Левую ногу приподнять рядом с правой, колени вместе.

На счет «раз», поворачиваясь на каблучке правой ноги по диагонали вправо, опуститься на обе ступни в шестую позицию, слегка сгибая колени.

На счет «и» приподнять над полом правую ногу и носок левой ноги, колени вместе. Вес тела на каблучке левой ноги.

На счет «два», поворачиваясь на каблучке левой ноги по диагонали влево, опуститься на обе ступни в шестую позицию, слегка сгибая колени.

№ 8. Каблучки с восьмеркой руками. Соединить движения № 6 и 7.

№ 9. Диагональная дорожка(4 такта)

1-й такт. На счет «и» слегка присесть на правой ноге, левую приподнять рядом с правой, локти немного согнуть и отвести в стороны, ладони прижать к бедрам по бокам.

На счет «раз» сделать шаг левой ногой влево, колени выпрямить.

На счет «и» слегка присесть на левой ноге, правую ногу приподнять рядом с левой, согнув ее в колене.

На счет «два» четко выпрямить колени и поставить правую ногу на носок по диагонали вперед-влево. Корпус немного отклонить назад.

На счет «и» слегка присесть на левой ноге, правую ногу приподнять рядом с левой.

На счет «три» сделать шаг правой ногой вправо, колени выпрямить.

На счет «и» присесть на правой ноге, левую ногу приподнять, согнув ее в колене.

На счет «четыре» четко выпрямить колени и поставить левую ногу на носок по диагонали вперед-вправо. Корпус немного отклонить назад.

2-й такт. На счет «и, раз, и два» - то же, что на счет «и, раз, и, два» 1-го такта.

На счет «три» сделать широкий шаг правой ногой вправо, сильно сгибая колено.

На счет «четыре» - шаг левой ногой в том же направлении, накрест перед правой, колени обеих ног согнуты.

3 - 4-й такты. Повторить движения 1 - 2-го тактов с другой ноги в другую сторону.

№ 10. Диагональная дорожка с восьмеркой руками (4 такта)

Соединить движения № 6 и 9.

№ 11. Спираль (4 такта)

1-й такт (раскрытие). На счет «раз», приседая на левой ноге, правую согнуть в колене и приподнять; одновременно пальцами обеих рук как бы охватить сверху бедро у колена; корпус наклонить к ноге.

На счет «два» выпрямить правую ногу и поставить ее в сторону на носок. Корпус выпрямить, руки развести в стороны.

На счет «три» повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз».

На счет «четыре» повторить движения, исполнявшиеся на счет «два».

2-й такт (спираль).

На счет «раз» присесть, соединяя колени, и, немного повернув корпус влево, положить ладони на бедра.

На счет «два», поворачивая корпус вправо, слегка приподняться.

На счет «три», повернув корпус влево, продолжить подъем.

На счет «четыре», повернуть корпус вправо и выпрямить колени.

3-4- такты. Повторить движения 1 - 2-го тактов с левой ноги.

при разучивании рекомендуем сначала повторить несколько раз вправо и влево движения 1-го такта. Для этого на счет «четыре» нужно перенести вес тела на правую ногу и исполнить раскрытие с левой ноги, затем, также в конце 2-го такта, перенести вес тела на левую ногу и продолжить движение вправо и т.д.

№ 12. Марионетка (2 такта)

Исходное положение - вторая позиция ног. Выпрямленные руки скрещены над головой ладонями вперед.

На протяжении всего движения на каждый счет пятки приподнимаются над полом и тут же опускаются с ударом.

1-й такт. На счет «раз, два, три», сохраняя вторую позицию, трижды ударить пятками об пол. Руки постепенно опустить до уровня плеч.

На счет «четыре», не сходя с места и сохраняя вторую позицию, резко согнуть ноги в коленях и мгновенно опустить руки на бедра несколько выше колен.

2-й такт. На счет «раз, два, три, четыре» трижды ударить пятками об пол, постепенно выпрямляя ноги в коленях.

На счет «четыре» резко выпрямить ноги и мгновенно поднять обе руки перед собой, возвращаясь в исходное положение.

№ 13. Перескоки

На счет «и» слегка присесть на правой ноге. Левую ногу приподнять вперед. Правую руку вывести вперед, левую - в сторону.

На счет «раз» поставить левую ногу вперед на носок, не меняя позы.

На счет «и» подпрыгнуть на правой ноге, левую ногу согнуть рядом с правой (невыворотно). Плечи приподнять, не меняя положения рук.

На счет «два» мягко опуститься после прыжка на обе ноги в шестую позицию, слегка сгибая колени. Плечи опустить, не меняя положения рук.

На счет «и» правую ногу приподнять вперед, левую оставить согнутой в колене. Левую руку вывести вперед, правую - в сторону.

На счет «три» правую ногу поставить вперед на носок, не меняя позы.

На счет «и» подпрыгнуть на левой ноге, правую согнуть рядом с левой (невыворотно). Плечи приподнять, не меняя положения рук.

На счет «четыре» мягко опуститься после прыжка на обе ноги в шестую позицию, слегка сгибая колени. Плечи опустить, не меняя положения рук.

№ 14. Уголки (2 такта)

1-й такт. На счет «и» слегка присесть на правой ноге. Левую ногу приподнять вперед, колено и подъем вытянуть. Правую руку вывести вперед, левую - в сторону.

На счет «раз» поставить левую ногу вперед на носок, не меняя позы.

На счет «и» левую ногу приподнять вперед и круговым движением перевести в сторону. Правая нога согнута в колене. Левую руку перевести вперед, правую - в сторону.

На счет «два» поставить левую ногу в сторону на носок, не меняя позы.

На счет «и» левую ногу приподнять в сторону и круговым движением перевести вперед. Правая нога остается согнутой в колене. Правую руку вывести вперед, левую - в сторону.

На счет «три» поставить левую ногу вперед на носок, не меняя позы.

На счет «и» подпрыгнуть на правой ноге, левую ногу согнуть рядом с правой (невыворотно). Плечи приподнять, не меняя положения рук. На счет «четыре» мягко опуститься после прыжка на обе ноги в шестую позицию, слегка сгибая колени. Плечи опустить, не меняя положения рук.

2-й такт. Повторить движения 1-го такта с другой ноги, соответственно меняя положение рук.

№ 15. Уголки с переходом (4 такта)

1-й такт. На счет «раз, два» - то же что на счет «раз, два» 1-го такта движения № 14.

На счет «три» сделать шаг левой ногой в сторону накрест перед правой, колени обеих ног согнуть. Правую руку перевести вперед, левую - в сторону (как на счет «раз»).

На счет «четыре» сделать шаг правой ногой вправо, колено остается согнутым. Левую ногу выпрямить, носок касается пола. Левую руку вывести вперед, правую в сторону.

2-й такт. Исполнить движение № 14 (уголки) с левой ноги.

3-4-й такты. Повторить движения 1 - 2-го тактов с другой ноги.

№ 16. Каратэ

Все движения исполняются на сильно согнутых коленях.

На счет «раз» сделать небольшой шаг вперед с правой ноги, поворачиваясь на 90 градусов вправо. Руки, согнутые в локтях, немного приподнять, почти прижимая их к груди. Ступню левой ноги прижать к колену правой.

На счет «два» резко вытянуть левую ногу в сторону. Корпус резко наклонить вперед. Правую руку вытянуть вправо, левую - вперед.

На счет «три» сделать шаг вперед на левую ногу, поворачиваясь на 90 градусов влево. Стопу правой ноги прижать к колену левой. Голову наклонить, кисти рук, согнутые в локтях, приподнять к плечам.

На счет «четыре», сохраняя положение корпуса и ног неизменным, резко поднять голову и одновременно как бы сбросить кисти вниз ладонями кверху при неизменном положении локтей.

№ 17. Иноходь (2 такта)

1-й такт. На счет «раз», сохраняя вес на левой ноге, немного согнутой в колене, вывести выпрямленную правую ногу вперед на носок; одновременно вывести вперед прямую левую руку. Правую руку отвести в сторону.

На счет «два», сохраняя вес по прежнему на левой ноге, отвести правую ногу вправо, скользя носком по полу, правую руку вывести вперед, левую - в сторону.

На счет «три» вывести правую ногу вперед, возвращаясь в положение, принятое на счет «раз». В конце счета «три» начать подъем на полупальцы левой ноги.

На счет «четыре» - «падающий» шаг вперед на правую ногу с опережающим волнообразным движением корпуса вперед. Положение рук сохраняется.

2-й такт. Повторить движения, исполнявшиеся на 1-й такт, начиная с левой ноги, соответственно меняя и положение рук.

№ 18. Салют (2 такта)

1-й такт. На счет «раз, два, три» исполнить ритмичный бег вперед, начиная с левой ноги. Руки свободно согнуты в локтях.

На счет «четыре» сделать шаг правой ногой в сторону и вывести бедро вправо, левую ногу слегка согнуть в колене. Правую руку поднять в сторону, левую согнуть за головой, кисти раскрыты ладонями вперед, голову резко наклонить вправо.

2-й такт. На счет «раз» перенести вес тела на левую ногу, вывести бедро влево и выпрямить колено, правую ногу расслабить. Голову наклонить влево и быстро поменять положение рук: вначале поднять руки вверх, затем левую отвести в сторону, правую согнуть за головой.

На счет «и» перенести вес тела на правую ногу и быстро поменять положение рук (как на счет «четыре» 1-го такта).

На счет «два» сделать движение, исполнявшееся на счет «раз», и выдержать паузу.

На счет «три, и, четыре» повторить покачивания (то же, что на счет «раз, и два») в другую сторону. Выдержать паузу.

Поскольку три предыдущих движения исполняются с продвижением вперед, рекомендуем после нескольких повторений сделать поворот на 180 градусов и продолжить упражнение, а, возвращаясь на исходные места, снова сделать поворот. Этот прием поможет избежать ненужных пауз. В зависимости от размера помещения рекомендуется менять направление на четвертом или восьмом повторе. В движении № 16 удобно выполнить поворот на счет «три», поворачиваясь на 90 градусов вправо, шаг левой ногой сделать назад. В движении № 17 сделать падающий шаг на левую ногу и повернуться на 180 градусов вправо, оставляя вес тела на левой ноге, затем продолжить упражнение с правой ноги, возвращаясь на исходные места. В движении № 18 исполняется бег с поворотом вправо или влево.

№ 19. Всадник (2 такта)

Для разучивания рекомендуем вначале повторить несколько раз движения первого такта в два раза медленней, чем приводится в описании, затем исполнить то же в быстром темпе. После закрепления навыка можно перейти к разучиванию движения № 19 полностью, также начиная его исполнение в замедленном темпе. В зависимости от уровня подготовки занимающихся освоение движения можно распределить на несколько уроков.

Характер этого движения перекликается с пластикой всадника, держащего в руках уздечку и кнут.

1-й такт. На счет «и», коротко и упруго присев на левой ноге, приподнять над полом правую, готовясь к шагу вправо. Одновременно обе руки вытянуть перед собой, держа их параллельно. Пальцы собраны.

На счет «раз» сделать небольшой шаг правой ноги вправо, руки подтянуть к себе, согнув в локтях. Колени обеих ног выпрямить.

На счет «и» упруго присесть на правой ноге, левую приподнять, согнув ее в колене. Руки вытянуть перед собой.

На счет «два» четко приставить левую ногу на полупальцы рядом с правой. Правую руку вытянуть перед собой ладонью вверх, левую отвести в сторону.

На счет «и, три, и, четыре» повторить движения, исполнявшиеся на счет «и, раз, и два», с другой ноги в другую сторону.

2-й такт. На счет раз - небольшой шаг с правой ноги. Корпус наклонить вправо. Руки поднять и согнуть в локтях.

На счет «два» переступить на левую ногу. Корпус наклонить влево.

На счет «три» поднять правую ногу и тут же поставить ее рядом с левой на полупальцы. Правая рука движется круговым движением: в характере замаха кнутом. Ладонь левой руки положить на бедро.

На счет «четыре», стоя на левой ноге, приподнять правую и тут же опустить ее рядом с левой ногой на полупальцы, согнув в колене. Правую руку вынести вперед коротким, рубящим, как в каратэ, движением.

2 серия «Кукольный театр»

«Пьеро». И.п.- о.с, ноги врозь, руки опущены, ладони вперед, пальцы согнуты. На счет 1. - поднять правое плечо; на 2 - максимально опустить плечо, стараясь тянуть пальцы вниз; на 3 - 4 - то же другим плечом. На счет 1 - поднять оба плеча; на 2 - максимально опустить; на 3-4 - повторить 1, 2 движение. Обратите внимание на фиксированное положение кистей! (30 сек.).

«Гусь» и «Маятник». И.п. - о.с, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 -вытянуть подбородок вперед; на 2 - вернуться в и.п.; на счет 3 - 4 - повторить 1.2 движение (30 сек.).

«Поклоны Петрушки». И.п. - ноги врозь, кисти к плечам. На счет 1 -наклон вперед, прогнувшись, правая рука вперед, левая рука в сторону, ладони вверх; на 2 - и.п.; на 3 - повторить 1 движение, поменяв положение рук; на 4 - и.п. На следующие 4 счета вновь повторить эти движения. И.п. - наклон вперед, руки внизу, ладони вместе. На счет 1 - глубокий наклон вперед с поворотом вправо, правую руку махом в сторону, смотреть вправо. На 2 - и.п.; на 3 - повторить 1 в другую сторону; на 4 - и.п. Два вида «Поклона Петрушка» чередуются через 4 или 8 повторений (не менее минуты).

«Паяц» (упражнение для отдыха). И.п. - ноги врозь, руки внизу. На счет 1-е небольшим поворотом вправо присесть на левой ноге, поднять полусогнутую правую носком на себя, руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы вверх; на счет 2 - возвращаясь в и.п., полуприсед, ударить ладонями по бедрам; на 3-4 - то же в другую сторону (не менее 15 сек.).

«Петрушка». И.п. - ноги врозь, руки к плечам, пальцы собраны в кулаки. На счет 1 - спружинивая, передать тяжесть тела на правую ногу, левая в сторону на носке, наклон вправо, выбрасывая руки вправо ладонями вперед, максимально растопыбив пальцы; на 2 - и.п.; на 3-4 - то же в другую сторону (не менее 30 сек.).

«Поклоны под занавес». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-е расслабленным наклоном туловища вперед уронить руки и голову вниз (колени не сгибать). На 2,3,4 - и.п. Повторить несколько раз.

3 серия «Морское царство»

«Водоросли». И.п. - сед на пятках, руки внизу (не забудьте расстелить коврик). На счет 1 - 2 - волнообразным движением правую руку поднять вперед. На 3-4 - и.п. на счет 1-4 - то же левой рукой.

Постепенно увеличивая амплитуду, волнообразным движением рук и тела выпрямляться на колени и опускаться на пятки (волнообразные движения руками из любого исходного положения можно в дальнейшем использовать в качестве упражнения для отдыха) (не менее минуты).

«Осьминог». И.п. - сед на полу с вытянутыми вперед ногами, опора руками сзади. На счет 1-2 - скольжением согнуть ноги в коленях (группировка); на 3-4 - максимально развести ноги в стороны; на счет 1-2 - скольжением согнуть ноги в коленях; на 3-4 - скольжением выпрямить ноги вперед в и.п. Повторить несколько раз. То же самое, добавляя: на 3-4 - глубокий наклон вперед прогнувшись, руки вперед; на счет 1-2 - положение группировки; на 3-4 - наклон назад прогнувшись. Постепенно увеличивать амплитуду наклонов. (Не менее минуты).

«Морская звезда». И.п. - сед на правом бедре, ноги согнуты под прямым углом, туловище сильно выпрямлено, руки в сторону ладонями кверху. На счет 1-2 «плавательные» движения руками типа «брасс» с наклоном туловища вперед и выпрямлением; на 3-4 - то же повторить; на счет 1-2 - то же раскрывая руки в стороны ладонями кверху; на счет 3-4 - прогнуться. (Во время выполнения упражнения бедра и голени плотно касаются пола). Выполнять в течение 30 сек. и повторить то же в седе на левом бедре.

«Краб». И.п. - лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях и разведены в стороны, руки вдоль туловища. На счет 1-2 - максимально поднять бедра, таз и грудь вверх (опора на плечах); на 3-4 - и.п.; на счет 1-2 - подняться в полусед, руки вперед, кисти полусомкнуты; на 3-4 - и.п. (Не забудьте про упражнение для отдыха). См. «Водоросли»).

4 серия «Зимой в горах»

«Пешком вверх, а вниз - на лыжах». И.п. - о.с, руки полусогнуты; на счет 1,2,3,4 - 4 шага на месте с правой ноги, перенося вес тела с ноги на ногу, бедро в сторону ступающей ноги (маятникообразное движение). Повторить все еще раз.

На счет 1 - спружинивая, мах руками назад с небольшим наклоном туловища вперед («отталкивание палками»); на счет 2 - выпрямиться, руки махом вперед; на счет 3, 4 - повторить 1, 2 движения. Повторить все еще раз (от 1 мин.).

«Слалом». И.п. - о.с, ноги врозь, согнуты параллельно; на счет 1,2 - два подскока на полусогнутых ногах, колени вправо, туловище влево, одновременно два «укола палками» слева; на счет 3, 4 - то же в другую сторону. То же меняя положения коленей и рук на каждый счет (от 30 сек.).

На счет 1, 2 — два подскока на правой, левая поднята в сторону невыворотно (с «поднятой лыжей»), пружинить сцепленными в кистях руками; на счет 3, 4 - то же, подскоки на левой, правая поднята в сторону; на счет 1- 4 -то же, меняя ноги на подскоках на каждый счет (от 30 сек.).

«Гномы» (упражнения для отдыха). И.п. - о.с. Выполняем ходьбу на полусогнутых ногах: на счет 1,2- шаги с носками наружу; на счет 3,4- шаги с носками внутрь. Ходьбу сопровождаем ритмическими хлопками или ударами по бедрам (15-30 сек.).

«Твист» (скручивание бедер внутрь и наружу). И.п. — ноги врозь, ступни параллельно, руки полусогнуты; на счет 1 - правое бедро вправо - наружу, левое вправо - внутрь, правый локоть назад, левый вперед; на счет 2 - то же в другую сторону; на счет 3, 4 - повторить 1, 2 движения. То же с приседанием и выпрямлением. То же на одной ноге (от 30 сек.).

«Вперед к финишу!». И.п. - ноги врозь, ступни параллельно, правая полусогнутая рука вперед, левая назад; на счет 1,2- наклон туловища вперед и выпрямление в и.п., махом положение рук поменять; на счет 3, 4 повторить 1, 2 движения (от 30 сек.).

5 серия «Классический тренаж»

1,2,3,4,5,6 позиции ног.

1,2,3 позиции рук.

«Demi-plie»

«Plie»

«Battement»

«Saute»

«Releve»

«Jete»

«Fouette»

«Assamble»

«Arabesque»

«Листопад» «Волна»

6 серия Восстановительная серия

7 серия «Шейпинг»

8 серия Игры - упражнения системы «Хатха - йога»

9 серия Танцевальные серии

«Сиртаки», «Хозяюшка»

Дети имитируют движения стирающей белье «Хозяюшки».

«Стираем». На счет - 1, 2 - руки со сжатыми кулачками, как бы стирают белье на стиральной доске, делая одновременно поворот корпусом вправо, 3, 4 - то же самое, но с поворотом корпуса влево. (5, 6 - 7, 8) - повторяют движения.

«Полощем» - руки делают полукруг сверху вниз, справа налево и наоборот.

«Выжимаем» - руки вверху сжаты в кулачки, выполняют, имитируя выжимание белья по 2 раза в каждую сторону на счет 8.

«Встряхивание» - аналогичное упражнение «выжиманию», но кисти рук свободно опущены.

«Прищепки» - поочередно поднимаем руки (на счет 1, 2 одной, на 3, 4 другой руками). 5, 6 - 7, 8.

«Устали» - на счет 1,2- вытираем пот со лба, 3, 4 - роняем руку на счет 5. 6 -7, 8 - делаем то же самое другой рукой.

«Релаксация»

О Т З Ы В

на программу по ритмике,
разработанную музыкальным руководителем Беловой Н.Е.
ясли/сад № 95.

Наш век-век бурного научно-технического прогресса. Вместе с положительными сторонами этого процесса имеют место и отрицательные его стороны. В наши дни люди стали меньше двигаться, а снижение двигательной активности губительно сказывается на всех органах и системах организма человека, на здоровье людей. И это, конечно же, касается наших детей, которые много времени проводят у телевизоров, компьютеров и т.п. .

С целью массового привлечения детей к активному образу жизни, занятиям физкультурой, спортом и танцами разрабатываются различные программы по аэробике, шейпингу, ритмической гимнастике.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста. Она учитывает психологическое и физическое развитие детей данного возраста. Программа имеет четко выраженную спортивно-хореографическую направленность. Большое место уделяется развитию музыкальных данных ребенка, идет приобщение и совмещение спортивно-хореографических движений с классической, народной и эстрадной музыкой.

Объяснительная записка раскрывает цели, задачи и направленность в работе музыкального руководителя по организации и проведению занятий ритмикой. Программой предусмотрены специальные разделы, где раскрывается работа по организации групп ритмической гимнастики, методы и формы проведения занятий.

Содержание программы включает комплексы упражнений, тренаж современнoй и классической пластики, подобраны тематические серии ритмической гимнастики.

Рекомендуется внедрение данной программы, как дополнительные занятия в помощь музыкальным руководителям.

Старший преподаватель кафедры
дошкольной педагогики и психологии



Кузьмина В.С.