

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ БЛАГОДАРНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
356420, Ставропольский край, город Благодарный, улица Первомайская, 48
Тел/факс 8 (86549) 2-21-60, e-mail: ddtblag@mail.ru

Методические разработка
«Комплекс упражнений по ритмике»
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Эльфы»

Автор- составитель: Петрова Евгения Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Благодарный

*Музыка должна одухотворять движение тела,
чтобы оно воплотилось в "зримое звучание".
Эмиль Жак-Далькроз*

Комплекс упражнений по ритмике.

1. Звукоритмические игры.

«Гимнастика для ёжика»

Цель: Укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход. Ведущий показывает детям, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперёд, те группируются, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ёжик делает гимнастику. Выполняется 5-6 раз.

«Едем в зоопарк»

Цель: Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Материал: Обручи, стулья, мел.

Ход: Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою клетку-обруч, в клетке может быть и несколько зверей. Не занятые в роли дети встают за ведущим, садятся в поезд и едут на прогулку в зоопарк. Приехав и прогуливаясь по зоопарку, ведущий, подходит к клетке, спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке? Сидящие там звери должны показывать движения, мимикой. Звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты отгадывают зверей. И так от клетки к клетке. Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

«Стойкий оловянный солдатик».

«Плывёт по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатiku. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как солдатик?»

Дети встают на колени, руки плотно прижаты к туловищу. Дует сильный ветер. Наклоны назад, вперёд. Это упражнение развивает мышцы спины, живота, ног

«Ковбои» (под быструю музыку «Кантри»).

1. Едем на лошадке. Стоя, руки вперёд. Полуприседание, руки сгибаем к себе (натягиваем «вожжи»).
2. Едем по кочкам. Прыжки вверх.
3. Удивляемся, куда поехали! Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять плечи вверх, руки чуть в стороны. Повороты вправо, влево.
4. Смотрит, куда приехали? Ноги чуть расставлены. Ладонь правой руки приставлена ко лбу. Наклоны вперёд. Смотрит по сторонам. Приехали. Слезает с лошади.
5. Почистили сапоги. Стоя, ноги на ширине плеч. Правая нога на пятке. Наклон вниз. Правой рукой «чистим». То же левой. Стоя руки на поясе. Встать, ноги на пятку. То же другой ногой. Погуляем по дорожке. Руки за спиной. Ходьба приставным шагом. Едем домой. Прямой галоп.

2. Комплекс строевых шагов

«Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского)

Исходное положение, стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Слова	Движения
Припев	
Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И, конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!	Активный марш на месте. Одновременно размахивать двумя руками вперёд, вверх, в стороны, вниз.
Куплет 1	
Спой-ка с нами, перепёлка-перепёлочка. Раз иголка, два иголка – будет ёлочка, Раз дощечка, два дощечка – будет лесенка, Раз словечко, два словечко – будет песенка.	Ходьба на носках, руки на поясе. Одновременно поднимать на каждый слог плечи.
Припев	
Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И, конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!	Активный марш на месте. Одновременно размахивать двумя руками вперёд, вверх, в стороны, вниз.
Куплет 2	
В небесах зари полоска заполощется. Раз березка, два березка – будет рощица. Раз дощечка, два дощечка – будет лесенка,	Ходьба с высоким подниманием колена. Одновременно размахивать двумя руками вперёд, вверх, в

Раз словечко, два словечко – будет песенка.	стороны, вниз.
Припев	
Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И, конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!	Активный марш на месте. Одновременно размахивать двумя руками вперед, вверх, в стороны, вниз.
Куплет 3	
Нам счастливую тропинку выбрать надобно. Раз дождинка, два дождинка – будет радуга. Раз дощечка, два дощечка – будет лесенка, Раз словечко, два словечко – будет песенка.	Ходьба на носках, руки вверх, к плечам. Одновременно поднимать на каждый слог плечи.
Припев	
Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И, конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!	Активный марш на месте. Одновременно размахивать двумя руками вперед, вверх, в стороны, вниз.

3. *Гимнастический комплекс*

Речитатив

Упражнения

1. Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

Построение. Команда: «становись»!

2. В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Самоконтроль.

Даем установку.

3. Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы едем на пятках.

Ходьба:

- обычная;
- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за голову.

4. Все в затылок подровнялись,
На носочки приподнялись,
По скамеечке пошли
И овражек перешли.
Ходьба по скамейке, руки в стороны.

5. Высоко подняв колени,
Все шагают, как олени.
Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

6. Быстро шагай,
Смотри не зевай,
Раз, два, три,
Стой!
Обычная ходьба в быстром темпе.

7. Руки в стороны, согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.
Посмотрели через левое плечо,
Через правое еще.
Дружно все присели,
Пяточки задели.
Исходное положение – лёжа на животе:

1. – руки в стороны;
2. – руки к плечам;
3. – руки вверх помахали;
4. – руки за спину;
5. – посмотреть через левое плечо;
6. – посмотреть через правое плечо;
7. – сев на памятки в упоре;
8. – сев на пятки,

Руки через стороны назад – низ, дотянутся до пяток, плечи развернуть.

8. Руки вверх поднять пора,

Дружно ловим комара.

Исходное положение – лежа на животе:

1. руки вверх, голову приподнять
2. хлопки в ладоши; перекат на спину.

9. Вдох глубокий, выдох полный.

Разгулялись в море волны.

Исходное положение – лежа на животе

- 1- 2. руки через стороны - вдох;
- 3- 4. Руки вниз - выдох;

Перекат на живот.

10. Мы с приятелем вдвоем

Через речку поплывем

Стилем – «Брасс».

Вот как здорово! Вот класс!

Исходное положение – лёжа на животе:

Движения руками, имитирующее стиль «Брасс» в плавании.

11. На крутом берегу полежим,

Руки вверх поднимем,

Раз, два, три потянемся,

На счет раз, два, три – покатымся.

Исходное положение – лёжа на животе:

1. – руки вверх, самовытяжение;
2. – перекаты в стороны.

12. Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим, Держим... Напрягаем,

Загорели! Опускаем!

Ноги не напряжены,

А расслаблены они.

Исходное положение – лёжа на животе:

1. поднять левую ногу;

2. поднять правую ногу;

3-4. – обе ноги держим;

5-6. – обе ноги опусти (можно поочерёдно);

7-8 – расслабится;

13. Вот так лодка,

По волнам бежит.

Кач, кач, кач,

Как стрела летит,

Кач, кач, кач.

Исходное положение – лёжа на животе:

Руки вверх, кисти в замок;

Перекаты вперед;

Упражнение «Лодочка».

14. Я стремителен и скор,

Потому что я – боксер.

Исходное положение – лёжа на животе, руки в упоре;

Имитация движения рук, как в боксе.

15. Напряжение улетело,

И расслаблено все тело.

Упражнение на расслабление дыхания

16. Расплавил крылья самолёт.

Приготовился на взлет,

Задрожал весь, загудел

Над землю полетел.

Час летел и два летел,

Наконец-то прилетел.

Исходное положение – лёжа на животе:

Приподнять голову, туловище, руки в стороны и держать на счет 1 – 3;

Сев на пятки, руки в упоре, спину округлить, самовытяжение.

И мальчишки, и девчонки

Головы подняли вверх!

Выше, все выше, вверх – вверх!

Отпустили их обратно

И расслабились, приятно!

Исходное положение – лёжа на животе;

1. – приподнять голову;
2. – приподнять голову и туловище;
3. – Исходное положение – расслабиться.

4. *Партерная гимнастика*

- Положите ученика на спину, руки в стороны, ладони в пол. Весь позвоночник прижат к полу, плечи растянуты в сторону и тоже опущены на пол. Ноги вытянуты, пальцы тянутся к полу, ягодицы напряжены. Спина должна привыкнуть к этому новому ощущению, поэтому первоначально нужно просто полежать в этом положении. Лежа на спине поднять вытянутые ноги до уровня 30° , 45° , 90° и медленно опустить их на пол. Следите за спиной, поясничный отдел всегда должен быть прижат к полу.
- Так же нужны и резкие сокращения мышц. Лежа на спине поднять вытянутые ноги до уровня 90° , согнув их, опустить в бок на пол и резко вытолкнуть их вверх

- Лодочка. Так называется упражнение, при котором лежа на животе, поднимаются одновременно вытянутые руки и ноги.
- Кобра. Упражнение, в котором поднимается только корпус. Ноги плотно прижаты к полу.
- Упражнение на участие групп мышц верхнего пресса. Только поясничный отдел остается на полу, верх корпуса максимально поднимается.
- Мостик. его можно исполнять как с колен, так и стоя.
- Корзиночка.
- Колечко.

Список используемой литературы

1. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца: упражнения у станка», Москва. изд. Владос 2002г.
2. Т.И. Васильева «Тем, кто хочет учиться балету», Москва. изд. Гитис.1994г.
3. В.Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ» История. Методика. Практика Издательство "ГИТИС", 2000г.
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Издательство: "Лань", 2000г.
5. Шемелева Н.В. «Для профилактики нарушения осанки», Москва, Издательство "ГИТИС", 2001г.
6. Виталии Гит Враги «Осанки: кифоз, лордоз и сколиоз», 2000г. №6
7. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», СПб, 2000г.
8. Страковская В.Л. «Триста подвижных игр для оздоровления детей», Москва, Новая школа, 1999г.
9. Лифиц И.В. «Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений», Москва, Академик, 1999г.
10. Страковская В.Л. «Триста подвижных игр для оздоровления детей», Москва, Новая школа, 2000г.
11. Боген М.М. «Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры», 2000г.