



**НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА**

## **ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ РИТМИКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Методические рекомендации  
для учителей физической культуры

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

# **ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ РИТМИКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Методические рекомендации  
для учителей физической культуры

Харьков  
Издательство НУА  
2016

УДК 373.016:796(072)

ББК 74.267.5

Р 17

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 4 от 8.11.2016*

С о с т а в и т е л ь            *С. В. Николаева*

Р е ц е н з е н т                канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У методичних рекомендаціях розглянуто питання методики викладання ритміки в початковій школі та наведені комплекси вправ для розвитку різних груп м'язів, вправи з хореографії та відчуття ритму.

Для вчителів фізичної культури.

Р 17

**Основы преподавания ритмики в начальной школе** : метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. В. Николаева]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 20 с.

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы методики преподавания ритмики в начальной школе и приведены комплексы упражнений для различных групп мышц, упражнения хореографии и чувства ритма.

Для учителей физической культуры.

УДК 373.016:796(072)

ББК 74.267.5

© Народная украинская академия, 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют упражнения под музыку: ритмика, аэробика, степ-аэробика и танцевальные упражнения. Это объясняется их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

При занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, что оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения в ритме и темпе при заданной музыке способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Основная задача занятий ритмикой – привить учащимся необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими. Предмет «Ритмика» изучается в 1–4-х классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

Данные методические рекомендации предлагаются с учётом анатомо-физиологических особенностей детей начальной школы.

## I. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

**Цель ритмики** – подвести учащихся к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий – не столько «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выражать себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения.

В процессе обучения ритмики учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- позиции европейских танцев,
- линия танца,
- направления движения,
- углы поворотов.

## 1. РАЗМИНКА

Разминка проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

## 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»,
- «хоровод»,
- «шахматы»,
- «змейка»,
- «круг».

Задача упражнений – через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию учащихся, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

## 3. ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Изучаются отдельные бальные танцы, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы. При этом улучшается память, внимание, внутренняя организация.

## II. ВЛИЯНИЕ РИТМИКИ НА РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение, она пробуждает у них светлые и радостные чувства. Ребенок получает огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой тела у него повышается жизненный тонус.

Ритм музыки теснейшим образом связан с моторикой, мышечной реактивностью учащихся. Нервная система, как и мускулатура, поддается развитию, поэтому дети, владеющие чувством ритма, будут лучше играть,

танцевать, петь (ритм является базой для всякого искусства: музыки, поэзии, скульптуры, архитектуры и др.). Замечено, что ритмичность, воспитанная посредством музыки и движения, положительно влияет на самочувствие и настроение учеников, исправляет недостатки физического и психического характера. Ритмика воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас.

Ритмика и хореография различаются своеобразием и спецификой, каждая имеет своё программное содержание, свой репертуар. Отдельные элементы хореографии включаются в урок ритмики, но полностью один предмет другой заменить не может. Воспитание эмоциональной отзывчивости на музыку, целостное восприятие ее содержания и характера не исключают дифференцирования отдельных средств музыкальной выразительности, доминирующих в том или в другом музыкальном произведении (темповых, динамических и регистровых изменений, метроритмических соотношений, особенности структурного построения в связи с развитием музыкальных образов, которые могут быть наиболее естественно и логично отражены в движении).

Методические рекомендации по ритмике включает работу над музыкально-ритмическими навыками и навыками выразительного движения, очень тесно друг с другом соприкасающимися, разделение которых носит условный характер и дается в учебных занятиях.

Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они подводят учащихся к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки, смены темпа.

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными. Они заимствуются из области физкультуры (основные движения, гимнастические упражнения с предметами и без них, построения и перестроения), танца (элементы народных и балльных танцев, движение характерного танца, отдельные элементы современных танцев), из области сюжетно-образной драматизации. В работе над навыками и выразительного движения уделяется самое серьезное внимание взаимосвязи движения и музыки.

Важен правильный подбор музыкальных произведений для занятий. На занятиях по ритмике звучат народная музыка, сочинения современных, отечественных и зарубежных композиторов. Художественная ценность музыки, ее разнообразие и действенность, доступность восприятию учащихся – основные требования, которые необходимо учитывать при подборе музыкального материала для занятий.

Занятия ритмикой направлены на воспитание организованной, творческой, гармоничной личности.

Самым доступным движением для детей являются естественные или основные движения: различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, пружинистые движения ног. При помощи этих несложных движений легко усваиваются на первых порах представления о ритмике как предмете, тесно взаимосвязанном с музыкой. Не случайно в занятия обычно включается много маршевой музыки, произведений, удобных для исполнения бега, подскоков и пружинистого шага. Изменение характера музыки, появление каких-то новых оттенков, интонаций в том же характере непременно влечет за собой изменение характера движений.

**Ритмическая гимнастика («РГ»)** – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий ритму и темпу музыкального сопровождения. «РГ» представляет собой систему гимнастических упражнений, включающих упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки, прыжки, танцевальные элементы) и выполняемых в заданном темпе.

Взаимодействие «РГ» на организм занимающихся, можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные способности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, а при определенных условиях могут прививать и эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность суставов и силовые качества.

В целом направленное воздействие «РГ» заключается в поддержании здоровья по теории валеологии – в «зоне устойчивого здоровья», в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

*«РГ» содержит:*

- движение отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы, бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Выполнение их в ритмической гимнастике имеют свои *особенности*:

- каждые упражнения в отдельности достаточно просты и поэтому доступны практически всем возрастным категориям учащихся;
- многократные повторения каждого движения, их сочетание в связках, сериях и целом в потоке определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;

– отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность действия.

Данная система физических упражнений складывалась и развивалась на протяжении нескольких столетий на основе опыта нескольких гимнастических школ. Исторически сложившаяся формула «РГ» выглядела так: «танец – музыка – физическое упражнение».

Необходимо предостеречь от слишком высокого темпа. И заниматься надо ровно столько, пока это доставляет удовольствие, а движения выполняются легко.

**Аэробика** – вид занятий, при котором отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия. Аэробика привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря аэробике дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Задачи, стоящие перед аэробикой, определяют содержание и направленность занятий.

К основным *задачам* относятся:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализация массы тела;
- улучшение психического состояния, снятия стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Для достижения этих целей используются разнообразные виды и направленности в аэробике, такие как: базовая аэробика, танцевальная, силовая, степ-аэробика, аква-аэробика и другие. Все это – виды оздоровительного направления для тех, кто не имеет специальной спортивной подготовки.

Для аэробике характерно физиологическое воздействие – любая форма деятельности, включающая в себя длительное и энергичное использование крупных мышц тела. Исследования показали, что регулярные занятия аэробикой способствуют улучшению деятельности сердца и лёгких. Эта форма упражнений уменьшает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

Биомеханическое воздействие – любая форма физической деятельности в результате которой возникают силы, растягивающие, сжимающие, наклоняющие, скручивающие и вызывающие вибрацию костей, мышц,

суставов, сухожилий и связок. Регулярное воздействие таких сил сравнительно высокого уровня вполне желательно, поскольку механическое напряжение вызывает структурные изменения, закаливающие и укрепляющие важнейшие анатомические структуры. Например, длительное воздействие сил на тело при интенсивных упражнениях может увеличить плотность костей, так что повышается их устойчивость к трещинам и переломам.

**Степ-аэробика** – это динамическая программа упражнений, включающая в себя зашагивание на платформу и сход с неё под аккомпанемент музыки. Программа предусматривает большое разнообразие типов шагов и тренировочных упражнений, развивающих сердечно-сосудистую выносливость, а также силовую выносливость.

Программа степ-аэробики настолько тщательно разработана и сбалансирована, что работают не только мышцы нижней части тела, но и укрепляется его верхняя часть, что, в свою очередь, помогает улучшить общее физическое состояние организма.

Очень важно, что одновременно степ-аэробикой могут заниматься дети самой разной физической подготовленности.

Степ – эффективная форма упражнений аэробики, оказывающих поразительно низкий уровень механического воздействия на ноги. Степ – это по-настоящему высоко интенсивная программа упражнений.

**Релаксационная гимнастика.** Мышечное расслабление – важнейший компонент различных методов и способов психической регуляции. Оно способствует снижению моторной и нервно-психической напряжённости, восстановлению физической и психической работоспособности, оказывает благотворное влияние на важнейшие функции нашего организма, такие, как сон и пищеварение.

Умение расслабляться является необходимым условием овладения всевозможными навыками психической саморегуляции. В связи с этим упражнения на релаксацию занимают в психотехнике одно из центральных мест.

### **Связь упражнений с содержанием музыки.**

После прослушивания музыкального произведения учитель предлагает детям определить характер музыки и отобразить его в движении, для чего подбирает соответствующие упражнения. Например, ритмический характер музыки передаётся мягкими шагами, плавными движениями рук; весёлый – шагами польки, подскоками и т.д. Выразительное отображение содержания музыки позволяет школьнику понять музыкальное произведение, определить своё отношение к нему, способствует развитию активности и самостоятельности в передаче характера музыки.

### **Связь упражнения с темпом музыки.**

Учитель воспитывает у детей умение выполнять упражнение в соответствии с медленным, умеренным и быстрым темпом музыки, сохранять

заданный темп движений без музыкального сопровождения. Дети должны знать, что существует зависимость между темпом музыки и амплитудой выполнения упражнений. Чем быстрее темп, тем короче амплитуда движений, и наоборот.

#### **Связь упражнений с динамикой.**

Детей нужно учить передавать движениями различные динамические оттенки музыки. Например, громкое звучание – это прыжки, ходьба строевым шагом; тихое – мягкий шаг, шаг крадучись, плавные движения руками. Постепенное увеличение силы звучания – ходьба, постепенно расширяя круг; уменьшение – ходьба, постепенно уменьшая круг.

Акцент в музыке – взмах руками, резкий выпад, поворот. Следует обратить внимание детей на взаимосвязь между динамикой и изменением силы напряжения мышц, подобрав для этого соответствующие упражнения.

#### **Связь упражнения с метроритмом.**

В процессе занятий дети воспринимают на слух сильные и слабые доли, отличая их движениями. Например, на сильную долю следует бросок мяча вверх, а на слабую – ловля мяча. Учитель даёт школьникам понятие о длинной и короткой длительности, развивает ритмическую память при выполнении ритмических рисунков в размере 2/4, 3/4, 4/4, знакомит с тактом, дирижёрским текстом. Учитель дирижирует в различном темпе медленно, быстро, умеренно.

#### **Связь упражнений с построением музыки.**

Учитель знакомит детей с частями музыкального произведения, обращая внимание на характер каждой части, контрастность, повторность частей. При ознакомлении с музыкальными фразами необходимо подбирать музыку с простой и ясной фразировкой. Нужно привить школьникам умение с началом музыки или после вступления, самостоятельно без команды учителя начинать движение на первую сильную долю и т.п.

### **III. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

В качестве упражнений, с помощью которых формируются музыкально – ритмические навыки и навыки выразительного движения, рекомендуется следующее:

#### *1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.*

Это шаг на носках, мягкий, строевой, высокий, пружинящий, в полу-приседе, скрестный, выпадами; подскоки, прыжки на обеих и на одной ноге; лёгкий бег, высокий, острый бег.

#### *2. Упражнения для развития мышечного чувства.*

К этим упражнениям относятся пружинящие движения руками и ногами, взмахи, расслабления, волнообразные движения руками и т.д. С помощью таких движений дети должны научиться не только напрягать мышцы, но и регулировать степень их напряжения, расслаблять их, осознавать тяжесть своего тела.

#### *3. Упражнения для отдельных групп мышц и подвижности в суставах.*

Это простые гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, головы и ног.

#### *4. Упражнения хореографии.*

Это различные позиции рук, ног, движения по позициям типа полуприседаний. Их применяют для развития пространственной и временной ориентации, точности движений. Выставление ноги вперёд и в сторону, бросковые движения ног. К данной группе упражнений можно отнести также равновесия и повороты на обеих и на одной ноге.

#### *5. Упражнения с предметами (мячами, лентами, флажками и т.п.).*

Способствуют развитию чувства предмета, его массы, формы, свойств. Выполняя упражнения с предметами под музыку, дети познают характер движения по амплитуде и направлению.

#### *6. Элементы танца.*

Обогащают двигательный фонд занимающихся, учат внимательно относиться к своему партнёру, находить с ним общий ритм движений. Это приставные шаги, переменные шаги галопа, польки, элементы национальных и современных танцев.

#### *7. Музыкально-ритмические упражнения и игры.*

Они строятся на конкретных подражательных образах зверей, птиц, а также человеческой деятельности. Музыка сообщает каждому движению определённый содержательный ритм, эмоциональный, ритмический или динамический характер. Создавая игровой образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Самостоятельная работа над музыкально-двигательным образом развивает творческие способности детей.

На элементы ритмики в уроке целесообразно отводить 5-7 мин в любой части урока в зависимости от его задач и подготовленности школьников.

### **Примерные практические задания.**

#### *Ходьба различного характера.*

1. «Идут девочки и мальчики» – ходьба бодрого характера. Учитель сообщает детям, что они на параде, где звучит торжественная музыка. Дети выполняют бодрый шаг. Бодрый шаг – это обычный шаг, но более устремлённый и решительный. Этому способствуют движения рук, которые сильными взмахами вперёд и назад как бы увлекают тело вперёд. Бодрый характер музыки и шага позволяет детям выше поднимать голову, направляя взгляд выше товарища, идущего впереди.

Дети выпрямляются, улучшается осанка. Воплощение этого музыкального образа, работа над ним, вызывает у детей приподнятое настроение, сплачивает коллектив. При работе над движением бодрого шага у детей одновременно воспитываются такие навыки, как ходьба в колонне с интервалом, по кругу, умение чётко начать движение с началом музыки и закончить с окончанием марша, приставляя ногу к ноге.

2. *«Давайте погуляем»* – ходьба спокойного характера. От бодрого шага спокойный отличается отсутствием устремлённости, энергичного движения руками. Шаг выполняют плавно, мягко, с носка, с постепенным перекатом на всю стопу. Несколько однообразная песня создаёт у детей лёгкое, уравновешенное настроение, которое отражается в их походке – спокойной, неторопливой. Для музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку: Т. Ломовой *«Этюд»*, *«Мэри Попинс, до свидания»* – *«Увертюра»*.

3. *«Певучий хоровод»* – пружинящий шаг. Музыка *«За дальнюю околицей»* – *«Вот речка льётся»*.

### ***Упражнения для воспитания чувства ритма.***

1. *«Хлопки»*. Дети стоят на месте и выполняют хлопки на каждый счёт учителя. В упражнении вырабатывается умение начинать и заканчивать упражнение по сигналу учителя.

2. *«Ритмы, ритмы»*. Можно провести это упражнение в виде соревнования. Внимательно слушая учителя, девочки хлопают на счёт 1 и 3, а мальчики – на счёт 2 и 4. Кто ошибается и хлопает не на свой счёт – получает штрафное очко. Упражнение воспитывает у школьников умение слушать счёт и выполнять под него определённые движения. Упражнения с хлопками проводят также в ходьбе на месте, и в движении, что, безусловно, усложняет их. Класс может быть разделён на три – четыре группы, которые соревнуются между собой. Выигрывает группа, выполнившая задание организованнее других.

### ***Ходьба и бег в различном темпе.***

*«Ускоряй и замедляй»*. (Музыка *«А может быть, ворона ...»*). Постепенно изменяющийся темп музыки и движения вызывает у детей эмоциональный отклик, у них повышается двигательная активность.

Это упражнение является основным приёмом для совершенствования ходьбы и бега. Оно вырабатывает у детей качества, которые в дальнейшем дают им возможность естественно и непринуждённо изменять выразительные движения.

### ***Упражнения для развития мышечного чувства.***

Чтобы в движениях передать динамическое, ритмическое разнообразие, дети должны уметь не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения, расслаблять. В качестве упражнений можно предложить следующее:

1. *«Деревянные и матерчатые куклы»*. Изображая деревянных кукол, дети учатся чувствовать напряжённое состояние мышц всего тела, изображая матерчатых – ненапряжённое.

2. *«Твёрдые и мягкие руки, ноги»*, Подняв руки вперёд, до предела выпрямить все суставы и напрячь мышцы от плеча до кончиков пальцев, затем,

не опуская рук, ослабить напряжение. Руки, пассивно сгибаясь в локтях, кистях и пальцах, опускаются и как бы ложатся на мягкую подушку.

### ***Комплекс упражнений «Игрушки».***

Можно использовать в водной части урока.

1. «Классики». И.П. – О.С. 1–4 – 4 подскока на левой ноге; 5–8 – 4 подскока на правой ноге; 9–16 – 8 беговых шагов на месте.

2. «Чебурашка». И.П. – О.С. 1–3 – три шага на месте или с продвижением; 4 – притоп с полу наклоном в сторону притоптывающей ноги, руки к ушам, локти вниз, ладони вперед; 5–8 – тоже, но другой ногой.

3. «Матрёшка». И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – два раза подняться и опуститься на носках; 5–7 – два наклона головы вправо, указательный палец правой руки к правой щеке; 8 – И.П.; 9–16 – тоже, но наклоны головы влево.

4. «Лягушонок». И.П. – тоже. 1 – руки вперед; 2 – полуприсед, руки в стороны; 3–6 повторить движения на счёт 1–2 два раза; 7–8 – И.П.

5. «Насос». И.П. – О.С. 1–2 полуприсед, руки вверх; 3–4 – И.П.; 5–6 тоже, но выпад левой; 7–8 – И.П.

6. «Неваляшка». И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – наклоны туловища в сторону.

7. «Регулировщик». И.П. – О.С. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, все пальцы, кроме указательного, в кулак; 2 – И.П.; 3–4 – тоже, но влево.

8. «Болванчик». И.П. – О.С. 1–2 – поворот Туловища вправо, полу наклон назад, правую ногу согнуть вперед, носок на себя, руки дугами в стороны, локти вниз, ладони вперед, пальцы врозь; 3–4 – И.П.; 5–8 – тоже, но поворот туловища влево.

9. «Кораблик». И.П. – руки в стороны. 1–3 – выпад правой ногой, руки вверх, «спружинить», 4 – И.П.; 5–8 – тоже, но выпад левой.

10. «Зайцы». И.П. – О.С. 1–4 – 4 прыжка на обеих ногах, руки у головы ладонями вперед (ушки); 5–8 – 4 прыжка ноги врозь, ноги вместе; 9–16 – 8 беговых шагов на месте.

11. «Прогулка». И. П. – О. С. Ходьба на месте и с продвижением. 1–8 – 8 шагов вперед; 9–16 – поворачиваясь кругом, 8 шагов по дуге направо в И.П.

12. «Гуси». И.П. – О.С. 1–2 – руки дугами в стороны вверх – вдох; 3–4 – руки вниз – выдох.

В качестве музыкального сопровождения учитель может подобрать любую музыку, наиболее точно отражающую характер упражнений..

### ***Комплексы «РГ»***

#### ***Комплекс №1***

*Вводная часть:*

– "Солдатики" – бодрый шаг, друг за другом.

- "Мячики покатались" – легкий бег, врассыпную по залу.
- "Мячики прыгают" – прыжки на двух ногах.
- "Ветерок" – плавные покачивания с ноги на ногу, руки над головой.

*Основная часть:*

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Покачивание головой в ритм музыки.
2. И.П. – то же. При поднимании плеч с полуоборота вправо и влево.
3. И.П. – то же. Наклоны туловища вперед, одновременно потянуть руки, ладони развернуты вверх, выпрямиться.
4. И.П. – то же. Поворот туловища вправо-влево, расслабленные руки "закидываются" по инерции за спину.
5. И.П. – то же, руки на поясе. "Пружинка" с поворотом в стороны, в чередовании с легкими прыжками.

*Дыхательные упражнения с расслаблением:*

"Вдох – выдох" – одновременные плавные движения рук в стороны.

Плавные движения рук вперед – назад поочередно.

Лежа на полу, глубокий вдох, медленный выдох.

## **Комплекс №2.**

*Вводная часть:*

- ходьба бодрая с пятки;
- топающим шагом;
- высоким шагом;
- на пятках;
- легкий бег.

*Основная часть:*

1. И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. Согнуть правую руку, посмотреть на нее; то же с левой рукой.
2. И.П. – то же, ладони повернуты к телу. Поворот вправо, прямые руки вытянуть перед собой; то же с поворотом влево.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. Наклоны вперед, руки назад; наклон вправо, руки назад; то же влево.
4. И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. Присесть, руки разогнуть.
5. И.П. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. Кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; то же влево; еще раз вправо.
6. И.П. – основная стойка, руки на поясе. Выставить правую ногу вперед на пятку; И.П.; то же с левой ноги. Упражнения повторить с полуприседанием.
7. И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. 4 подпрыгивания, 4 переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

*Дыхательные упражнения с расслаблением:*

- лежа, поочередное и одновременное расслабление рук;
- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть и опустить медленно;
- лежа на животе, прямые руки на полу в стороны, поднять руки вверх и медленно опустить;

– спокойно полежать.

### **Комплекс №3.**

#### *Вводная часть:*

- ходьба по прямой, боком – приставным шагом.;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на пояс;
- ходьба приставным шагом по ходу движения;
- легкий бег, сгибая голени назад.

#### *Основная часть (с палочками):*

1. И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять палочки двумя руками; посмотреть на нее; стать на носки; вернуться в И.П.

2. И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Вытянуть руки с палочкой вперед; повернуться вправо; вернуться в И.П.; повернуться влево; вернуться в И.П.

3. И.П. – ноги широко расставлены, руки опущены. Поднять руки с палочкой вверх; наклониться вправо; встать прямо; наклониться влево; встать прямо, ноги соединить.

4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть; руки с палочкой вытянуть вперед; вернуться в И.П.

5. И.П. – стоя, руки опущены. Положить палочку на пол, перешагивать через нее; перешагивать с перепрыгиванием; вернуться в И.П.

#### *Дыхательное упражнение с релаксацией:*

- вдох-выдох;
- одновременные плавные движения рук в стороны;
- вращение кистями медленным подниманием рук вперед, вверх и медленным опусканием рук вниз через стороны;
- стоя на месте, потянуться за рукой в сторону и опустить ее вниз (поочередно правой и левой).

### **Комплекс №4.**

#### *Вводная часть:*

- ходьба танцевальным шагом с носка (руки свободны);
- на пятках змейкой (кисти рук у плеч);
- скрестным шагом по кругу (руки на поясе);
- приставным шагом по ходу движения.

#### *Основная часть:*

1. И.П. – основная стойка. Обход вокруг себя по часовой стрелке, то же против часовой стрелки.

2. И.П. – перетопы ногами в ритм музыки.

3. И.П. – энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить; то же вправо.

4. И.П. – наклон вперед, прямые руки завести за спину.

5. И.П. – спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Кисти поднять к плечам, топнуть правой ногой; то же с левой ногой.

6. И.П. – выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед, ладошкой вверх; то же выполнить левой.

7. И.П. – ходьба с высоким подниманием бедра, руки вытянуты перед собой; ходьба продолжается, руки подняты над головой.

8. Прыжки на двух ногах вокруг себя.

Дыхательные упражнения с релаксацией:

– сидя на полу; волнообразное движение рук; поочередное расслабление рук; вдох – выдох;

– руки в стороны; опустить кисти; опустить предплечья; опустить голову; согнуть спину; присесть; медленно подтянуться, руки вытянуть в стороны.

#### IV. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Весь комплекс «РГ» можно разделить на 3 части: *подготовительная, основная и заключительная части*. На подготовительную часть отводится приблизительно 20% от общего времени занятий, на основную часть – 70%, на заключительную – 10% времени. Более подходящая продолжительность одного упражнения 50–60 секунд, что позволяет определить количество упражнений в каждой части и в общем комплексе.

Упражнения в *подготовительной части* «РГ» помогают разогреть организм для выполнения упражнений в основной части комплекса. Это упражнения на потягивание, разные виды ходьбы на месте или с продвижением, танцевальные элементы. Движения выполняются в медленном темпе с постепенным нарастанием. У разных видов ходьбы есть специальные названия:

«Step-touch» – приставной шаг с касанием. Выполняется в произвольных направлениях с прыжками, поворотами и перемещениями.

«Cross-step» – выполняются повороты и перемещения скрестным шагом.

«March» – ходьба на месте, высоко поднимая колени.

«Graire–wain» – скрестные шаги с перемещением влево и вправо.

В *основную часть комплекса ритмической гимнастики* входят более интенсивные упражнения, направленные на развитие мышечных групп. Она состоит из двух частей – аэробной и силовой. Все упражнения в аэробной части выполняются в положении стоя: пружинистые шаги, полуприседы, прыжки, махи, легкий бег, разнообразные движения ногами и руками, сопровождаемые хлопками. В силовой части упражнения выполняются в положении сидя и лежа для разных групп мышц – это повороты, наклоны, махи, отжимание, растягивание мышц.

*Заключительная часть ритмической гимнастики* состоит из упражнений малой интенсивности – на расслабление и дыхание – чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений и помочь восстановиться организму после напряженной физической нагрузки.

Во время занятий аэробикой большое значение имеет музыка – она стимулирует центральную нервную систему, создает радостное настроение,

задает темп. Музыка подбирается отдельно для каждого упражнения, а затем составляется комплекс. Упражнения выполняются непрерывно, одно за другим, без остановок.

Ниже приведен примерный комплекс «РГ», на основании которого вы можете составить подходящий для вас комплекс, исходя из предпочтений и физического состояния занимающихся.

*Подготовительная часть «РГ»:*

Медленная мелодия.

1. Потягивания. Поднимать руки через стороны вверх и поочередно опускать левую, затем правую руку, сгибая её перед собой в локте.

2. Делаем выпад правой ногой, правой рукой тянемся за ней. Потом в левую сторону.

3. Наклон в сторону и вперед по диагонали, полукруг в левую сторону, выпрямиться. Затем в другую сторону.

4. Руки на поясе, локти вывести вперед, округлив спину, полу присед на носках, затем распрямить плечи, а локти развести в стороны и опуститься на всю ступню.

5. «Step-touch» — приставной шаг с касанием, в разные стороны и с поворотом на 90 град.

*Основная часть ритмической гимнастики:*

1. Шаги на месте 24 счета с переходом в поднимание на носках 24 счета. «Cross-step» и вращения рук в локтевых суставах в одну и в другую сторону.

2. Шаги с продвижением вперед: шаг правой ногой, шаг левой ногой в сторону на носок, левая рука вперед–вверх, то же другой ногой, 8 счетов, спиной возвратиться назад, руки в стороны и слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги менять поочередно: правая в сторону – приставить, левая в сторону – приставить.

3. Руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки. Делая прыжки на месте, выбрасывать поочередно руки вниз, в сторону, вперед и вверх.

4. Руки с гантелями на бедрах. Шаг правой ногой, левая нога на носок, левая рука вперед–вправо. Вернуться назад и выполнить другой ногой и рукой.

5. Руки опустить, сделать полуприсед, согнуть руки в локтях, кисти повернуть к плечам. Затем вернуться в И.П. и сделать полуприсед, руки в стороны, вернуться в И.П. Упражнение выполнять с напряжением.

6. Ноги вместе, сделать полуприсед, руки с гантелями согнуть в локтях, поднимаясь, отводить руки назад, локтями вверх.

7. Ноги врозь, поднимать прямые руки вперед, кистями вниз.

8. Руки на поясе. Приседать на правой ноге, левую на носок, на 4 счета, затем приседание на двух ногах, разводя колени, на 4 счета, затем приседать на левой ноге, правую на носок.

9. «Step-touch», чтобы отдохнуть.

10.а) Встать на левое колено, левую руку на пол, правую ногу на носок, правую руку на пояс – поднимать ногу в сторону 8–12 раз, затем другую ногу;

б) лечь на левый бок, руку под голову, правой ногой делать махи в сторону, вверх, назад 8–12 раз, затем другой ногой.

11. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх, левую ногу отвести в сторону, вернуться в И.П. затем правую ногу в сторону. Потом развести обе ноги в стороны. Чтобы отдохнуть, ноги согнуть и прижать их руками к себе, сесть, наклониться вперед, потянуться.

12. Лечь на спину, упор на локти, ступни на ширине плеч. Слегка поднимать таз 16–20 раз, затем стопы вместе – поднимать таз 20 раз. Левая стопа стоит, правую ногу согнуть в колене и положить на левое колено, поднимать таз 15 раз, затем то же другой ногой.

13. Лечь на спину, ногу согнуть, затем выпрямить вверх, сделать покачивающее движение, опустить, затем другой ногой. Переход: сесть на правое бедро, левую ногу поднять, взяться за пятку, сделать покачивающее движение, растяжку, затем то же другой ногой.

14. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

15. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

16. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, левую ногу положить на колено правой ноги, руки сцепить за головой. Правым локтем стараться коснуться левого колена 15 раз. Затем, то же левым локтем.

17. Сидя на пятках, руки на колени. Отводить левую руку в сторону, делая круговое движение за рукой, наклоняясь вперед и в сторону. Затем, в другую сторону.

*Заключительная часть «РГ»:*

1. Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

2. Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

3. Сделать шаг в сторону правой ногой, а правым плечом круговое движение назад, потом то же левой ногой и рукой. Затем, стоя на месте выполнять круговые движения обеими плечами вперед и назад.

4. Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

5. Ноги врозь, руки на коленях, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

6. Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

Этот комплекс дает хорошую нагрузку на все мышцы и стимулирует аэробные (т.е. кислородные) процессы в организме. Но не следует заниматься до переутомления. Можно заменять одно упражнение другим, увеличивать или уменьшать количество повторений.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'яформуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія» / Нар. укр. акад., [каф.фіз. виховання та спорту. ; упоряд. : В. В. Галяс, Ж. О. Колісниченко, Н. О. Кошкарьова, М. О. Красуля, А. В. Красуля, І. І. Назаренко, С. В. Ніколаєва, Г. М. Черновол, Ю. В. Чернобай]. – Х. : Вид-во НУА. – 2012. – 87с.
2. Карпова С. И. Музыкальная ритмика как средство художественно-творческого развития учащиеся в начальной школе / С. И. Карпова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №12. – С. 256–260.
3. Колодницкий Г. А. Ритмические упражнения, хореография и игры : методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С.. Кузнецов. – М. : Дрофа. – 2004. – 96с.
4. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: Теория и практика физической культуры / Л. Д. Назаренко. – М. – 2001.– 332с.
5. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации : Теория и практика физической культуры / Л. Д. Назаренко. – М. – 2003. – 259с.
6. Прокофьев А. Слайд-аэробика – скользящий путь красавицы / А. Прокофьев // Физкультура и спорт. – 2003. – №3. – С.18–19.
7. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуратов и др. – М. : Изд-во Владос. – 2003. – 56с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд-во Академия. – 2000. – 480с.
9. Шапошникова В. И. Здоровье и музыка / В. И. Шапошников // Физическая культура в школе. – 2007. – С. 34–36.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>I. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ.....</b>	<b>3</b>
<b>II. ВЛИЯНИЕ РИТМИКИ НА РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ .....</b>	<b>4</b>
<b>III. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.....</b>	<b>9</b>
<b>IV. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. ....</b>	<b>15</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>18</b>

*Навчальне видання*

## **ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ РИТМІКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

(російською мовою)

У п о р я д н и к НІКОЛАЄВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *Н.Ю. Осадча*

Підписано до друку 23.11. 2016. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,05. Обл.-вид. арк. 2,05.  
Тираж 5 пр. Зам. №

*План 2016/17 навч. р., поз. № 5.6 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.