**учебный предмет: «Ритмика» 1 класс**

**Преподавателя Вязьминой С.В.**

*Перед началом данного урока, полагается соблюдение следующих правил техники безопасности:*

1. Следует подготовить рабочее место, проветрить помещение, убрать все мешающие и отвлекающие занятию предметы, приготовить для работы гимнастический коврик.
2. Надеть соответствующую занятиям форму (трико, купальник) и убрать волосы в пучок.
3. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие и мешающиеся предметы.
4. Ученик обязан качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движения, подготавливающие тело к выполнению дальнейших упражнений.

**Тема урока:** Звукоритмические игры

**Продолжительность урока:**

40 минут

**Задачи:**

*Развивающие:*

- развитие физических данных, координации движения, пластичности,

хореографической памяти, выносливости;

- развитие творческих способностей;

*Обучающие:*

- формирование двигательных навыков и умений;

- формирование умений соотносить движения с музыкой;

- овладение свободой движения;

- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в

движении, согласовывая движения с характером музыки;

*Воспитывающие:*

- воспитание музыкальных способностей;

- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;

**План урока**

- танцевальная разминка на середине

- звукоритмические игры

- упражнения на развитие чувства ритма

- задание

**УРОК**

**Комплексы упражнений разминки на середине зала**

Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовку к растяжке, работу в диагонали и исполнению различных танцевальных движений. Все движения выполняются под ритмичную музыку (фонограмма или концертмейстер). Благодаря такой подготовке, дети чувствуют ритм, развивают память, и подготавливают тело к дальнейшей физической нагрузке. Разминка выполняется в течение 15 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Название | Исполнение | Время на выполнение |
| Упражнение №1 | Разогрев головы с Demi plié | Выполняем demi plié поI позиции (полуприседание на двух ногах, без подъема пяток от пола) далее добавляем работу головой, вперед, назад, вправо, влево | 2 минуты |
| Упражнение №2 | Круг головой направо и налево | Ноги в свободной I или VI позиции, руки на поясе. Голова делает 4 круга направо и 4 круга налево | 1 минута |
| Упражнение №3 | Разогрев плечевых суставов | Вращение плечевым поясом вперед и назад | 2 минуты |
| Упражнение №4 | Разогрев плечевых суставов | Подъем и опускание плеч в умеренном темпе | 1 минута |
| Упражнение №5 | Разведение рук для мышц груди и спины | Резкий рывок перед собой с отведением рук назад | 1,5 минуты |
| Упражнение №6 | Разогрев корпуса | Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловищем вперед, назад, направо, налево | 2 минуты |
| Упражнение №7 | Наклоны туловища | Ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге, посередине, к левой | 2 минуты |
| Упражнение №8 | Упражнение на устойчивость«Цапля» | Руки в сторону, правая нога с высоким коленом поднимается наверх, затем идет смена положения | По20-30 секунд с каждой ноги |
| Упражнение№9 | Прыжки с разведением рук и ног в стороны | На первый прыжок руки и ноги открываются в стороны, на второй закрываются в исходное положение | 1минута |
| Упражнение№10 | Бег с высоким подъемом колена | Руки на поясе, при выполнении данного упражнения колено должно подниматься как можно выше | 1минута |
| Общее | 15 мин |

**Звукоритмические игры**

**Игра №1** «Стойкий оловянный солдатик».

«Плывёт по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. 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.

**Игра №2** «Ковбои», под быструю музыку.

1. Едем на лошадке, стоя, руки вперёд. Полуприседание, руки сгибаем к себе (натягиваем «вожжи»).

2. Едем по кочкам. И.п. тоже. 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. Слезаем 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.

Игра «Музыка в кино»

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА**

Упражнения состоят из хлопков в ладони. Каждое упражнение можно повторить на 8-16 тактов.

*1. хлопки на каждую четверть.*

1 такт: «раз»--хлопок

«и»--пауза

«два»--хлопок

«и»--пауза и т.д.

*2. хлопки на первую четверть такта.*

1 такт: «раз»--хлопок

«два»--пауза.

или

«раз»--хлопок

«два, три, четыре»--пауза

*3. хлопки на каждую восьмую долю такта.*

1 такт: «раз»--хлопок

«и» --хлопок и т.д.

4. хлопки с паузой.

1 такт: «раз»--хлопок

«два»--хлопок

«три2—хлопок

«четыре»--пауза и т.д.

или

«раз»--хлопок

«и»--хлопок

«два»--хлопок

«и»--пауза

*5. Синкопированные хлопки.*

1 такт: «раз»--пауза

«и»--хлопок

«два»--пауза

«и»--хлопок