

# Урок РИТМИКИ

*Подготовила*

*Ефименко Жанна Васильевна,*

*Учитель ритмики МОУ: Побединская  
СОШ*

Урок ритмики - урок радости, хорошего настроения;  
урок психологического раскрепощения и  
эстетического, художественного творческого  
самоуважения.



Курс «Ритмика» направлен на всестороннее развитие личности средствами танцевально-ритмической гимнастики, на формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности, изящества танцевальных движений и танцев, на формирование правильной осанки, на развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.



Занятия музыкально-ритмическими движениями направлены на повышение физических возможностей ребенка путем равномерного развития всей мышечной системы, а также на профилактику и коррекцию некоторых физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника, плоскостопие).



# Цели и задачи урока

- **Цель урока:**
- Гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, защита от сердечно-сосудистых заболеваний, развитие опорно-двигательного аппарата, ускорение процесса обмена веществ и пищеварения, регулирующее воздействие на психику человека, формирование уровня необходимой гигиены.
- **Задачи урока:**
- Укрепить мышечный корсет.
- Разучить новые виды упражнений.
- Повысить мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*Для выполнения упражнений подбираются музыкальные отрывки, соответствующего характера и ритма.*

# Схема урока Ритмики.

## 1 часть: Разминка

1. Построение, вход в класс.
2. Развитие музыкально-ритмических навыков (хлопки – по одному, по два и др. комбинации)
3. Разминка (по кругу):
  - 1) Ходьба:
    - марш;
    - ходьба на пяточках;
    - ходьба на носочках;
    - цапельки (поднятие ног до колена, выводим вперёд и возвращаем в и.п.);
    - «лошадка» (колени вверх и назад – достаём до «хвостика»);
    - «дождик» (мелкий бег на полупальцах)
  - 2) Подскоки:
    - боковой галоп;
    - прямой галоп;
    - «Полька»
  - 3) «Становись скорей в кружок»
  - 4) «Танец маленьких утят»
  - 5) «Ровным кругом»



# Схема урока Ритмики.

## 2 часть: Гимнастические упражнения

### 1. Упражнения для мышц шеи

#### «Маятник»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – наклонить голову вправо; 2 – наклонить голову влево.

#### «Гуси»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – вытянуть подбородок вперед; 2 – вернуть голову в исходное положение.

### 2. Упражнения для рук и плечевого пояса

#### «Пьеро»

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены, ладони повернуты вперед. 1 – поднять правое плечо; 2 – опустить плечо, стараясь тянуть пальцы вниз; 3–4 – то же другим плечом.



# Схема урока Ритмики.

## 2 часть: Гимнастические упражнения

### 3. Упражнения в исходных положениях сидя и лежа

#### «Крутые повороты»

И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, согнутые в коленях; руки – как будто держат руль; 1 – наклон корпуса вправо с поворотом «руля» вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же в левую сторону.

#### «Петрушки»

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, прямые руки в стороны. 1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3–4 – с другой ноги.

#### «Кошечка»

И.п.: стоя на коленках и ладошках, прогибать поясницу вверх-вниз.

#### «Ванька-встанька»

И.п.: сидя, обхватив согнутые ноги руками. 1 – сделать перекат на спину; 2 – и.п.; 3–4 – то же.

#### «Жуки»

И.п.: лежа на спине, руки и ноги согнуты. 1 – выпрямить правую ногу и левую руку; 2 – и.п.; 3 – выпрямить левую ногу и правую руку; 4 – и.п.

#### «Водяные жуки»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуть вперед. 1 – мах правой ногой; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.



## «Неваляшки»

И.п.: сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, придерживая их руками. В этом положении делать перекаты вправо-влево.



# Схема урока Ритмики.

## 2 часть: Гимнастические упражнения

### 4. Упражнения для туловища

#### «Поймай комара»

И.п.: стойка ноги врозь. 1 – слегка сгибая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши; 2 – и.п.; 3-4 – повторить в другую сторону.

#### «Ветер качает деревья»

И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – повернуться в исходное положение; 3-4 – то же в другую сторону.

Движение выполняется слитно и плавно, под музыку соответствующего характера.

### 5. Упражнения для растяжки ног



# Схема урока Ритмики.

## 2 часть: Гимнастические упражнения

### 6. Упражнения заключительной части

#### «Комочек»

И.п.: лежа на спине. 1–4 – медленно согнуть ноги в коленях и, взявшись руками за середину голени, коснуться коленями лба;  
5–8 – медленно вернуться в и.п.

#### «Корзинка»



# Схема урока Ритмики. 3 часть: Игры.

- 1) «День и ночь»
- 2) «Буратино»
- 3) «Иголочка и нитка»
- 4) «Шишки, жёлуди, орехи»
- 5) «Игра с мячом»

