

Комплекс ритмических и танцевальных упражнений, которые используются для оценки и развития чувства ритма, пластичности и музыкально-двигательной координации у детей.

1. Основные ритмические упражнения

Цель: развитие чувства ритма, координации, внимания.

- **Ходьба и бег под музыку:**
 - Бодрый шаг, спокойный шаг, марш, шаг на носках, пружинистый шаг.
 - Лёгкий и широкий бег, бег с высоким подниманием колена, бег назад.
- **Хлопки и притопы:**
 - Хлопки в ладоши на каждый 2-й, 4-й или каждый шаг.
 - Притопы ногами на сильные доли такта.
- **Упражнения с предметами:**
 - Ходьба с лентами, мячами, флажками под музыку разного характера.

2. Танцевальные упражнения

Цель: развитие пластичности, музыкальности, координации, выразительности движений.

- **Простые танцевальные шаги:**
 - Приставной шаг (вперёд, назад, в стороны).
 - Шаг галопа (вперёд, назад, в стороны).
 - Шаг с подскоком.
 - Переменный шаг (основа польки, русского танца).
 - Шаг польки (с прыжковой основой).
 - Шаг с притопом.
- **Комбинированные движения:**
 - Ходьба с хлопками и движениями рук (например: шаг левой — руки в стороны, шаг правой — руки вверх).
 - Танцевальные композиции на 2/4, 3/4, 4/4 (марш, полька, вальс).

3. Игровые и творческие задания

- **Музыкальные игры:**
 - «Стоп! Флаг!» — дети двигаются под музыку, по сигналу замирают в определённой позе.
 - «Найди свой цвет» — дети с кружками определённого цвета ищут шарики или флажки такого же цвета.
- **Импровизация:**
 - Свободные движения под музыку разного характера (весёлая, грустная, быстрая, медленная).
 - Придумывание собственных танцевальных движений или мини-танцев.

Критерии оценки

Критерий

Показатели для оценки

Чувство ритма

Точность выполнения движений в соответствии с музыкальным ритмом, умение выделять сильные и слабые доли.

Пластичность

Плавность, мягкость, выразительность движений, умение передавать характер музыки телом.

Координация

Согласованность движений рук, ног, корпуса; точность выполнения сложных комбинаций.

Музыкально-двигательная координация

Способность быстро реагировать на смену темпа, ритма, характера музыки; умение перестраивать движения.

Рекомендации по проведению

- Начинать с простых упражнений (ходьба, хлопки), постепенно усложняя задания.
- Использовать музыку разного жанра и темпа.
- Чередовать индивидуальные и групповые задания.
- Включать элементы творчества и импровизации для раскрытия потенциала детей