

Средства ритмики

- ходьба и маршировка в различных направлениях;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус и основные психомоторные качества;
- ритмические упражнения, формирующие ритмические способности;
- упражнения на развитие дыхания;
- упражнения на развитие ориентировки в пространстве;
- танец.

Ходьба и маршировка.

Учить ставить ноги ближе к средней линии, уменьшать боковое раскачивание, приподнимать ноги при ходьбе. Для этого при перешагивании можно класть на пол : кубики, гимнаст. палки, канат.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и основные психомоторные качества.

«Недотрога»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание: дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивать напряжённые руки вперёд, как бы не допуская к себе. По команде «Отдых» опустить вниз руки расслабленными. Обращать внимание на ощущения в руках.

«Фонари»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание: по команде «Вечер» дети – фонари поднимают напряжённые руки в стороны(кисти в кулаках) и удерживают их несколько секунд. После команды «Утро» опускают расслабленные руки вдоль туловища.

«Замочек»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание: дети сидят по – турецки на ковре, руки держать перед собой.

По команде «Замочек закрылся» с силой сжать кисти рук. По команде «Замочек открылся» - спокойно разжать кисти рук.

«Сосулька»

Цель: формировать умение регулировать мышечный тонус рук,

ног, туловища. Описание: из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх «сосулька растёт», поднимать руки, привстать на носочки тянуться, напрягая всё тело – сосулька «выросла». После команды «Солнышко пригрело» медленно опускать руки, опускаться вниз, присесть в первоначальное положение а затем и лечь, полностью расслабившись – «сосулька растаяла и превратилась в лужу».

«Неваляшка»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц шеи.

Описание: в положении сидя «уронить» голову вправо, влево, покрутить и «уронить» вперёд. Выполнять 10 сек.

«Незнайка»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Описание: поднять плечи как можно выше и свободно опустить вниз.

«Надуваем шарик»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц щёк. Описание: надуть щёки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление и только потом сдуть.

«Мы удивились»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц лба. Описание: приподнять брови до ощущения напряжения на лбу.

«Тигрёнок»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц щёк. Описание: оскалить зубы, с силой сжав их и приподняв губу, затем растянуть губы в широкой улыбке.

«Солнышко дразнится»

Цель: формировать умение регулировать тонус мышц языка. Описание: высунуть язык вперёд до чувства напряжения в нём и удерживать 5 сек.

«В зоопарке»

Цель: развивать статическую координацию крупной моторики и нормализацию подвижности суставов и мышц. Описание: детей разделить на 2 группы. Одна – посетители зоопарка, другая – животные в клетках. Под музыку дети – животные изображают зверей. На акцент – замирают в образе, пока посетители не узнают животное. Затем дети меняются ролями.

«В лесу»

Цель: та же. Описание: под музыку дети гуляют по лесу. Выразительными движениями показывают, что они: слушают пение птиц, нюхают цветы, собирают грибы и ягоды. Внезапно обрывается музыка и дети замирают в соответствующей позе. Воспитатель одобряет как хорошо удерживает позу ребёнок.

«Прыг, стоп, хлопок»

Цель: развивать динамическую координацию конечностей и туловища. Устранять трудность переключения. Контролировать темп и процесс возбуждения и торможения. Описание: дети идут под музыку друг за другом. По сигналу «прыг» - подпрыгивают, по сигналу «стоп» - останавливаются, по сигналу «хлоп» - продолжают идти и хлопать в ладоши. Кто ошибается – выбывает из игры.

Ритмические упражнения.

«Осенние листочки»

Цель: формировать понятие о темпе, ввести понятия «быстро» и «медленно».

Описание: при прослушивании муз. отрезка детям, сидящим на ковре предлагается стать «листочками» и выполнить импровизированные движения руками в характере музыки.

«Курочка и цыплята»

Цель: та же.

Описание: дети сидят на ковре полукругом. С муз. медленного темпа дети кистью одной руки, собранной в горсть, «клюют» по ладони другой руки в медленном темпе – это курочка клюёт. С муз. быстрого темпа дети совершают те же движения но уже пальчиком и в быстром темпе – это клюют цыплята. Для усиления образа можно использовать игрушки.

«Паровоз»

Цель: формировать у детей умение двигаться в соответствии с муз. темпом.

Описание: положив руки на плечи друг другу, дети двигаются в колонне в соответствии с муз. темпом.

«Птички в гнёздышке»

Цель: учить детей различать во время движения отдельные ударные моменты, т.е. неожиданный акцент.

Описание: на полу разложить обручи – гнёздышки. С муз. ребёнок ходит каждый вокруг своего обруча, изображая птичку. На акцент впрыгивает в него двумя ногами и ждёт следующего акцента, на который выпрыгивает из обруча и снова ходит вокруг.

«Автобус»

Цель: учить детей слышать и соблюдать паузы. Закреплять умение двигаться в соответствии с темпом музыки.

Описание: выбирается водитель автобуса, он двигается первым. Дети – Пассажиры, стоят друг за другом. «Автобус» двигается в соответствии с муз.

внезапно муз. обрывается – остановка. Все дети приседают и разводят руки в стороны – двери открываются. С началом муз. движение возобновляется. Можно при остановке добавить звук «с».

Упражнения на развитие дыхания.

«Животик-бегемотик»

Цель: расширять возможности дыхательного аппарата.

Описание: дети удобно ложатся на пол. Одну руку кладут на живот

(диафрагму). По счёту педагога делают вдох-выдох и обращают внимание, что при вдохе живот надувается как у бегемотика. Рука помогает это лучше ощутить.

«По волнам»

Цель та же. Описание: исходное положение как в предыдущем упражнении. На область живота кладётся игрушка. На вдохе игрушка поднимается вверх, на выдохе - вниз. Освоив эти упражнения можно подключить руки. Вдох – развести руки в стороны, выдох – прижать к груди.

«Бурёнки»

Цель: развитие координации дыхательных движений, длительности речевого выдоха.

Описание: дети разбиваются на пары и ведут диалог на коровьем языке.

После вдоха на выдохе поют фразы: мумомэ – мимаму.

«Кошки и мышки»

Цель: развитие речевого дыхания, воспитывать силу голоса, контролировать динамический диапазон голоса.

Описание: дети делятся на две неравные команды: большая часть – мышки.

Они с музыкой свободно перемещаются по залу и пищат тонкими голосами.

С окончанием музыки мышки замирают. На охоту выходят «кошки», которые громко мяукают и ловят пошевелившихся «мышек».

Упражнения на развитие ориентировки в пространстве.

Выполняя любое упражнение, дети параллельно приобретают навык ориентировки в пространстве. По сути пространственная ориентировка – это оценка расстояния, размера и формы относительно самого ребёнка. Следовательно тренировка ориентировки осуществляется при реализации каждого средства ритмики.

Танец

Работа над танцем делится на 3 этапа.

Первый этап – подготовительный. (дети учатся выполнять движения в соответствии с текстом, общем темпе, ориентироваться в пространстве, самостоятельно менять движения, развивать внимание, муз. память, слышать контрастные части музыки)

Второй этап – основной. (дети развивают внимание, улучшают ориентировку в пространстве, развивают ритмичность, самостоятельно начинают и заканчивают движение. Улучшают качество танцевальных шагов, передают в движении ускорение и замедление, работают над образом, пробуждаются творческие поиски для выразительности.

Третий этап – закрепляющий. (закрепляются позиции ног и рук. Сформированы для данного танца на этом этапе музыкальная память, умение ориентироваться в пространстве, ритмичные движения в соответствии с музыкой. Вырабатывается умение держать голову и корпус прямо. Работа

над образом. Развивать чувство воображения, например образа предмета, воспитывать дружеские отношения.