



**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:**

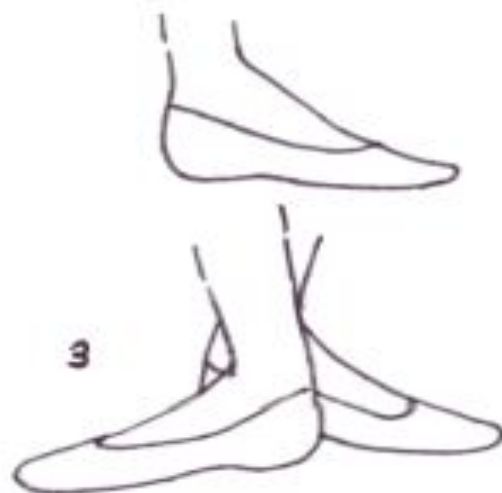
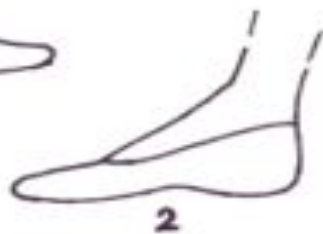
**Обучающая:** *формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.*

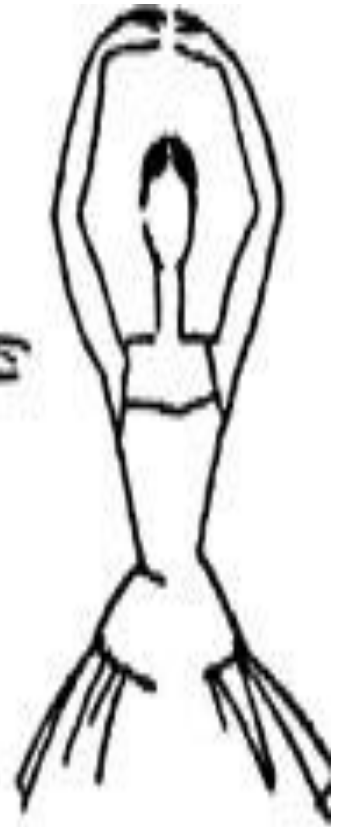
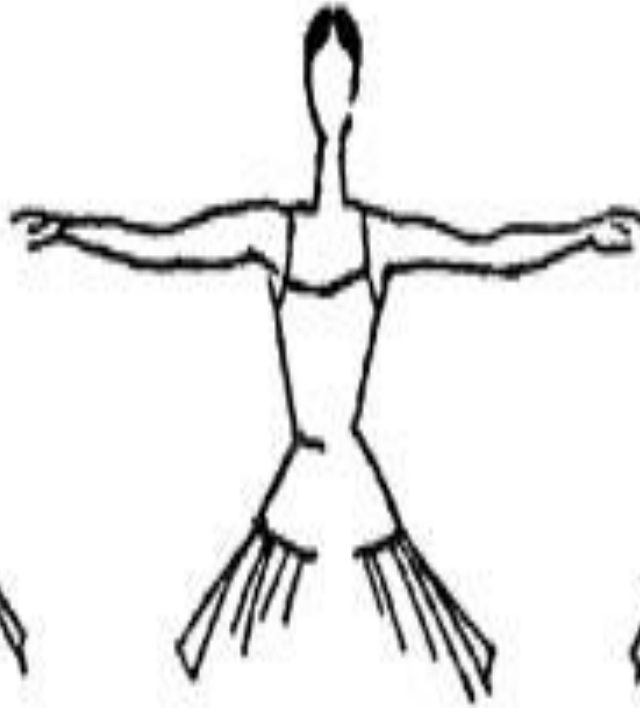
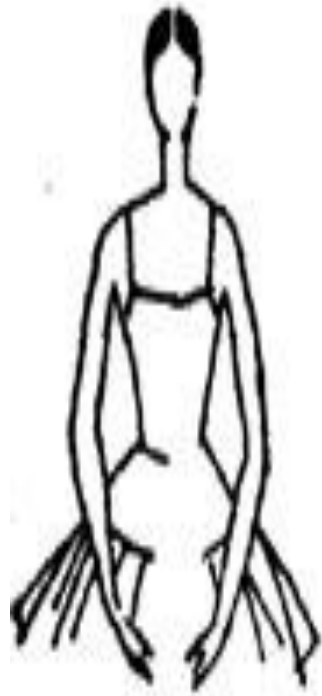
**Развивающая:** *способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.*

**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



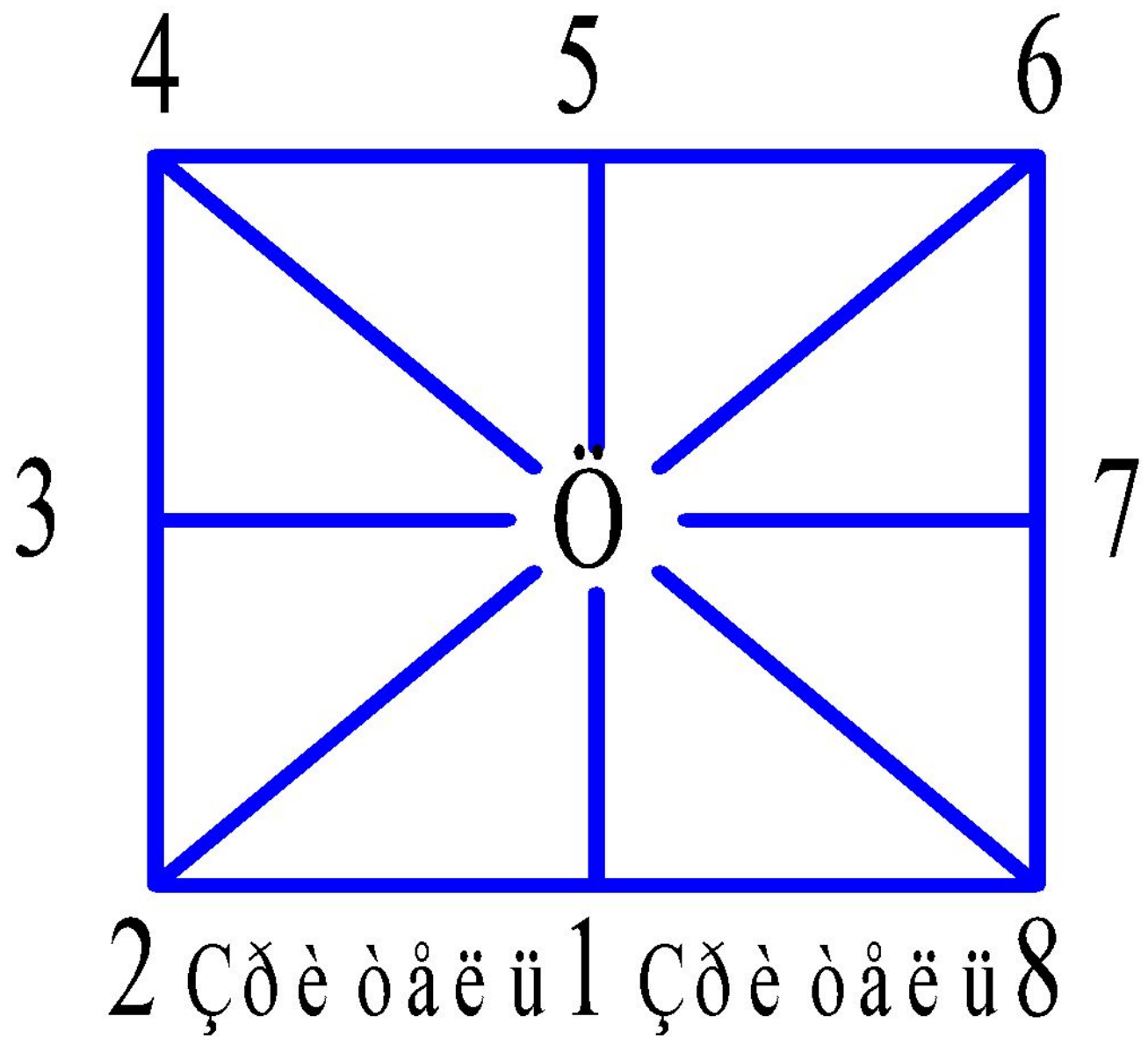
д



е



ж



2 Ç ð è ò å ë ü 1 Ç ð è ò å ë ü 8

№	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.