



**Проект
внеурочной
деятельности
«Ритмика».**



Актуальность проекта

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности разных танцев, можно формировать у детей культуру поведения и общения, привить навыки вежливости.

Умение вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, а так же совершенствует координацию детей. Способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата.

Пояснительная записка

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Целью программы
является приобщение
детей к танцевальному
искусству, развитие их
художественного вкуса и
физического
совершенствования.



Основные задачи:

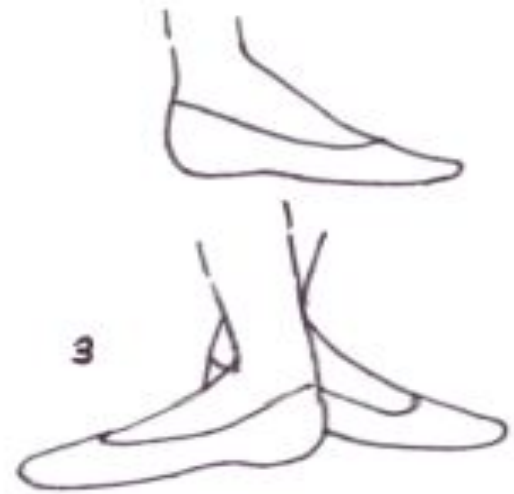
Обучающая: *формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.*

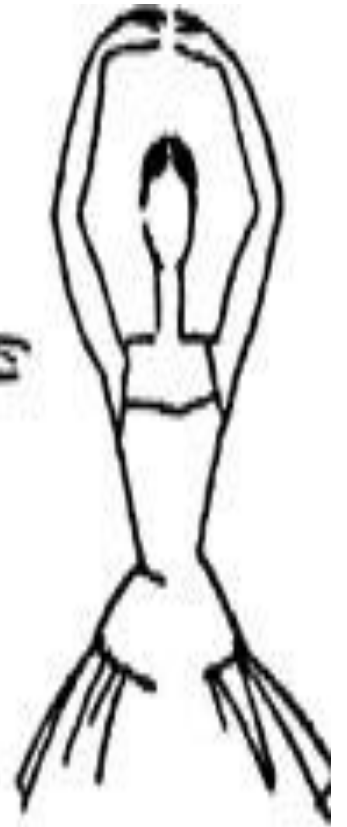
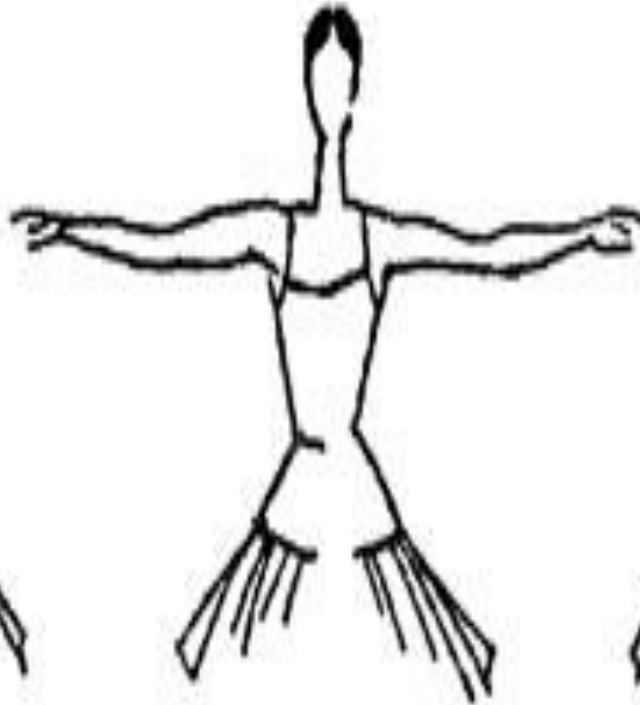
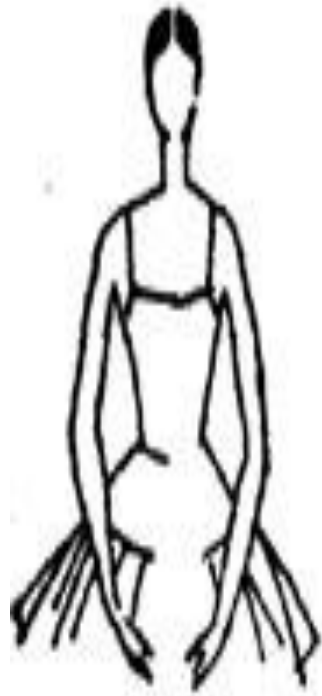
Развивающая: *способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.*

Воспитательная: *способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.*

Разделы программы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.







а



б



в



г



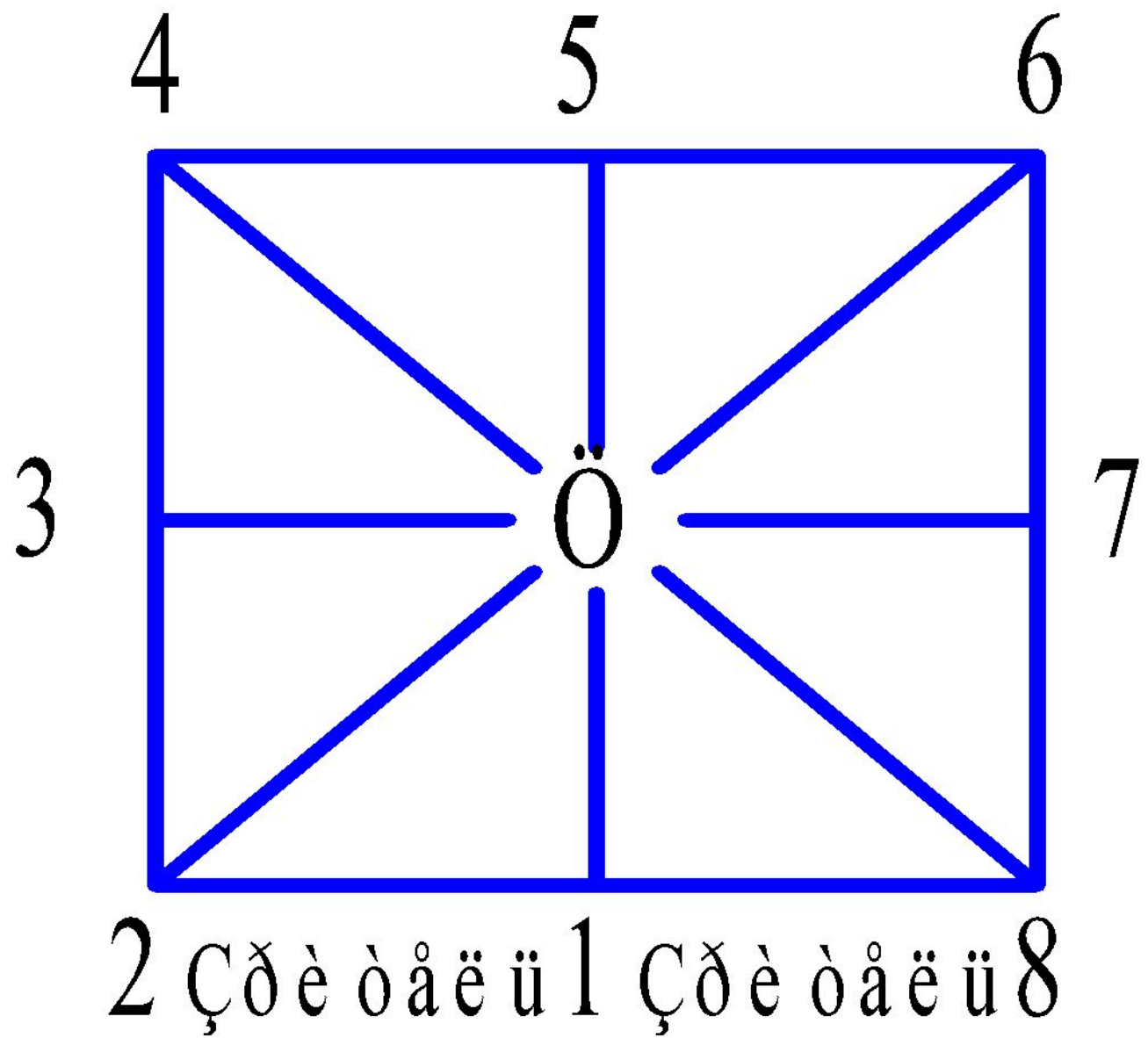
д



е



ж



| № | Упражнение | ОМУ |
|----|---|---|
| 1. | ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс 1 – носки вправо 2 – пятки вправо | Осанка прямая Перенести центр тяжести туловища на пятки Перенести центр тяжести туловища на носки |



ИП



1



2

| № | Упражнение | ОМУ |
|----|---|---|
| 1. | 1. ИП – стойка руки на пояс 1 – правую пятку наружу, левый носок внутрь, правый носок наружу, левую пятку внутрь 2 – ИП | Осанка прямая Выполнять скользящим перекатом с пятки на носок и наоборот |



ИП



1



2

«Буратино»

| № | Упражнение | ОМУ |
|---|--|---|
| 1. | <p>ИП – ОС</p> <p>1 – шаг левой вперед, правая вперед, голень вниз, левая рука вперед книзу, предплечье вверх, пальцы врозь</p> <p>2 – правая вперед книзу, левая рука вперед</p> <p>3 – шаг правой вперед, левую вперед, голень вниз, правая рука вперед книзу, предплечье вверх, пальцы врозь</p> <p>4 – левую опустить в ИП, правая рука вперед книзу</p> | <p>Осанка прямая</p> <p>Стопа разогнута</p> |
|  <p>1 2 3 4</p> | | |

«Петух»

| № | Упражнение | ОМУ |
|---|---|-------------------------------------|
| 1 | ИП – сомкнутая стойка, руки назад, предплечья вниз, пальцы врозь 1 – шаг левой вперед с полуприседом, правая вперед, голень вниз, руки в стороны, предплечья вниз 2 – ИП 3 – шаг правой вперед с полуприседом, левая вперед голень вниз, руки в стороны, предплечья вниз 4 – ИП | Осанка прямая, голова вперед кверху |



ИП



1



3

«Лягушата»

| № | Упражнение | ОМУ |
|----|---|--|
| 1. | ИП – стойка ноги врозь 1 – правая в сторону, голень вниз, стопа разогнута, правая рука в сторону, предплечье вверх ладонью вперед, пальцы врозь | Осанка прямая. Выполнять с максимальной амплитудой, Повторять по 2 раза поочередно с правой, затем с левой |



«Верёвочка»

| № | Упражнение | ОМУ |
|----|--|--|
| 1. | 1. ИП – стойка руки на пояс 1 – согнуть правую в сторону 2 – правую приставить назад к левой в ИП 3 – левую согнуть в сторону 4 – левую приставить назад к правой в ИП | Осанка прямая Выполнять с максимальной «выворотностью» По мере усвоения выполняется в подскоке на месте, в продвижении назад и в повороте направо или налево |



ИП



1



2



3



4

«Яблочко»

| № | Упражнение | ОМУ |
|----|--|---|
| 1. | <p>1. ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс</p> <p>1 – шаг правой вперед на пятку 2 – шаг левой веред на пятку 3 – шаг правой в ИП 4 – шаг левой в ИП 5 – шаг правой вперед в сторону на пятку, руки вперед 6 – шаг левой вперед в сторону на пятку, руки в стороны 7 – шаг правой в ИП 8 – шаг левой в ИП</p> | <p>Осанка прямая, голова прямо, локти в стороны</p> <p>Полунаклон вперед Ноги прямые</p> <p>В широкую стойку ноги врозь В широкую стойку ноги врозь</p> |



1



2



3



5



6

Продукт проекта:

- Презентация
проекта;

- Рабочая
программа.