

МБУ ДО "Ахтубинский центр детского творчества
МО "Ахтубинский район"

Методическая разработка занятия

по «РИТМИКЕ»

на тему:

«Первые шаги в уверенном ритме»

(для детей дошкольного и младшего школьного возраста)

Подготовили

Педагог дополнительного образования

Алимова Татьяна Николаевна

Педагог дополнительного образования

Жарова Ирина Петровна

г. Ахтубинск

2017

- Методическая разработка посвящена методике первоначальной хореографической подготовки детей дошкольного возраста и направлена на развитие общей музыкальности и основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем.
- Материал методической разработки предназначен в помощь педагогам УДО, воспитателям детских садов, педагогам-хореографам.
- Данная методическая разработка основана на практическом опыте работы педагога дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- ✓ Цель данной работы – приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование правильной осанки, танцевальных умений и навыков, общей культуры движения.
- ✓ Данная методическая разработка рассчитана на детей дошкольного, младшего школьного возраста.
- ✓ Проведение данного занятия не требует особых материальных и технических затрат. Одним из условий для проведения занятия является музыкальное сопровождение и организация предварительной работы с воспитанниками, исходя из возрастных психолого-педагогических особенностей детей дошкольного, младшего школьного возраста.
- ✓ Результатом проведённой работы может являться танцевальная импровизация на заданную тему.
- ✓ Актуальность данной работы состоит в необходимости оздоровления и всестороннего развития подрастающего поколения, повышения физической и творческой активности воспитанников. Проведение предварительной работы с воспитанниками, а также использование этюдной формы работы и музыкального сопровождения на занятиях способствует не только усвоению учебного материала воспитанниками, но и развитию образного мышления и творческого потенциала детей.

ТЕМА УРОКА: РИТМИКА - ПЕРВЫЕ ШАГИ В УВЕРЕННОМ РИТМЕ.

ЦЕЛЬ УРОКА: Формирование правильной осанки и общей культуры движений.

ЗАДАЧИ УРОКА: 1. Повторение элементов партерной гимнастики.

2. Развитие чувства ритма и элементарных навыков координации движений основанных на простейших образных упражнениях.

3. Воспитание чувства коллективизма, посредством групповой работы.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:

| Ч/у | Содержание урока | Организационно-методические указания |
|-----------------------|--|--|
| 5-7 мин Подгот. часть | Организованный вход в зал | Шаг с носка под аккомпанемент марша. |
| | Приветствие-Reverence | Выполняется по I позиции, спина прямая, руки на поясе. |
| | Сообщение задач урока | Лаконично и доступно объяснить детям задачи урока. |
| | Вступительное слово: ребята, вы уже знаете, для того, чтобы научиться танцевать нужно многое знать и уметь. Надо быть гибкими и пластичными, подвижными и выразительными. Давайте сегодня пофантазируем и постараемся изобразить с помощью пластики растения и любимых животных, а пластические этюды и чтение стихов помогут каждому из вас сочинить свой небольшой танец. | |

Элементы партерной гимнастики для развития гибкости и растяжки, укрепления осанки:

1 «Бабочка».

И.п.-сидя на полу, ноги согнуть в коленях, стопы соединить.

1-2-3- опираясь руками на колени, прижать их к полу;
4- вернуться в И.п.



Спина прямая.

2. «Бабочка» с наклонами.

И.п.-сидя на полу, ноги согнуть в коленях, стопы соединить, руки в стороны.

1-2-3- наклон вправо, левая рука поднимается вверх;

4-вернуться в И.п.
Повторить в другую сторону.



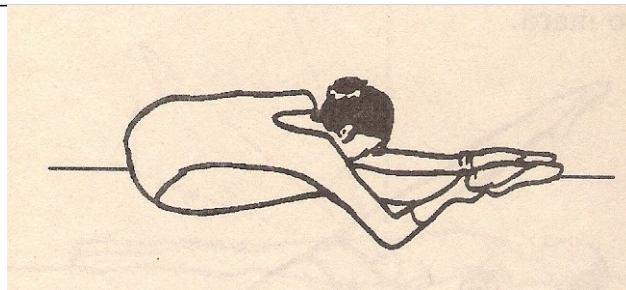
Спина прямая, колени прижаты к полу.

3. Наклоны ноги врозь.
И.п.-сидя на полу,ноги врозь,руки за голову.
1-2-наклон вправо, касаемся локтем пола; 3-
4- вернуться в И.п.
То же в другую сторону.



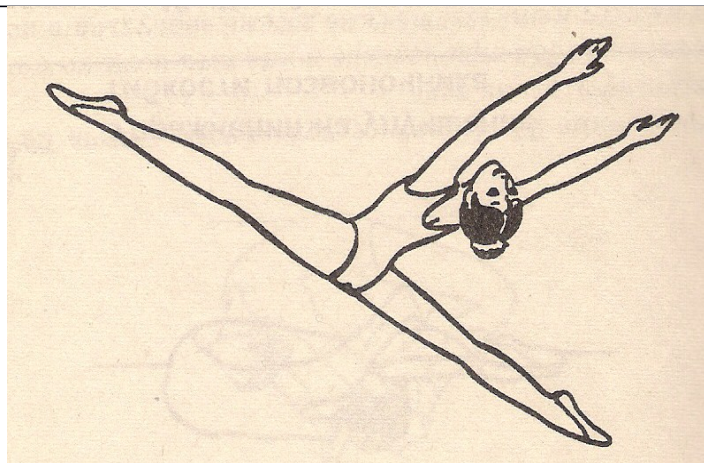
Спина прямая, локти в стороны, колени не сгибать.

4. «Складочка».
И.п.- сидя на полу вытянуть ноги вперёд, руки подняты вверх.
1-наклон вперед;
2-3-зафиксировать положение;
4- вернуться в И.п.

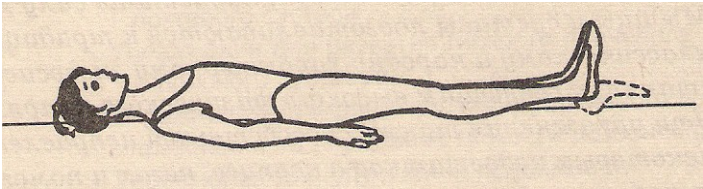
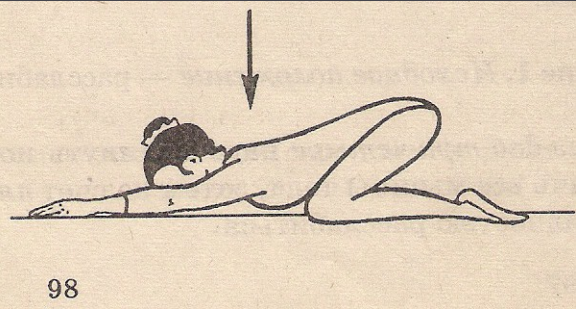
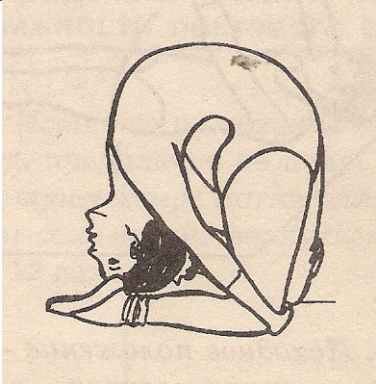


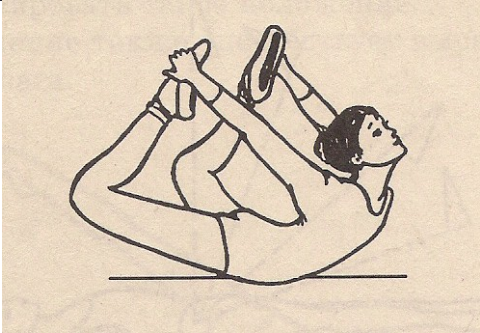
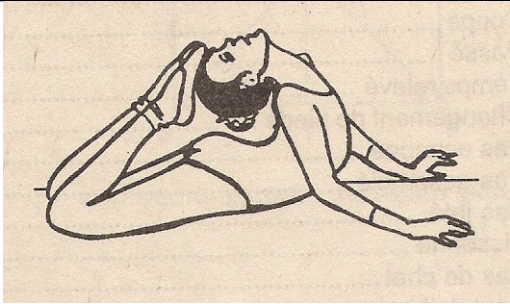
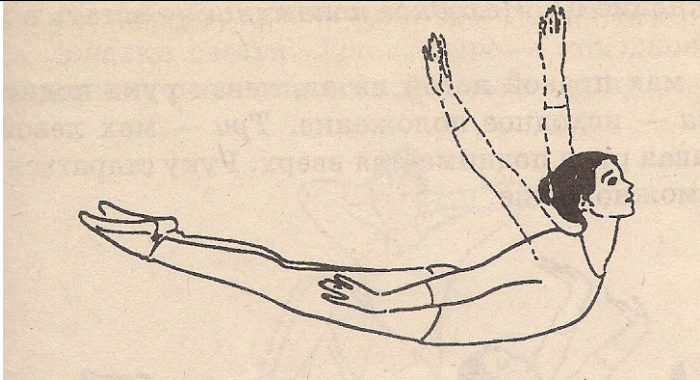
Спина прямая, ноги не сгибать, грудью прижаться к коленям.

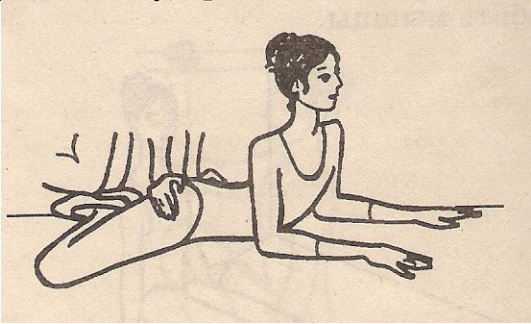

5. «Циркуль».
И.п.- сидя на полу вытянуть ноги вперёд, руки подняты вверх.
1-2- ноги врозь;
3-4-наклон вперед;
5-6-переводим ноги через поперечный шпагат;
7-8-соединяем ноги, лежа на животе.
То же в обратном порядке.



Ноги не сгибать.

| | |
|---|--|
| <p>6. Сокращение стопы.</p> <p>И.п.- лежа на спине, руки вдоль корпуса.</p> <p>1-2-вытянуть пальцы ног (невыворотнo),напрячь мышцы ног; 3-4-сократить подъем.</p> |  <p>Максимально затянуть стопу.</p> <p>Пятки пола не касаются.</p> |
| <p>7. И.п.- стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.</p> <p>1-2-3-4- потянуться плечами к полу; 5-6-7-8-вернуться в И.п.</p> |  <p>98</p> |
| <p>8. «Мостик» с колен.</p> <p>И.п.- стоя на коленях, руки на пояснице.</p> <p>1-2-3-4- наклон назад, руками перебирая, взяться за колени.</p> <p>5-6-7-8- вернуться в И.п.</p> |  <p>Бедра максимально выдвинуты вперед.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>9. «Корзинка».</p> <p>И.п.- лежа на животе, взявшись за стопы.</p> <p>1-2-выпрямляем ноги, приподнимая верхнюю часть туловища;</p> <p>3-4-5-6-сохраняем положение;</p> <p>7-8- вернуться в И.п.</p> |  <p>Голову поднять,максимально высоко поднять ноги и корпус.</p> |
| <p>10. «Рыбка».</p> <p>И.п.- лежа на животе.</p> <p>Упираясь руками в пол, прогибаемся назад, согнув ноги в коленях.</p> |  <p>Носками стараемся коснуться головы.</p> |
| <p>11. «Лодочка».</p> <p>И.п.- лежа на животе.</p> <p>1-2-поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад;</p> <p>3-4-5-6-раскачиваемся,сохраняя положение;</p> <p>7-8- расслабить мышцы, вернуться в И.п.</p> |  <p>Ноги не сгибать, упражнение выполнять за счет мышц спины.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>12. «Лягушка».</p> <p>И.п.- лежа на животе, колени согнуты в стороны, стопы соединить подошвенной частью.</p> |  <p>Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.</p> |
| | <p>13. «Воротца».</p> <p>И.п.- сесть на пол, согнув ноги в коленях, потянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками.</p> <p>1-2-3-4- медленно наклониться вперед, распрямляя ноги, сохраняя I позицию.</p> <p>5-6-7-8- вернуться в И.п.</p> |  |

Упражнения для развития чувства ритма под чтение стихов:

*У маленькой Мэри
Большая потеря:
Пропал ее правый башмак.
В одном она скачет,
И жалобно плачет,-
Протопайте ногами 7 раз
Нельзя без другого никак!
Но, милая Мэри,
Не плачь о потере.
Пройдите вперед на 4 шага
Ботинок для правой ноги.
Прохлопайте руками 3 раза
Сошьем тебе новый
Иль купим готовый,
Пройдите назад на 4 шага
Да только смотри- береги!
Прохлопайте руками 3 раза*

Прохлопайте руками -7 раз

Протопайте ногами 7 -раз

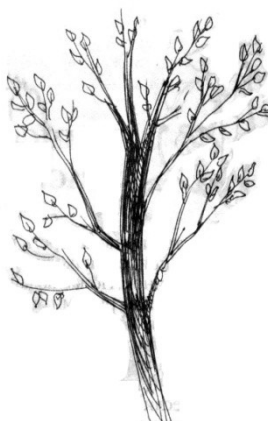
Пройдите вперед на -4 шага
Прохлопайте руками- 3 раза

Пройдите назад на- 4 шага
Прохлопайте руками -3 раза

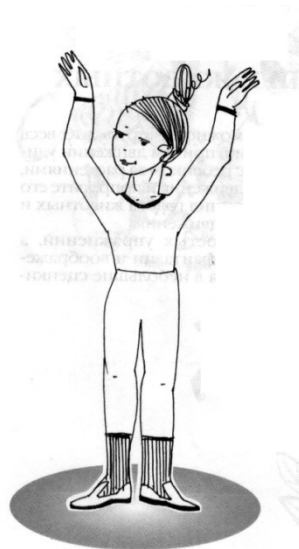


Упражнения для развития пластики и образности мышления:

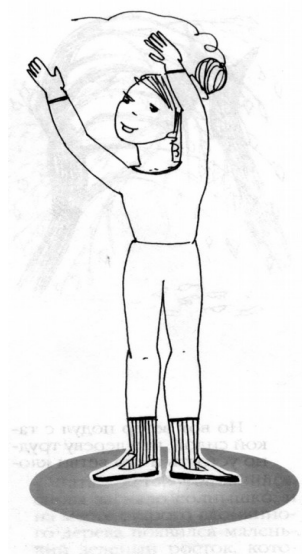
Давай немного пофантазируем.
Представьте, что вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живет.



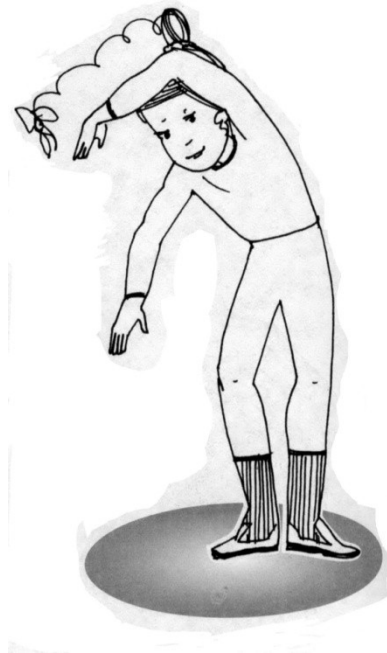
В густой листве дерева
спрятался маленький
ветерок. Руки – ветви
живые, они слегка
колышутся из стороны в
сторону.



Ветер подул сильнее, и
ветви дерева
заколыхались сильнее.



Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле.



И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось.



Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зеленый росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

ALLEGRO

Темповые прыжки

Толчок вверх, сохранение темпа

Pas polka

| | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--|
| | 1. подскоки | Выполнять музыкально, носки затянуты |
| | 2. галопы | Спина прямая, колени, носки затянуты |
| Часть 3-4 мин Заклучительная | Подведение итогов занятия | Взаимодействие педагога с учащимися. |
| | Reverance. | Выполняется по I позиции, спина прямая, руки на поясе. |
| | Организованный выход из зала. | Шаг с носка под аккомпанемент марша. |

Список использованной литературы

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Белая К. “Триста ответов на вопросы заведующей детским садом”, М., 2004 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
5. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000, с.38.
6. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.

Использованные материалы и Интернет – ресурсы

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>