ЛГ МАДОУ «Детский сад №4 «Солнышко» (корпус 2)

Консультация-практикум

для музыкальных руководителей

***«Ритмика и танец для детей» партерная гимнастика»***



Подготовили:

музыкальные руководители

Садыкова Лилия Сергеевна,

Лойко Людмила Петровна.

Лангепас, 2020г.

**Вступление**

Ритмическая гимнастика (ритмика) — система музыкально-ритмического

воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

Предмет ―ритмика‖ – обеспечивает художественно-эстетическое образование и воспитание детей, их оздоровление. Особенностью данного предмета является его интеграция на разных уровнях.

Во-первых, ритмика синтезирует музыку, слово, танец. Во-вторых, она представляет собой взаимосвязь, совокупность многих предметов музыкального цикла, направленных на развитие всех музыкальных способностей.

Таким образом, ритмика занимает важное место в музыкальном воспитании и

образовании, но ведущее значение имеет в музыкальном развитии дошкольников, так как отвечает их возрастному психофизиологическому развитию, потребностям и запросам, интересам.

Работа по музыкально-ритмическому воспитанию детей дошкольного возраста должна вестись в опоре на основные принципы и педагогические идеи Э. Жака-Далькроза. Прежде всего, на его понимание чувства ритма как универсального. В системе Далькроза тело учится реагировать на все аспекты метроритмической организации – акцентуацию, паузы, звуковысотность, модуляционные процессы, агогику и динамику, темп, особенности интонирования и фразировки, формообразования. Таким образом, работа должна быть направлена не только на развитие чувства ритма учащихся, но и всего комплекса их музыкальных способностей. Кроме того, на ритмике развиваются и общие способности ребенка, поскольку цель системы Далькроза – помочь учащемуся избавиться от физических и психологических комплексов и зажимов, обрести радость жизни и

творчества.

**Партерная гимнастика и ее влияние на физическое развитие ребенка.**

 Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так первым и ключевым словом является гимнастика , его определение взято из большой советской энциклопедии.

Гимнастика [греч. gymnastike, от gymnazo — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Второй частью является слово партерная, от слова партер. **Парте́р** (фр. parterre — на земле) — термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу в положении лёжа.

А, теперь прочитав эти определения, мы можем сказать, что же такое партерная гимнастика.

 Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

Партерная гимнастика – подходит для всех! Партерная гимнастика не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.

 Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

***1.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:***

**«Змея»**

И.П.: Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1-4- Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову

назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.

5-8- Медленно вернуться в исходное положение.

**«Кошечка»**

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч

(четвереньки).

1- Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая "кошечка")

2- Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая "кошечка")

2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса

путем наклона вперед:

***2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:***

**«Книжка»**

И.П.: Сидим, ноги в натянутом положении, пятки вместе, носочки натянуты.

Руки поднять вверх.

На 1-4 - Наклоняемся вниз, доставая руками к носочкам (книга, закрылась)

На 5- 8 - Возвращаемся в исходное положение, книга раскрылась

**«Горка»**

И.П. Лежа на спине на полу, прямые вытянутые ноги ребенка приподняты на

10 см. от пола.

На 1-4 удерживаем «Угол – горку»

На 5-8 Опускаем ноги медленно на пол ***3.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны:***

**«Морская звезда»**

И.п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны

на уровне плеч ладонями вниз.

1- 2- Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой

рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки.

Задержаться нужное время.

3-4- Вернуться в и.п.

5-8 -Повторить все в левую сторону.

**«Месяц»**

И.п. Встать прямо, ноги вместе.

1-2- Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.

3-4 Медленно наклонить туловище вправо, пока руки и грудь не будут

параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться

нужное время.

5-6- Вернуться в вертикальное положение.

7-8-Вернуться в и.п.

***4.Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:***

**«Бабочка»**

И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны,

стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их

поближе к себе, колени вниз.

«раз – два –три - четыре» - Движения коленочками - «Бабочка машет

крылышками и летит»

«пять - шесть» - наклоняемся вниз, оставаясь в данном положении, как

можно больше прижимая колени вниз на пол, спинку стараемся, чтобы была

ровной.

«Бабочка опустилась на цветочек и наклоняется попить нектар»

«семь – восемь» - подымаем корпус, возвращаясь в исходное положение

**«Лягушка»**

И.п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени

согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину

максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени

Затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как

можно больше к себе.

***5.Упражнения на укрепление и развитие стоп:***

**«Ходьба»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу,

левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом

положении),

на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face,

на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу,

на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за

подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным

положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Покажи солнышку ножку»**

И.п. – Ложимся на спину, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая.

«раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;

«два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;

«три» - вытянуть подъем;

«четыре» - опустить ногу на пол.

***6.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:***

**«Пчелка»**

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на бедра ладонью

вверх.

1- Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2- Вернуться в и.п.

3- Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное

время.

4-Вернуться в и.п.

**«Мельница»**

И.п. Встать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены.

Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамичное.

Дыхание нормальное.

**Ссылка на видео**

<https://cloud.mail.ru/public/5MPY/5cZzt5VX8>