Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52

пгт. Дружинино

**Конспект «Музыкально-ритмическая деятельность»**

**Занятий ритмической гимнастикой**

**с детьми старшего возраста**

Составил:

 Музыкальный руководитель

 Морозова Лариса Александровна

17. 03. 2020

2020

 **Музыкально-ритмическая деятельность я**вляется одной из центральных составляющих эстетического воспитания, играет огромную роль во всестороннем развитии ребенка, которая определяется спецификой танцевального искусства и спецификой детского возраста.

Музыка и хореография являются важным фактором эстетического воздействия на детей. Связь между музыкой и жестом, музыкой и движением свойственна и органична для природы ребенка. Музыкально-ритмическая деятельность – это не только приятное времяпрепровождение для ребенка, но и огромный процесс, в котором ребенок эмоционально развивается.

Хореография – это прекраснейшее из искусств, заставляющее человека пережить целую гамму чувств и эмоций. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак – Далькроз, который и создал систему музыкально-ритмического воспитания, утверждал, что посредством общения с музыкой и танцем дети познают мир и себя, а занятие танцами помогают раскрывать себя эмоционально в музыкальной игре, в творчестве, в самостоятельной деятельности, воспитывать внимание, волю, коммуникабельность. Движения под музыку создают позитивное настроение, что способствует улучшению осанки, координации движений рук и ног, вырабатывается легкость бега и прыжков.

Дети, занимающиеся танцами, выделяются не только осанкой, но и аккуратностью и опрятностью, элегантностью и хорошими манерами.

Чувство ответственности, так необходимое в жизни, двигает детей, занимающихся хореографией, вперед. Нельзя подвести, опоздать, не выучить, не выполнить, не доработать потому, что от тебя находятся в зависимости другие.

Таким образом, если у ребенка развито чувство ритма, музыкальный слух, если он при этом подвижен, эмоционален и артистичен, любит музыку, самое главное – имеет желание, то занятия хореографией ему просто необходимы.

 **Занятий ритмической гимнастикой с детьми старшей возраста**

 **Цель занятий:**тренировка и развитие опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

1. **Задачи:**
2. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с

музыкой, развитие чувства ритма, координации движений.

1. Учить перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
2. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
3. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
4. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
5. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

 **Что приобретается в результате занятий:**

1. Повышается физическая выносливость, развитие опорно- двигательного аппарата.
2. Улучшается осанка, гибкость суставов, выносливость, пластичность, координация движений.
3. Совершенствуется чувство ритма, зрительная память,  музыкальность, согласование движений с музыкой.
4. Развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
5. Формируются навыки эмоционального и  самостоятельного выражений движений под музыку.

 **План занятий по ритмической гимнастике**

Занятие по ритмике включает в себя следующие разделы:

1. **Разминка (разогрев)**

- разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

1. **Основная часть**(упражнения в исходном положении стоя).

 - последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

   в начале основной части следуют  упражнения различного характера: упражнения для мышц шеи - наклоны и повороты головы, упражнения плечами вместе и поочередно,  поднимание рук вверх, в стороны,. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

1. **Бег и прыжки**

- заканчивается основная часть танцевально-беговыми упражнениями. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

 **Партер**. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа. –(комплексная проработка всех групп мышц)

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

 **Заключительная*.***

- восстановление, упражнения на  расслабление.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.