

**Муниципального учреждения дополнительного образования детей  
«Детская музыкальная школа г. Питкяранта»**

**Ритмика (игровой стретчинг)**

**Преподаватель Захарова Анна Ивановна**

**Программа рассмотрена на методическом  
Совете школы и рекомендована к утверждению.  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2011г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011г.**

**Директор МОУ ДМШ г. Питкяранта  
\_\_\_\_\_ \Шутихин А. В.\**

**Г. Питкяранта 2011г.**

## **Информационная карта образовательной программы**

1. Автор программы – Захарова Анна Ивановна
2. Образование – высшее
3. Должность – преподаватель хореографических дисциплин.
4. По данной программе работает с 2010 г.
5. Название образовательной программы – Ритмика (игровой стретчинг)

## **Классификация образовательной программы**

1. По типу – модифицированная (адаптационная)
2. По цели развитие личности средствами хореографии
3. По виду деятельности – хореографическое образование
4. По уровню содержания – подготовительный
5. По возрасту детей – 4-7 лет
6. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная
7. По форме реализации – классно-урочная.
8. Срок реализации образовательной программы – 4 года.

## **Историческая справка**

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения.

**Танец** - вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Особенности искусства танца в том, что содержание любого танцевального материала раскрывается через пластику человеческого тела. Являясь искусством зрелищным, танец основан на зримом восприятии пластического воплощения музыкальной драматургии и музыкальных образов, он своими специфическими пластическими средствами создаёт конкретное сценическое действие и передаёт его внутреннее содержание. Из этого невольно вытекает вывод - первая ступень в познании хореографии должна быть игрой и танцем одновременно.

**Детский игровой стрейчинг** - это этюды «мини танцы» на достижение определённого навыка и эмоциональной выразительности.

Для детей дошкольного возраста, прежде всего, свойственна игра, характерна подвижность. Они нуждаются в частой смене вида деятельности, движений. Внимание детей не устойчиво, они легко отвлекаются, им трудно сосредоточиться на одном задании. Поэтому этюды сменяют друг друга, 2-3 этюда в экзерсисе направлены на достижения одной задачи (одного навыка). Медленный по темпу сменяет быстрый.

Дети легко воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, когда в этюдах оживают различные вещи - это похоже на сказку. Игра представляет естественную деятельность, эмоции детей ярки и открыты. И вот этим всем необходимо воспользоваться, чтобы дети не потеряли умение радоваться, открываться зрителю в дальнейшем обучении хореографии. Ведь так трудно порой добиться эмоций на сцене, даже при хорошей технике и школе в пластике.

Этюды направлены на эмоциональную выразительность, на развитие определённых групп мышц, на постановку корпуса, головы, на натянутость ног, мягкость рук и тд.

Посредством игрового стрейчинга, не утомляя детей, добиваемся развития чувства ритма, темпа, тематики музыки, умение (где-то по-детски) передать всё вложенное в музыку настроение. Раскрыть и направить способности ребёнка.

Сначала этюды надо делать стоя, затем на полу, затем снова стоя. Такое чередование не даёт детям утомляться. В середине урока необходимо провести небольшую игру, которая также поможет достичь различных целей, поставленных педагогом. Это тоже своего рода этюд. *Например: дети стоят на своих местах. Я говорю: «Разбежались». Они разбегаются в разные стороны класса. «Сбежались»- дети сбегаются в две ровно построенные линии лицом друг к другу. Важно добиваться ровных линий (это пригодится на сцене). Стоя, лицом друг к другу, дети получают задание: «уснули», «хвалим, друг друга», «подружились» и т.п., снова «разбежались» и т.д. В конце на «раз», «два», «три»- дети возвращаются на свои места.*

### Цель занятий

Целью занятий детским игровым стрейтчингом является, формирование первоначальных профессиональных навыков (осанка, выворотность ног, натянутость стопы, мягкость рук, постановка корпуса). Развитие суставо-мышечного аппарата, выработка пластичности. Развитие эмоциональной раскрепощённости детей. Приобщение детей к искусству. Содействие формирования у них высоких художественных потребностей и вкусов.

## I. Содержание программы

Занятие ритмика (игровой стретчинг) проводится с детьми от 4 до 7 лет 2 раза в неделю. Длительность одного занятия 40 минут. Каждое занятие делится на три основные части:

- 1) Вводная часть. Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержание вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия. Обучение правильному дыханию. Упражнения игровой ритмики. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений.
- 2) Основная часть. Она включает в себя 3 элемента: -
  - упражнения общеразвивающего характера, на координацию,
  - обучение основным танцевальным движениям.
  - подвижную игру.

В основной части дети обучаются новым упражнениям, и закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающее физическое воздействие на ребенка.

Основная часть начинается с упражнений на растяжку, дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении. Спинка прямая, голова приподнята, плечики опущены и слегка отведены назад. Наиболее эффективны позы сидя на пятках или «по турецки»

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, но по заранее подготовленному сценарию, на основе сказки. По ходу нее дети изображают сказочных героев и помогают им. Дети в сказках учатся быстро переключать внимание.

На каждом занятии дети делают по 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет строится так, чтобы упражнения чередовались.

За одно занятие дети делают:

1. 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад.
2. 2-3 упр. Для мышц спины – путем наклона вперед.
3. 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов.
4. 2-3 упр. для укрепления мышц спины и тазового пояса.
5. 1-2 упр. для ног
6. 1-2 упр. для стоп
7. 1 упр. для развития плечевого пояса – на равновесие.

Все упрощения выполняются под соответствующую музыку. Время выполнения всех упрощений 10 -15 мин. И промежуток между ними занимает правильная поза ученика с ровной спиной.

- 3) Заключительная часть. Здесь решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, под знакомую музыку. Выполняются танцевальные комбинации и этюды в доступных для детей формах. Нужно научить детей координировать движения согласно музыке. Создавать дополнительный положительный фон и настрой. Заключаются занятия оценкой старания детей. У каждого педагога своя форма оценок.

Дети прощаются в конце урока с преподавателем делая поклон. Организованно выходят из класса.

### Время проведения основных частей программы

	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 -7 лет</b>
Вводная часть	<b>2,5-5мин</b>	<b>3-5мин</b>	<b>5-10 мин</b>
Основная часть	<b>15 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>20-25 мин</b>
Заключительная	<b>15 -20 мин</b>	<b>10-15 мин</b>	<b>5-10 мин</b>

## II. Методико-педагогические основы программы

### Примеры этюдов:



1. На натянутость ног, для убирания торчащих колен. Стоя, руки тянем вперед, наклон вперед, колени не сгибать.



2. Стоя. «Петушки и курочки» (сначала можно поставить ноги чуть врозь, затем вместе). «Клюём» пшено – наклоняем корпус вперед, не сгибая ног, пальцами стучим по полу. Затем поднимаем корпус и пальцами изображаем «клювики».



3. Стоя. «Воротики». Руки открываются в стороны, пальцы сомкнуты, вместе с руками поочередно открывается правая и левая нога «Длинные руки и ноги – широко открыты ворота», большой палец руки прижат к кисти. Улыбаемся, «чтобы гости не прошли мимо». Ладони в «замок» на животе.



4. На полу. «Лодка» и «Мостик». Лежа на животе, поднимаем руки и ноги одновременно. Затем, лежа на спине, поднимаем живот.



5. На полу. Для работы стоп. Сидя, работаем стопами. Вытягиваем вперед, затем к себе. «Шалим» или «Догонялки»- одна стопа вытягивается вперед, вторая к себе. Затем рисуем «Солнышко» – стопы вытягиваем вперед, мизинцем ведём по полу в стороны, делаем круг, чем шире работа стоп, тем «больше и ярче будет солнышко».



6. На полу. «Дерево осенью». Правая рука на левое колено, левая рука на правое колено, руки работают через стороны, широко – «дует ветер, качаемся». Затем «упал листочек» – две руки тянутся к стопе, по полу пальцами «добежали» до другой стопы, снова сели, руки в стороны. Для гибкости корпуса, растяжки.



7. На полу. Работа стоп. «Угольки»- пяткой дотронулись до пола и сразу подняли, касаясь пятками пола, говорим «ой». На вытянутость стоп.

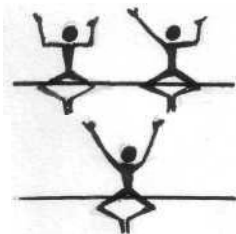


8. На полу. «Остужаем ножки в водичке», работаем головой вместе

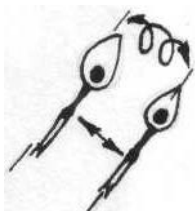
с ногами под музыку, «хорошо в водичке побултыхать ножками».



9. На полу. Для гибкости спины. «Тюльпан». Лёжа на животе, соединяем руки и ноги: Руками тянем ноги вверх, затем опускаем. «Вырастает – отдыхаем».



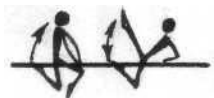
10. На полу. «Лягушечка». Очень эмоционален. Развивает артистичность, танцевальность. Для работы тазобедренного сустава, натянутость рук, кисти, работа головы. Сопровождаем словами «ква-ква» и «ням-ням» Сидим на полу, ноги собраны к корпусу, стопа к стопе, колени тянутся к полу, руки по очереди выпрямляются в сторону - поворот головы за рукой. Затем обе руки выпрямляются вверх и говорим: «ква» – руки опустили (так 8 раз).



11. На полу. «Карандаш». Очень вытянуть весь корпус – «наточенный карандаш». Лёжа на спине «покатились в сторону» (2 поворота), остановились на спине – зафиксировали положение (пауза – вытягиваем стопы и руки).



12. На полу. «Кошечка» - упражнение на гибкость спины. Эмоциональное сопровождение звуками - шипение, «мяу». Стоя на коленях и ладонях, работает диафрагма, 4 шага в одну сторону, затем «увидели собачку», спина «дугой».



13. На полу. «Каратист». На вытянутость ног, стопы, чувство ритма. Резко открываем ногу в потолок, фиксируем (пауза), резко садимся, собираем ноги, нос «в потолок».



14. На полу. Для «подъёма». Сидя на коленях, кисти на полу, расслабленная стопа. Перекатываемся на «подъём», руками упор в пол.



15. На полу. «Клеопатра». Характер гордый, высоко поднята голова вырабатывается осанка, «Гибкая царица». Плечи чуть развёрнуты за рукой. Кисть держит стопу, выпрямляем ногу – стопа сокращается на себя. Ногу и руку вытянуть в одну диагональ, фиксируем (пауза). Затем исходное положение.



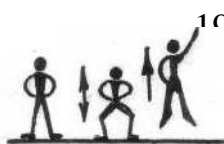
16. Стоя. «Старенькая бабушка». Ноги на ширине плеч, руки

вместе внизу, как будто с палочкой. Тянем тазобедренный сустав, идём за счёт передвижения бедра.



17. Стоя. «Зайчик». Чуть присели, «сидит в траве», корпус прямо, руки у груди «как лапки». «Труссишка» выпрыгивает и снова приседает в травку. Эмоциональное сопровождение – палец у рта «т-с-с». Развивает прыжок, натянутость и силу ног.

18. Стоя. «Мячики». Прыжки. Работают стопы, сильно вытягиваются при прыжке в пол на каждый такт.



19. Стоя. «Ковбой». Эмоциональное сопровождение словами «привет». Развивает танцевальность, вытянутость рук и ног. Ноги на ширине плеч, в руках «возжи» - вытянуты вперёд, скачем «на лошадке», из 4-го плие выпрыгиваем вверх, левой рукой поднимаем «шляпу» вверх, рука сильно вытянута, кричим «привет».



20. На полу. «Лодочка». Лёжа на животе, руки и ноги подняты от пола. Не отпуская рук и ног перекатываемся с ног на руки.



21. На полу. Гранд Батманы. По 7 раз, на 8-ой переворот. Развивает чувство ритма, такта, шага.



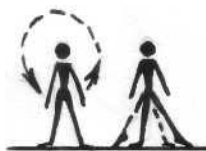
22. На полу. «Следим за самолётом». Лёжа на животе, поднимаемся на руках, голову назад – «проводим взглядом, улетающий самолёт». Можно поиграть в «шпионов – детективов».



23. На полу. «Насос». Нога вытянута назад, стоя на коленях, сопровождаем вдохом и выдохом. Батман назад за спиной, нога опускается (батман на выдохе, опускаем на вдохе). Ноги должны быть вывортоны. Проверять тазобедренный сустав.



24. На полу. «Обезьянка». Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, по очереди поднимаем ноги – это «пальма». «Обезьянка лезет по дереву». Носок тянут, колено не сгибать, «достали банан, слезли, кушаем», затем на другую ногу – «дерево», там «банана нет», но «обезьянка весёлая», не огорчилась и говорит «хи-хи».



25. Стоя. «Часики». Ноги на ширине плеч, руки сильно вытянуты в пол – это «стрелки». Руки делают круг, как «стрелки» – «стрелку» провожаем носом. Во время перехода с ноги на ногу говорим «тик-так» – не торопясь, хорошо натянуть подъём.



26. На полу. «Машина». Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки держаться за стопы «словно за руль». Тянем верёд – назад. Можно назвать не руль, а «рычаг» и «лететь на самолёте».



27. Стоя. «Кокетка». Танцевальная комбинация. Эмоциональное сопровождение – выражение лица. Можно чередовать шаг вытянутой ногой, наклоны, повороты головы.

Можно придумать ещё множество эпизодов.

На занятиях с малышами необходимо вставлять бег – танцевальный, подскоки. Марш, прыжки. Лучше делать все эти движения по кругу. Встав в круг, дети сменяют место расположения, и эта смена не даст быстро устать и утомиться. Во время прыжков, непосредственно в подготовительной группе, важно научить детей прыгать низом, стопой; заканчивать прыжок в плие, во время прыжка руки тянуть вниз (удерживаем плечи).

Можно устроить соревнования кто кого перепрыгнет. Построить прыжковую комбинацию под одну и ту же музыку, но с разным темпом:

*Например: 1-ые четыре прыжка медленно: на «раз» - плие, на «два» – прыжок, на «три» – плие, на «четыре» – стоим; 2-ые восемь прыжков на такую же музыкальную фразу: на «раз» – плие, на «два» - прыжок; 3-ие -на столько же музыки 16 прыжков на каждый такт.*



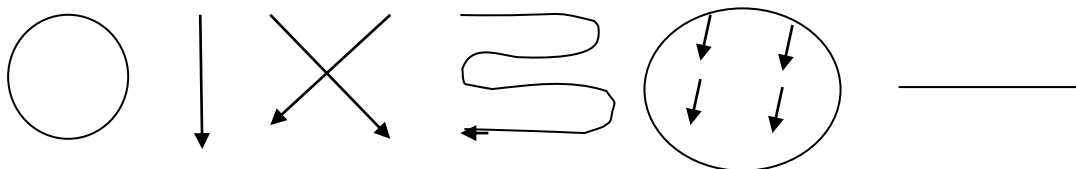
После прыжков необходимо провести упражнение на отдых. Например, стоя на коленях, уходим — «сворачиваемся», как «бабочка в куколку», затем выпрямляемся, тянем, руки к «солнцу», «сворачиваемся» -на выдохе, выпрямляемся на вдохе.



**Примеры пространственных композиций которые должны  
изучить ученики 4-7 лет**

**Дети 4 лет должны знать основные рисунки:**

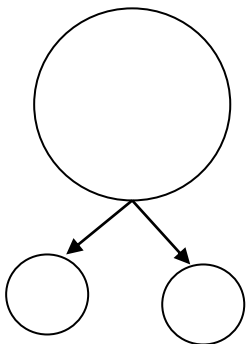
Первоначальный рисунок, это шахматный порядок. Его дети должны проучить сразу на первом занятии.



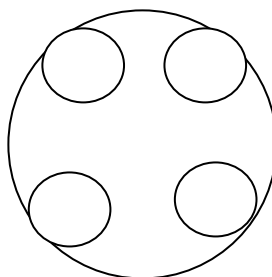
**Дети 5 лет:**

Помимо основных рисунков(приведенных выше), ученики должны уметь строить эти рисунки при перестроениях, один рисунок должен выливаться из другого.

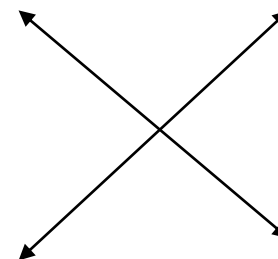
Из одного круга на 2



из 1 круга на 4

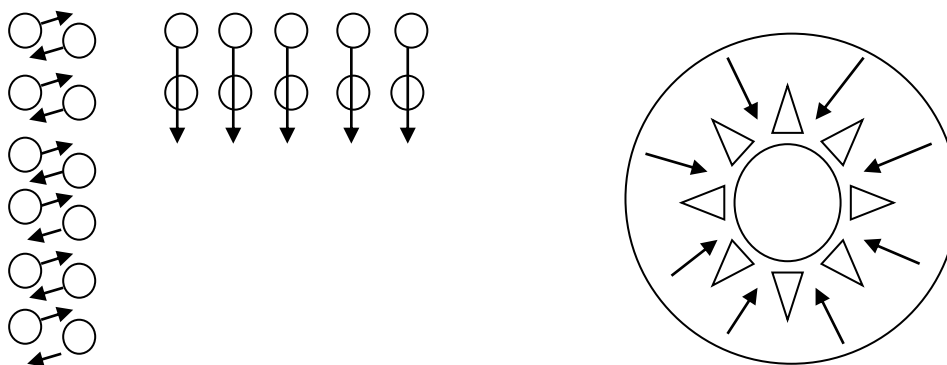


Левая и правая диагональ



**Дети 6-7 лет :**

Перестроения из 1 колонны на 2, из 2 на 4. Прочес через одного по диагоналям. Змейка. Построение из 2 колонок в одну через одного. Ход по квадрату.



## **Заключение.**

**Экзерсис** – это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности. Это освоение танцевальной техники, закладывающее основы выразительного движения.

**Детский игровой стрейчинг** создаёт основной фундамент для познания пластической природы танца, своеобразной и сложной техники этого искусства.

## **Список литературы**

1. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера» С-Пб 1997год.
2. Громов Ю.И. «От школы на Росси к школе на Фучика» С-Пб 2001год
3. А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.