

Ритмика.

Цель курса «Ритмика» - развитие чувства ритма, что является необходимым условием овладения многими видами двигательной деятельности.

Задачи курса:

- способствовать повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья;
- способствовать коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития;
- формировать умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве;
- формировать умения управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке;
- формировать умения придавать движениям целесообразность, стройность и уверенность.

На занятиях ритмикой дети знакомятся с музыкой, танцами, песнями и овладевают разнообразными двигательными действиями.

Занятия по ритмике включают:

1. Теоретические сведения.
2. Специальные ритмические упражнения.
3. Упражнения на связь движений с музыкой.
4. Упражнения ритмической гимнастики.
5. Подготовительные упражнения к танцам.
6. Элементы танцев.
7. Танцы.
8. Музыкально-ритмические игры.

По окончании курса обучающиеся должны:

Знать:

- виды танцев;
- разнообразие названий танцев;
- об использовании танцев на детских утренниках;
- о проведении танцевальных вечеров.

Уметь:

- передать в движениях различный характер музыки;
- выполнять различные виды шагов и бега;
- водить хороводы;
- играть в подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры;
- инсценировать песни;
- импровизировать образы животных;
- выполнять отдельные элементы народного и бального танца;
- танцевать несложные танцы во время танцевальных вечеров.