МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №48

Мешегешева А.В

**Ритмика и основы хореографии для детей дошкольного возраста**

**Часть I**

Ритмическая гимнастика

Партерная гимнастика

Пальчиковые игры

**Новокузнецк, 2019**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №48

Мешегешева А.В

**Ритмика и основы хореографии для детей дошкольного возраста**

**Часть I**

Ритмическая гимнастика

Партерная гимнастика

Пальчиковые игры

**Учебно-методический комплекс для музыкальных руководителей**

**дошкольных образовательных учреждений,**

**хореографов, студентов педагогических учебных заведений**

**Новокузнецк, 2019**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………………………………………………………………3

**I.Ритмическая гимнастика на середине зала**.........................................5

Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с

элементами логоритмики для мышц шеи и головы...................................5

Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с элементами логоритмики для мышц верхнего пояса конечностей..........9

Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с элементами логоритмики для мышц спины и туловища........................14

Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с

элементами логоритмики для мышц ног..................................................19

Примеры нотного материала для прыжковых упражнений....................21

Примеры звукоритмических комплексов упражнений...........................23

**II.Партернаягимнастика**.........................................................................27

Примеры партерной гимнастики с элементами логоритмики................27

**II. Пальчиковые игры**..............................................................................31

Примеры пальчиковых игр с элементами логоритмики.........................31

# Введение

Ритмика – специальный раздел хореографии, входящий в систему хореографического и музыкального образования детей дошкольного возраста. ***Цель занятий ритмикой*** – активизировать восприятие детьми музыки через движение, развитие танцевально-музыкальных способностей.

***Задачи, решаемые на занятиях ритмикой:***

1. **Развитие музыкальных способностей ребенка:**

* Развитие специальных музыкальных способностей: слуха, чувства, ритма;
* Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству музыки;
* Развитие музыкальной памяти;
* Развитие способности воспринимать музыку, понимать ее содержание.

1. **Развитие танцевальных способностей детей:**

* Воспитание выносливости, развитие мышечной силы;
* Развитие гибкости и пластичности;
* Развитие ловкости, точности, координации движений;
* Развитие мышечной памяти;
* Формирование правильной осанки;
* Развитие навыка ориентации в пространстве.

1. **Развитие творческих способностей:**

* Развитие творческого воображения и фантазии;
* Развитие способности и импровизации в движении;
* Развитие эмоциональной сферы.

Исходя из целей и задач музыкально-ритмических занятий можно сделать вывод – занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию *гармонически развитой личности.*

Создателем системы музыкального ритмического воспитания является Эмиль Жак-Далькроз (1856 – 1950) – швейцарский педагог, консерватории, общественный деятель. Занимаясь в Женевской консерватории со студентами, Эмиль Жак-Далькроз обратил внимание на то, что далеко не все могут выполнять ритмический рисунок в пределах определенного метра и достаточно точно координировать движения при игре на музыкальном инструменте. Понимая, что ритм связан с моторикой, он начал вводить на уроках сольфеджио различные ритмические упражнения. Так постепенно им была создана система ритмической гимнастики, которая впоследствии стала называться ***ритмикой.***

В России активной пропагандой системы Далькроза стала его ученица Н. Г. Александрова, которая в 1909 году начала регулярно проводить занятия по ритмике на организованных ею курсах, в музыкальных школах, кружках. Благодаря ее широкой пропаганде, ритмика стала вводится в музыкальных учебных заведениях, хореографических, цирковых, театральных училищах и театрах. Неоценимый вклад в развитие музыкального ритмического воспитания в нашей стране также внесла и Е.В. Конорова. Которая являлась создателем программ по ритмике и автором методических пособий. В создание системы ритмики, рассчитанной на детей дошкольного возраста, участвовали М.А. Румер, Т.С. Бабаджан, Н.А. Метлов, Ю. А. Двоскина, позднее – Н. А. Ветлугина, А.В. Кенеман, С. Д. Руднева и другие.

При составлении учебно–методического комплекса использованы теоретические и практические разработки И.В. Лифиц, А. И. Бурениной, М.Б. Пустовойтовой, С. Л. Слуцкой, В. Г. Шершневой, Т. И. Суворовой, И.М. Каплуновой, И.А. Новоскольцевой, Н. И. Бочкаревой, Г. Н. Ребровой, а также педагогический опыт авторов.

# Раздел 1. Ритмическая гимнастика на середине зала

***Цель раздела*** -детальное развитие всех групп мышц опорно-двигательного аппарата ребенка.

*Гимнастика исполняется по ниспадающей начиная с мышц шеи и головы и заканчивая упражнениями для мышц ног.*

**Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с элементами логоритмики для мышц шеи и головы**

**«Ух ты, ах ты»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | У | Наклон головы направо |
| Два | И | Голова возвращается в центральное положение |
| Раз | А | Наклон головы налево |
| Два | И | Голова возвращается в центральное положение |
| Раз | Ух | Поворот головы в профиль направо |
| Два | Ты | Голова возвращается в центральное положение |
| Раз | Ах | Поворот головы в профиль налево |
| Два | Ты | Голова возвращается в центральное положение |

И.п. -VI позиция ног, руки на поясе.

В упражнение может быть добавлено полуприседание, подъем на полупальцы.

**«Котенок Мяу»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | Мур | Полукруг головой справа налево |
| Два | Мяу | Рывковое движение вперед |
| Раз | Мур | Полукруг головой справа налево |
| Два | Мяу | Рывковое движение вперед |

И.п. -VI позиция ног, руки на поясе.

Развитием упражнения может служить круговые движения в коленях с полуприседанием, круговые движения в коленях с полным приседанием.

**«Гуси Га»**

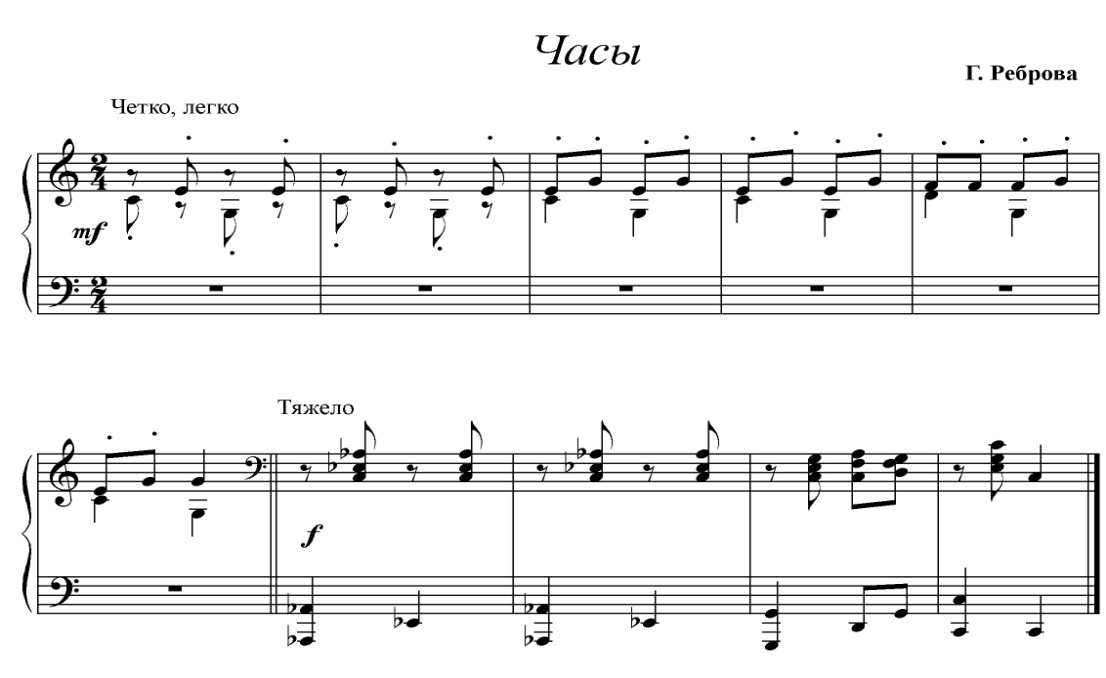
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Два | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Раз | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Два | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Раз | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Два | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Раз | Га | Рывковое движение головой вперед, шаг марш вперед |
| Два | Га | Два хлопка в ладоши пред собой |

И.п. -VI позиция ног, руки на поясе

Движение головой повторяется, при этом дети маршируют назад, в правую сторону, в левую сторону.

**Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с элементами логоритмики для верхнего пояса конечностей**

**«Часы Тик Так»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | Тик | Руки поднимаются, наверх изображая движения стрелок часов |
| Два | Так |
| Раз | Тик |
| Два | Так |
| Раз | Тик | Руки опускаются, изображая движения стрелок часов |
| Два | Так |
| Раз | Тик |
| Два | Так |
| Два | Бом |  |
| Раз | Бом | 8 хлопков руками над головой |
| Два | Бом |
| Раз | Бом |
| Два | Бом |
| Раз | Бом |
| Два | Бом |

И.п. -VI позиция ног, руки раскрыты в стороны.

**«Веселый человечек»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Счет** | **Движения** |
| Раз | Сгибание в локтевом суставе правой руки |
| Два | Сгибание в локтевом суставе левой руки |
| Три | Подъем наверх правой руки |
| Четыре | Подъем наверх левой руки |
| Раз | Сгибание в локтевом суставе правой руки |
| Два | Сгибание в локтевом суставе левой руки |
| Три | Опускание вниз правой руки |
| Четыре | Опускание вниз левой руки |

И.п. -VI позиция ног, руки раскрыты в стороны.

**«Подниму ладоши выше»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Подниму ладоши выше | Подъем рук наверх |
| И сложу перед собой | Руки согнуты в локтях опускаются перед грудью |
| Что же вышло |
| Вышел мостик |
| Мостик крепкий и прямой | Круговое движение головой справа налево и слева направо |
| Подниму ладоши выше | Подъем рук наверх |
| И сложу я их дугой | Руки раскрываются в стороны |
| Что же вышло |
| Вышли гуси |
| Вот один, а вот другой | Выставление правой руки вперед, выставление девой руки вперед |
| Подниму ладоши выше | Подъем рук наверх |
| И сложу над головой | Руки складываются над головой имитируя крышу домика |
| Что же вышло |
| Вышла крыша |
| А под нею мы с тобой | Наклон головы вправо- влево |

# И.п. -VI позиция ног, руки раскрыты в стороны.

# Примеры упражнений ритмической гимнастики на середине зала с элементами логоритмики для мышц спины, туловища

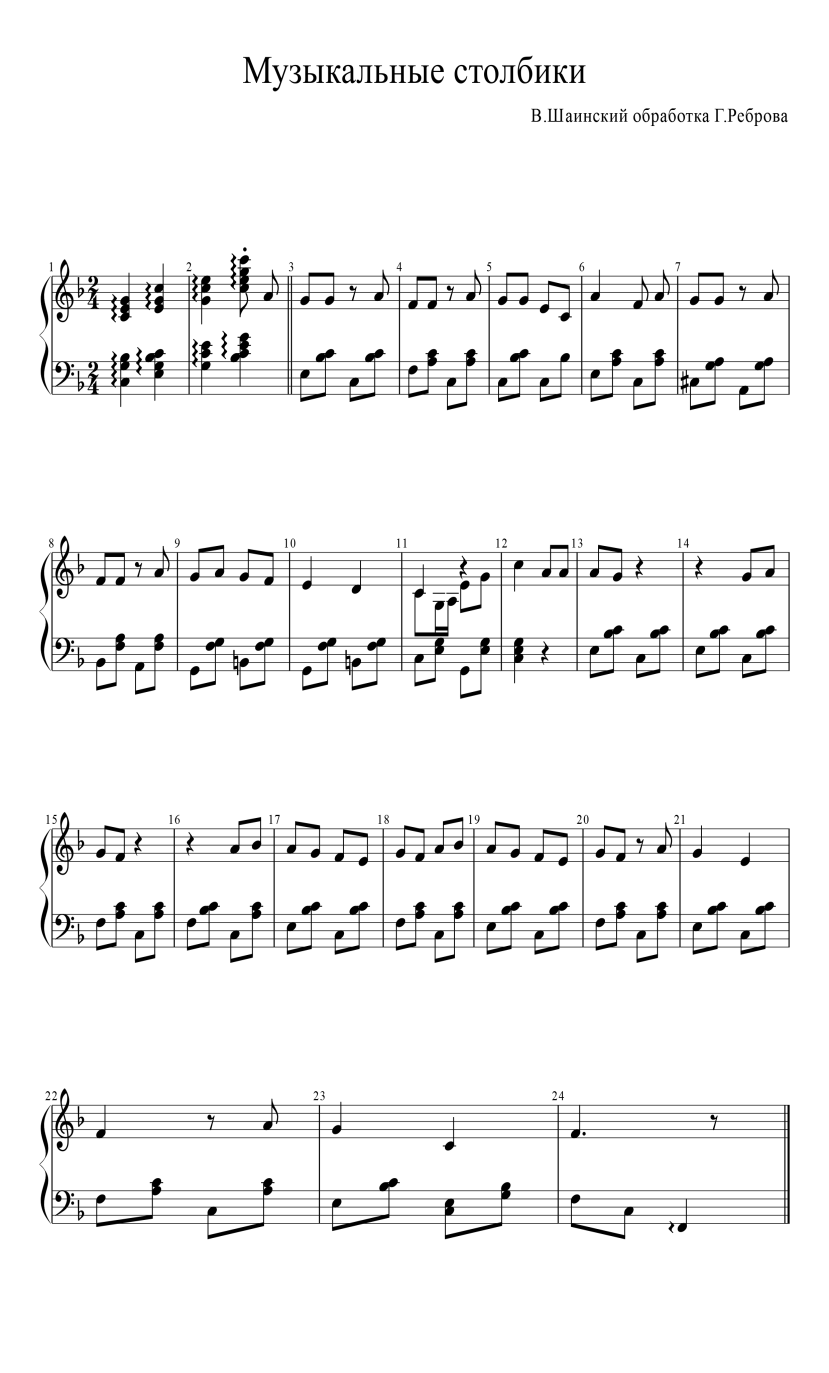
**«Любопытная Варвара»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Любопытная Варвара | Подъем рук наверх и постановка их на поясе |
| Смотрит влево | Наклон корпуса вперед, голова поворачивается налево |
| Смотрит вправо | Наклон корпуса вперед, голова поворачивается направо |
| Смотрит вверх | Наклон корпуса назад |
| И смотрит вниз | Наклон корпуса вперед |
| Вдруг свалилась на карниз | Приседание вниз |

|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Любопытная Варвара | Подъем рук наверх и постановка их на поясе |
| Смотрит влево | Наклон корпуса вперед, голова поворачивается налево |
| Смотрит вправо | Наклон корпуса вперед, голова поворачивается направо |
| Потянулась | Потянутся |
| Собралась | Плие, руки эмитируют юбочку |
| И пустилась с нами в пляс | Подскок вокруг себя |

И.п. -VI позиция ног, руки на поясе.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | Ха-ха | Выпад вправо |
| Два | - | Дети прячутся за невидимым столбиком |
| Раз | Ха-ха | Выпад вправо |
| Два | - | Дети прячутся за невидимым столбиком |
| Раз | - | Выпад вправо, дразнилки |
| Два | - | Дети прячутся за невидимым столбиком |
| Раз | - | Выпад влево, дразнилки |
| Два | - | Дети прячутся за невидимым столбиком |
| Раз | У-У | Выпад вправо, руки подняты наверх |
| Два |  | Дети прячутся за невидимым столбиком |
| Раз |  | Выпад влево, руки подняты наверх |
| Два |  | Дети прячутся за невидимым столбиком |

На вступление дети имитируют рисование музыкальных столбиков, за которыми они будут прятаться.

**«Сундучок»**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Сундучок, сундучок | Сидя на корточках, голова прижата к коленям |
| Охраняет паучок | Выскакивая в полный рост, руки прижаты к туловищу |
| В складочку ложился | Сгибаясь пополам, руками достать до пола, колени втянуты, спина прямая |
| Сундучок открылся | Вырастая обратно, руки разводятся в стороны |

Несколько повторов на ускорение.

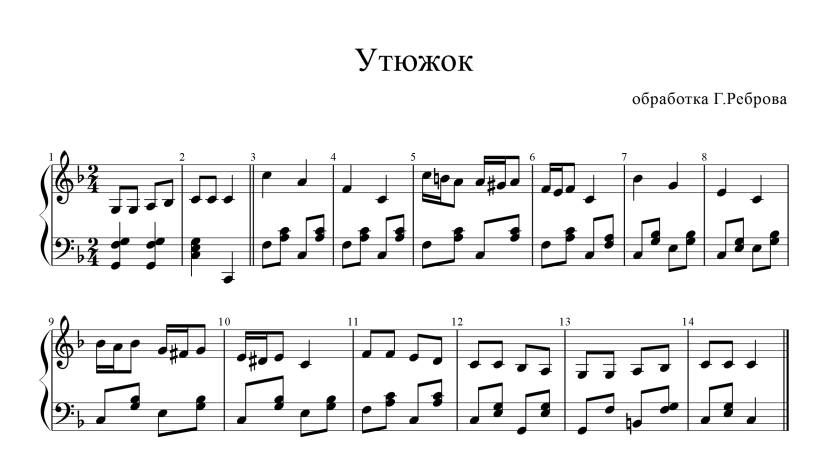
**Примеры упражнений с элементами логоритмики для ног**

**«Пчелка»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | Б-з | Правая стопа, сгибаясь фиксирует положение полупальцев |
| Два | З-з | Подъем правой ноги, согнутой в колене наверх |
| Раз | Б-з | Правая стопа, сгибаясь фиксирует положение полупальцев |
| Два | З-з | Исходное положение |
| Раз | Б-з | Левая стопа, сгибаясь фиксирует положение полупальцев |
| Два | З-з | Подъем левой ноги, согнутой в колене наверх |
| Раз | Б-з | Левая стопа, сгибаясь фиксирует положение полупальцев |
| Два | З-з | Исходное положение |

И.п. -VI позиция ног, руки на поясе.



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Тюх -тюх, тюх-тюх | Руки, поднимаясь наверх помещаются на поясе |
| Разгорелся наш утюг |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой правой ноги вперед |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой левой ноги вперед |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой правой ноги в сторону |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой левой ноги в сторону |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой правой ноги назад |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой левой ноги назад |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой правой ноги в сторону |
| П-ш-ш а | Движение сильно натянутой левой ноги в сторону |

И.п. -VI позиция ног, руки на поясе.

# Примеры нотного материала для прыжковых упражнений

**Прыжок на месте «Простой»**



**Прыжок «Поскок»**

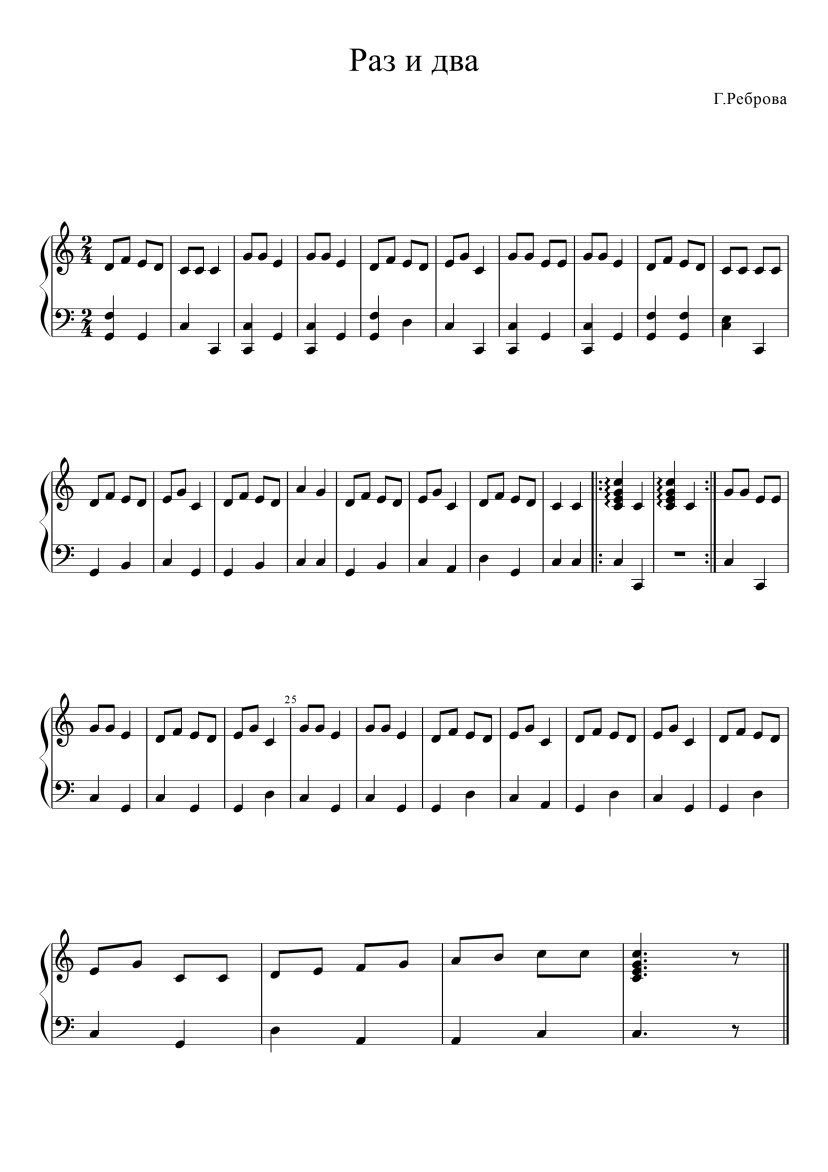
**"Лягушачье болото"**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз | Исходное положение |
| Два |
| Три |
| Ква | Выпрыгивание наверх, руки и ноги раскрываются в стороны |

И.п. -I позиция ног, полное приседание.

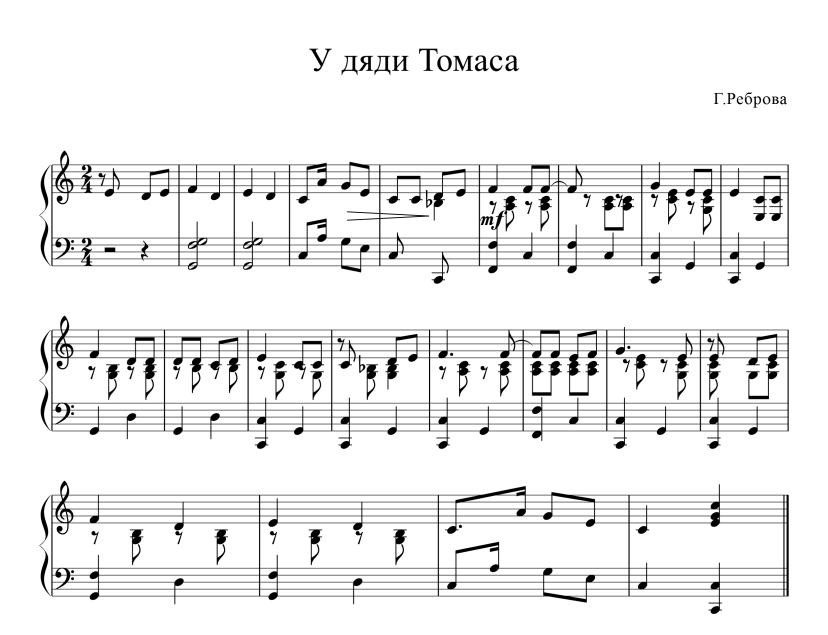
# Примеры звуко-ритмических комплексов упражнений



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Раз и два, раз и два | Наклон головы вправо- влево 8 раз |
| Закружилась голова |
| Хватит, хватит не мешай | Раскрывание в стороны поочередно правой и левой руки |
| Потянулись, подышали | Подъем на полупальцы, руки поднимаясь наверх опускаются |
| Вот и ручки развели, | Наклон корпуса вперед, руки раскрываются в стороны - движение повторяется 2 раза |
| Словно удивились |
| И друг другу до земли | Поясной поклон - 3 раза |
| Дружно поклонились |
| Наклонились | Складочка вперед |
| Выпрямились | Выпрямление |
| Наклонились | Складочка вперед |
| Выпрямились | Выпрямление |
| Хватит, хватит не ленись | Подъем на полупальцы, руки поднимаясь наверх опускаются вниз |
| Наклонись и подтянись | Складочка вперед и выпрямление |
| Выдох, вдох | Опускание рук вниз -подъем наверх |
| Выдох вдох | Опускание рук вниз -подъем наверх |
| Нужно нам и сесть, и встать | Приседания -2 раза |
| И немножко поскакать | Прыжок на месте- 4 раза |
| На носках, потом на пятках | Шаги на носках - 4 раза, шаги на пятках - 4раза |
| Вот и сделали зарядку | Подъем рук наверх |

И.п. -I параллельная позиция ног.

**«У Дяди Томаса»**

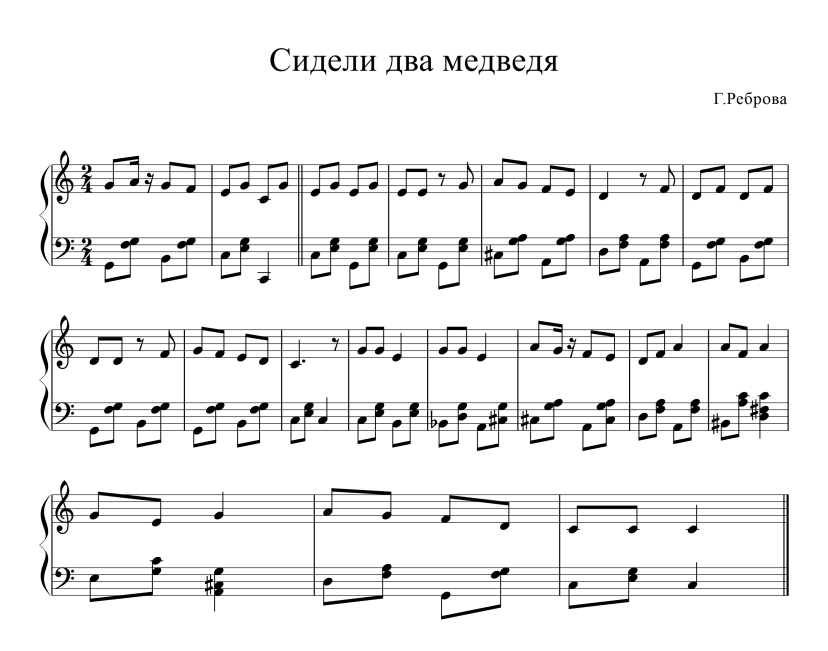


|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| У дяди Томаса семь сыновей | Шаг марш в анфас положении |
| Семь сыновей у Дяди Томаса |
| Они не ели, они не пили | Шаг марш - по 2 раза соответственно в точку  3, 5, 7,1 балетного класса |
| И не скучали никогда |

И.п. -I параллельная позиция ног.

Последовательно в движение вводится правая рука, левая рука, правая и левая нога, голова, туловище.

**«Два медведя»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Сидели два медведя | 4 полуприседания |
| На тоненьком суку |
| Один читал газету | Имитация чтения газеты |
| Другой месил муку | Имитация вымешивания теста |
| Раз ку-ку | Подъем на полупальцы ног - 2раза |
| Два ку-ку |
| Так и плюхнулись в муку | Дети садятся на пол, ноги разведены в стороны |
| Нос в муке | Указывают на кончик носа |
| Рот в муке | Указывают на рот |
| Руки в кислом молоке | Складочка вперед |

И.п. -I параллельная позиция ног.

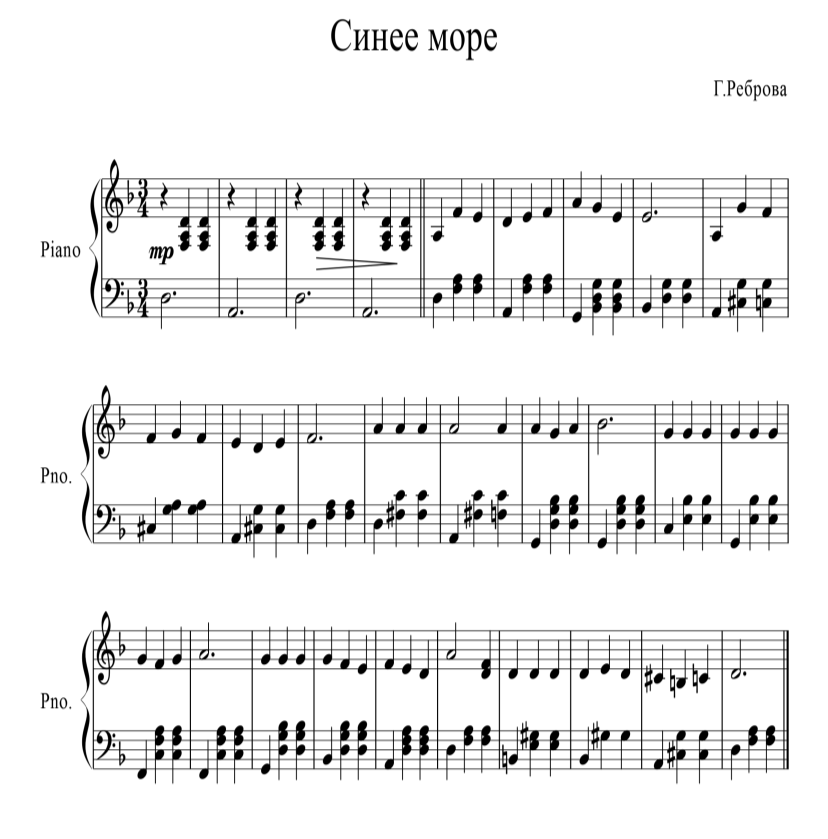
# Раздел 2. Партерная гимнастика

***Цель раздела -*** направлена на растяжку всех групп мышц тела, их укрепление, развитие гибкости в суставах.

*Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине.*

# Примеры партерной гимнастики с элементами логоритмики

**«Синее море»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Синее море | Покачивание вправо -влево (4р) |
| Я пароход |
| Полный назад | Дети ложатся на спину |
| Полный вперед | "Складочка" |
| Право руля | Перегиб корпуса в сторону |
| Лево руля | Перегиб корпуса в сторону |
| Выпад ногами по морю бурля | "Болтанка" ногами, согнутыми в коленях |
| Я бы доплыть до Австралии смог | Ноги раскрыты в стороны, наклон корпуса вперед |
| Но нужно сейчас продолжать нам урок | "Бабочка" |

И.п.- сидя на полу, руки раскрыты в стороны.

**«Пираты»**



|  |
| --- |
| **Произносимые звуки** |
| Ходят по морю пираты |
| Чухчухчухчух |
| Ловят на море пираты |
| Нехочухнехочух |
| Пьют чаек они танцуют |
| В сапогах в сапогах |
| Смело по морю стреляют |
| Бах бахбах |
| Бах бахбах |
| Чайки в небе раскричались |
| Эге гей эге гей |
| Прячьтесь рыбки быстро в море |
| Поскорей, поскорей |
| Рыбки в море горько плачут |
| Под водой под водой |
| Ходят по морю пираты |
| Ой ойой |
| Ой ойой |

И.п.- сидя на полу, руки раскрыты в стороны.

**«Ванечка и Танечка»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Анечка и Танечка | Поочередное сокращение и натяжение правой и левой стопы - 4раза |
| Поливали пальмочку |
| Наливали ей водички | "Складочка" - 2 раза |
| Чтобы листики росли |
| Чтобы выросла большая | Подъем рук наверх |
| Целый метр от земли | "Березка" |

И.п.- сидя на полу, руки на поясе.

# Пальчиковые игры

**Примеры пальчиковых игр с элементами логоритмики**

**«Правая и Левая»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Правая и левая | Поочередное открывание в сторону правой и левой руки |
| Строят города | Поочередная укладка правой руки сверху левой и наоборот |
| Правая и левая | Поочередное открывание в сторону правой и левой руки |
| Водят поезда | Имитация удержания в руках руля |
| Правая и левая | Поочередное открывание в сторону правой и левой руки |
| Умеют шить и штопать | Имитация удержания в руках иголки с ниткой |
| Правая и левая | Поочередное открывание в сторону правой и левой руки |
| Умеют громкой хлопать | 4 хлопка над головой |
| А когда ложатся спать | Руки закладываются под ушко |
| Ручки так устали | Встряхивание руками |
| Правая и левая спят | Поочередное открывание в сторону правой и левой руки |
| На одеяле | Руки закладываются под ушко |

Сидя в бабочке.

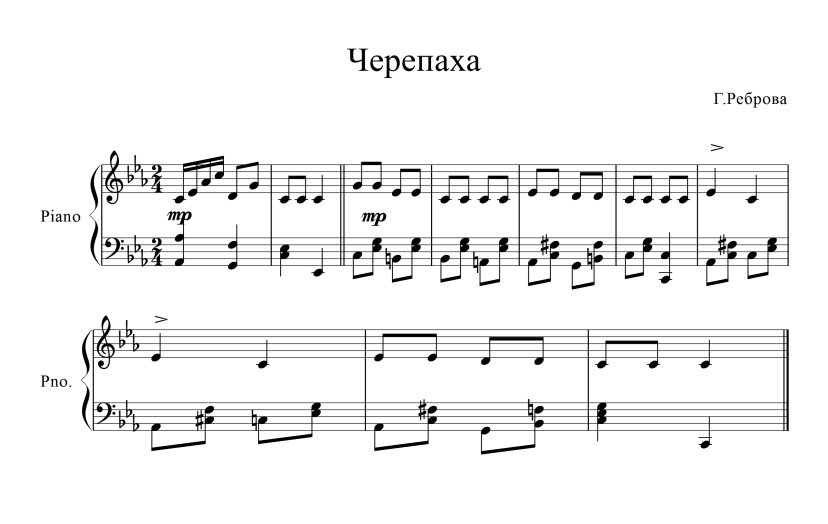
**«У оленя дом большой»**



|  |
| --- |
| **Произносимые звуки** |
| У оленя дом большой |
| Он глядит в свое окно |
| Мимо заинька бежит |
| В дом к нему стучится |
| Тук, тук дверь открой |
| Там в лесу охотник злой |
| Зайка, зайка забегай |
| Лапку мне давай |

И.п. -I параллельная позиция ног.

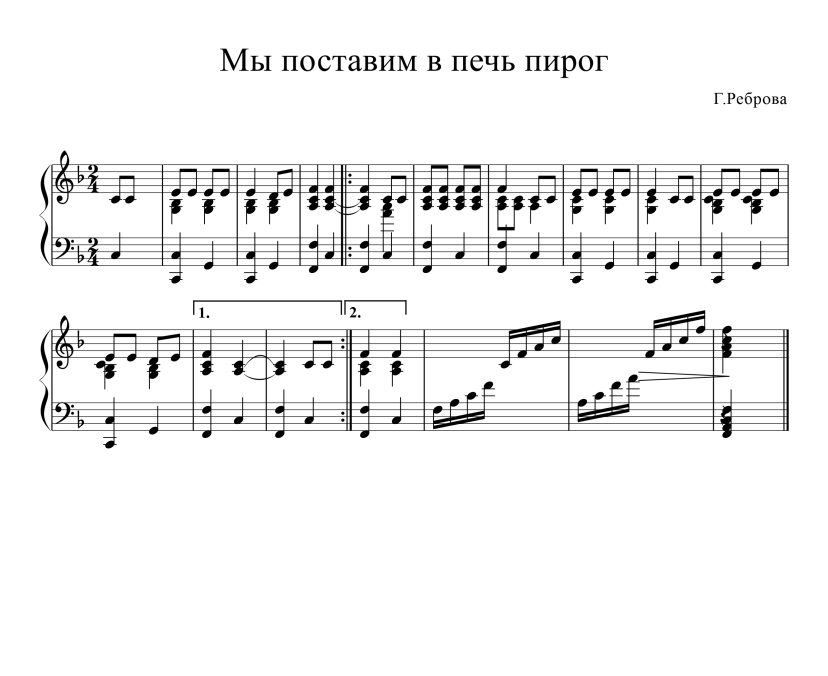
**«Черепаха»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Шла купаться черепаха | 2 пальчика правой руки "шагают" по поверхности ноги |
| И кусала всех со страха | 2 пальчика левой руки "шагают" по поверхности ноги |
| Кусь кусь кусь кусь | Пощипывания - 4 раза |
| Никого я не боюсь | 6 хлопков в ладоши перед собой |

Сидя в бабочке, можно сесть по кругу друг за другом, для сплочения коллектива.

**«Повар булочка»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Произносимые звуки** | **Движения** |
| Мы поставим в печь пирог | Руки резким движением направляются вперед |
| И достанем из печи | Руки возвращаются назад |
| Из трубы идет дымок такой приятный | Указательным пальцем исполняется движения "клубочки дыма" |
| Повар булочка живет | Руки зафиксировать на поясе, поворот корпуса вправо- влево |
| Там за лесом | Ладонь правой руки направляется назад |
| У реки | Ладонь выполняет "волну" |
| Испечет он нам пирог ароматный | Руки раскрываются в стороны |
| У-М-М А-А-А | Вдыхаем аромат пирога |

Сидя в бабочке.