**Комплекс упражнений на развитие творческих способностей у детей дошкольного возраста посредством использования ритмопластики в хореографическом коллективе.**

Ритмика является синтетическим видом деятельности, следовательно, комплекс упражнений, основанных на движениях под музыку, будет развивать музыкальный слух и двигательные способности, а так же те психические процессы, которые лежат в их основе. Ритмопластика гармонично соединяет в себе дозируемую двигательную активность свойственную бегу, разнообразие воздействия на мышцы и суставы, присущее спортивной гимнастике, и эмоциональность, диктуемую современными музыкальными ритмами. В этом ее преимущество как средство профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности.

Опираясь на сведения, почерпнутые из научной литературы по психологии, педагогике детей и исходя из собственного педагогического опыта, была разработана система упражнений, способствующих развитию творческих способностей у ребёнка, главной целью, которой является определение эффективности развития творческих способностей детей в коллективе.

Для достижения цели выделила следующие задачи:

1. Развить воображение, фантазию, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления.

2. Сформировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ.

3. Воспитать умения вести себя в группе во время движения, сформировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми.

4. Научить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

«Заводная игрушка»

Детям предлагается прослушать музыку, затем один ребенок выходит на середину зала, педагог «заводит ключом» ребенка. Ребенок под музыку танцевальными движениями изображает придуманную им игрушку. По окончании музыки дети вместе решают, какая игрушка перед ними была. Каждый желающий по очереди показывает свою придуманную «заводную игрушку». Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем, педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п.

Пример ритмической игры на развитие координации, слуха, ориентации в пространстве, внимания, воображения. Дети стоят по кругу лицом в центр, игрушку держат прямо перед собой. Преподаватель дает задание поставить игрушки в центр круга и вернуться на свое место.

 «Солнышко»

Цель: развитие координации движений при помощи упражнений.

Вот как солнышко встает (Медленно поднимаем руки вверх). Выше, выше, выше!

К ночи солнышко зайдет (Медленно опускают руки). Ниже, ниже, ниже!

Хорошо, хорошо («Фонарики»). Солнышко смеется,

А под солнышком нам всем (Хлопают в ладоши). Весело живется!

Солнце рано утром поднималось, студеною водицей умывалось, протоптало сто дорожек, почему у солнышко столько ножек? ( слова изображаем движением)

I комбинация « Птичка».

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация»Жираф».

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация «Птичка, утюжок, флажок».

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу, согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация «Кораблик».

Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках.

Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация.

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация.

Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса.

Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация.

 Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

Усложнение комбинаций – соединение по две-три комбинации.

Комбинация поворот-шаг-поворот., поворот-галоп-поворот, галоп-поворот-галоп и т.д.

Педагог: «Сегодня мы идем в зоопарк, где встретимся с разными птицами, животными. Вы готовы? … Тогда в путь». Начинается разминка по кругу. Заранее подготавливается подборка музыкального материала, т.к. музыкальное оформление занятия имеет очень большое значение.

1. Шаг с носка, руки на поясе (идем по дорожке с носка, тянем носочки красиво, ведь на нас смотрят ваши игрушки. Какие мы красивые).

2. Шаг с хлопками (настроение у нас хорошее и похлопаем в ритм музыки нашему шагу).

3. Шаг на высоких полупальцах, руки на поясе (солнышко светит ярко, и мы тянемся к его лучикам).

4. Прыжки. Колени выворотные, руки на коленях или имитируют лапки лягушек (входим в зоопарк, по дорожкам прыгают лягушки).

5. Выворотное и невыворотное исполнение шагов, руки добавить по усвоению движения ног (посмотрите, как лягушата смешно ставят лапки, а медвежата косо ставят лапы).

6. Прыжки (а вот и зайчата прыгают высоко, высоко).

7. Дети, поднявшись на полупальцы, идут, руки перед грудью имитируют лапки лисичек (вот и лисички, посмотрите, как виляют пушистыми хвостами).

8. Шаг проскок (ребята, посмотрите, как бегут по загону лошадки, а вы так можете?)

9. Простой шаг, руки на поясе, строимся в 4 колонны (а теперь, ребята, посмотрим какие мы дружные).

Педагог: «Молодцы! Вот мы и пришли на главную полянку, надо поприветствовать всех животных и друзей». (Дети исполняют поклон. Берут коврики и игрушки в руки, расстилают коврики на определенное каждому ребенку место).

Педагог: «Пока мы шли наши ножки устали, поэтому давайте присядем на коврики (игрушки можно поставить рядом с ковриком)». Исполняется комплекс упражнений партерной гимнастики.

«Достать до солнышка»

Упражнения для укрепления мышц спины.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка».

3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Складочка»

Упражнение для мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3-4-й такты – наклоняемся к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты).

5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение исполняется 4 раза.

«Лягушка»

Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола). Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе Упражнение можно усложнить.

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотные – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотные, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Растем-растем!»

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз.

1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу);

2-й такт – расслабить все мышцы.

«Черепашки»

Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4.

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника. 26

«Конфетка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Корзиночка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх;

3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Полетели» лежа на спине Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45º. На первоначальном этапе подходим к ребенку и помогаем удерживать корпус на полу.

«Уголок» лежа на животе

 Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно лежащие на полу, поднимаем корпус. На первоначальном этапе помогаем детям удерживать ноги на полу. Упражнение исполняется 4 раза.

«Качелька»

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб дети не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

«Уголок»

Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45º, далее на 90 º (уголок);

3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

 «Березка»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

 «Тянем-потянем»

Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага. Музыкальный размер 3/4.

 Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90º;

3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении;

5-6-й такты – нога медленно опускается;

7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение исполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

Таким образом, на основе проделанной работы можно будет увидеть, насколько эффективнее развитие творческих способностей детей в хореографическом коллективе на занятии ритмопластики**.** Они станут творчески всматриваться в окружающий мир, находить разные оттенки, приобретут опыт эстетического восприятия. У детей будет развиваться воображение, фантазия, находка своих, оригинальных движений для выражения характера музыки, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавать пластический образ.

