**Методические рекомендации к примерному построению урока по предмету «Игровой стретчинг и ритмика» для детей 4-5 лет.**

Предмет «Ритмика, с включением игрового стретчинга» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность и формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

Программа предмета рассчитана для занятий хореографией с детьми в возрасте 4-5 лет. Все разделы данного предмета объединяет игровой метод проведения занятий (упражнения носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно - ролевой игры). В интерактивном взаимодействии на занятиях по хореографии с дошкольниками педагогу необходимо создать условия для наиболее полной творческой реализации ребенка, закрепить ситуацию успеха в образовательной деятельности. Для этого сам педагог на занятии выступает не только ведущим, но и активным участником предложенных игр, аккуратно направляя детей в их деятельности и давая им возможность выразить себя. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно - ролевой игры. Игровой метод придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

**Основная цель**- создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребёнка в процессе обучения искусству хореографии, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Всем известно, что в возрасте 4-5 лет детей нужно увлечь, а главное сохранить в составе хореографического коллектива.

**Задачами являются:**

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;

- развитие двигательных функций, в том числе профессиональных данных (выразительности ног, гибкости тела, шага, прыжка, устойчивости и координации);

- исправление недостатков в осанке, таких как сутулость, прогиб в поясничном отделе, корригирующими упражнениями на полу в положении, разгружающим позвоночник (сидя, лежа на животе, на спине)

Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. В оформлении урока можно использовать маршевую музыку, произведения детских композиторов, а также классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку и музыку в современных ритмах.

**Примерный план – конспект танцевально-ритмического занятия**

 Учащиеся начинают занятие с построения в круг. Пространство зала использовать не умеют, теснятся. Приходится помогать построиться, найти своё место. В связи с этим уходит больше времени на вводную часть. Очень эффективно использование упражнения **«ШАРИК».** Ребята вместе с педагогом берутся за руки и начинают сдвигаться в круг «Сдувая шарик» (с обязательным «Ш-ш-ш»), таким же образом расширяем круг «Надувая шарик» (со звуком «Фу-у-у» выдыхают воздух). При этом необходимо обратить внимание, что руки не расцепляются. Как только вы добились нужного вам круга руки расцепляются и все делают два-три шага спиной из круга.

Пока «работаем» в кругу не бойтесь возвращаться к данному упражнению. Через 2-3 месяца учащиеся уже сами научаться вставать в круг.

**ПОКЛОН.** Поклон для детей дошкольного возраста рекомендуется исполнять по VI позиции ног, руки по швам вдоль корпуса.

Для того, что ребята научились держать руки точно по швам, или на поясе можно применить прием «Намазали руки клеем и «хлоп» приклеили».

**РИТМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА**

Разминка по кругу: Простой шаг с носка, шаги и бег на полупальцах (самолетик полетел), шаг с высоко поднятым коленом (марш), бег с захлёстыванием ног назад, бег «лошадки».

Обратить внимание, что если ребятам сложно даются движения, то нужно начать работу с движений по кругу, которые имитируют животных:

«Зайчики»- прыжки по VI позиции с продвижением по кругу, руки прижаты как лапки

«Медведь»- берем, обхватывая руками, воображаемую бочку с медом и несем ее по кругу, переваливаясь из стороны в стороны высокого поднимая ноги.

«Лисичка»- передвигаемся на высоких полупальцах с высоким подниманием бедра, руками поочередно выполняя круговые движения (как будто протираете стекло) и т.д.

«Ёжики»- передвигаемся на пятках, руки в положении «класс» прижаты в области грудной клетки по бокам

Восстановление дыхания.

Построение в линии (коврики)

**Упражнения PAR TERRE**

**КОШЕЧКА**

И.п. стоя за ковриком. Дыхание поверхностное, учить правильному дыханию легче на образах (на выдохе издают звуки «Ш-ш», «мяу», «уф» и т.д.).

 на счет 1-2 садимся в plie, 3-4 вырастаем, руки перед собой как лапки, произносим «мяу» (4 раза)

на счет 1-2 резко выбрасываем руки (когтями вперед, царапая зрителя), на 3-4 возвращаем в исходное положение к грудной клетке, на выдохе издают звуки «Ш-ш», (4 раза)

на счет 1-4 наклоняем корпус вперед вытягивая руки вперед со звуком «Усы-ы» (как будто кошка свои усы растягивает), 5-8 возвращаемся в исходное положение (4 раза)

на счет 1-4 разворачиваем корпус всторону вправо «царапая» поочередно руками «соседа», 5-8 корпус влево (4 раза).

Проигрыш. на счет 1-4 встаем на коврик, 5-8 встаем на колени прямые руки на полу на уровне плеч.

1-4 максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). 5-8 спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

**НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ.** И. П. сидя, ноги по 6 позиции, руки на поясе. Вниз – наверх 8 раз. Вправо-влево (ухо на плечо) по 8 раз, разворот головы вправо-влево по 8 раз.

**УПРАЖНЕНИЕ НА ПОДВИЖНОСТЬ СТОП**. Подъём и опускание стоп, поочерёдная работа стоп. При постановке корпуса ног сидя на полу: очень действенны для девочек такие ассоциации как «Принцесса сидит на троне со спинкой», «Одели хрустальные туфельки, не бросаем ножки на пол, иначе разобьем каблучки» для того, чтобы пяточки не лежали на полу.

**БАБОЧКА.** Терапевтический эффект: Усиливается внутриутробное давление, поэтому, оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывает на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бёдрах, упражнения стимулируют действия подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз. 1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз. Усложненный вариант: И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног. 1. медленно наклониться вперёд до касания головой пол, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз

**БУТЕРБРОД (СКЛАДОЧКА)** И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз. На первом этапе обучения данного движения полезны ассоциации. На вытянутые ноги под прямым углом мажем ноги маслом до кончиков пальцев, дальше лёгкими хлопками двумя руками по все длине ног складываем колбасу, далее лёгкими хлопками поочередно складываем сыр, руками нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног (складываем кусок хлеба).

**ЗМЕЯ.** (**УЛИТКА)** Исходное положение (и.п.): лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможна, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

**КОЛЕЧКО**. И.п.: лечь на пол ничком на живот, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

**ВЕТОЧКА**. (на спине) И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз. 1. не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

**ОРЕШЕК. (НЕВАЛЯШКА)** И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям. 1. перекатиться на спину. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз. Данное упражнение полезно для расслабления мышц спины.

**Упражнения на середине зала**

**ЛЯГУШКА.** И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч. 1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

**ЦАПЛЯ.** И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. 1. поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить то же с другой ногой. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

**DEMI PLIE , 6 позиции** (подготовка к прыжкам)

**РАЗВИТИЕ ПРЫЖКА:**

-трамплинные прыжки по VI позиции

- мячики (прыжки по VI позиции из стороны в сторону)

- на счет раз ноги из VI позиции раскрываются во 2 прямую, на счет II возвращаемся в исходное положение.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ** (можно использовать в различных рисунках: круг, диагональ, колонна, шахматный порядок) для развития ориентации в пространстве. Мы используем определенные шаги для разогрева вначале урока. В конце урока танцевальные шаги по диагонали, такие как приставной боковой шаг, шаг с пятки на носок (против плоскостопия), галоп, подскок.

Упражнения могут варьироваться (меняться местами) в зависимости от состояния усталости ребенка и его концентрации.

**МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ»**

Учащиеся делятся на 2 группы: клетка и птички. «Клетка» встает в круг и берется за руки. «Птички» встают в большой внешний круг не держась за руки. Под музыку на 16 счетов «Клетка» начинает двигаться по часовой стрелке шагом с носка. «Птички» бегом на полупальцах против часовой стрелки. «Клетка» останавливается лицом вкруг. Подимает соединенные руки наверх (ворота), «Птички в ворота бегом на полупальцах перемещаются из круга в круг». По окончании музыки (либо резко выключаем фонограмму, либо концертмейстер перестает аккомпанировать) клетка садится вниз на корточки опуская руки. Кто остался в «Клетке» становится «Клеткой». Затем дети меняются местами.

Игры могут быть различными.

**Предполагаемые результаты**

1. Умение слышать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
2. Умение слышать музыку, просчитывать музыкальное произведение, исполнять движение музыкально и ритмично;
3. Умение начинать и заканчивать движение;
4. Знание движений Par terre, экзерсиса на середине и исполнение пройденного материала самостоятельно;
5. Улучшение и развитие показателей основных физических данных: подъем, выворотность, гибкость вперед и назад, шаг, прыжок (отслеживание в течение года);
6. Координация в пространстве (знание точек класса, движение по диагоналям, умение держать интервалы);
7. Наличие подтянутого корпуса, вытянутые колени и стопы;
8. Умение импровизировать на заданный музыкальный материал;.
9. Умение выполнять движения в музыкальных играх.

**Список литературы:**

1. О.Н. Калинина Дополнительная программа по хореографии для детей раннего дошкольного возраста «Прекрасный мир танца».-Х.: Вировець А.П. «Апостроф», 2012.-104с.

2. Образовательная программа «Ритмика и танец», Набережные Челны, 2009.

3. Константинова. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. С- Пб, 1993 г.

4. Бекина С.И. «Музыка и движения» (упражнения, игры, пляски, для детей 6-7 лет), «Просвещение», 1984 г.

5. Руднева С., Фиш Э.. «Ритмика. Музыкальное движение». М. «Просвещение».

6.Шершнев.В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии.

7.Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

8.Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.

9.Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997.