**Программа занятий по ритмической гимнастике для детей 5 -7 лет.**

*Педагог дополнительного образования: Разинкова Т.И.*

**Пояснительная записка.**

Необходимость двигательной активности у ребёнка ни у кого не вызывает сомнения.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физическою здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Для нас взрослых главное – здоровье детей. Именно здоровье определяет внешний вид ребёнка. Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы догадаться, кто из детей любит заниматься физической культурой. Это подтянутые, стройные, красивые, ловкие в движениях дети. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьёзным нарушениям в организме – нарушению осанки, ожирению, плоскостопию.

Анализ реальной практической работы дошкольного образовательного учреждения показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни.

Среди многообразия средств и форм физического воспитания особое место занимает ритмическая гимнастика, положительное воздействие которой на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей.

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятныё эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

**Цель программы:**

1.Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

2.Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.

3.Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.

**Задачи и влияние на организм ребёнка:**

1.Обеспечивает гармоничное физическое развитие ребёнка и на этой основе укрепляет его здоровье.

2.Развивает физические качества.

3.Расширяет функциональные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

4.Развивает чувство ритма.

5.Способствует развитию грациозности, элегантности.

6. Позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта и танцевального искусства.

7.Исправляет недостатки осанки.

**Программа предназначена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на два года.**

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, и индивидуальной деятельности.

По времени комплекс уп­ражнений, в зависимости от возраста, занимает от 20 до 35 минут.

Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная.

Планирование работы по программе представлено в учебном плане.

**Формой проведения итогов реализации программы являются:**

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.

- Выступление перед родителями на собраниях.

- Показательные выступления на соревнованиях округа.

- Участие в окружном и городском конкурсе ритмической гимнастики.

**Методы обучения на занятиях ритмической гимнастикой.**

При разучивании комплексов используются наглядные, словесные и практические методы обучения.

К **наглядным методам** относится показ физических упражнений. Во всех возрастных группах показ должен быть чётким, выразительным и понятным. При показе нужно выбрать нужный ракурс и показывать без искажения ритма. Используется зеркальный показ.

На занятиях Р.Г. используется такой приём, как **звуковой ориентир.** Он применяется для освоения ритма и регулировки темпа движений (хлопки в ладоши, отстукивание ногой и т. д.) Самые сложные упражнения разучиваются под счёт.

**Словесный приём** – это описание упражнений, объяснение, пояснение, применяется при разучивании комплекса без музыки, словесное сопровождение движений под музыку Объяснение должно быть кратким.

К **практическим методам** относятся повторение упражнений. Если движения простые, то дети выполняют их сразу, более сложные упражнения разучиваются поэтапно и постепенно усложняются.

Уделяется внимание качеству выполнения упражнений. Если необходимо, то ребёнку нужно помочь в правильном выполнении (выпрямить спину при приседании, колени во время наклона, прямо держать плечи и т.д.).

Главное при разучивании движений не спешить, разучивать спокойно и постепенно.

**О нагрузке на занятиях ритмической гимнастикой.**

Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Для того, чтобы правильно давать нагрузки, следует учитывать возраст и подготовленность детей. Нагрузка не должна быть слишком легкой и должна возрастать постепенно.

Один из самых надежных и легкодоступных методов определения воздействия на организм

нагрузок — это подсчет пульса.

- уп­ражнения низкой интенсивности — пульс ниже 120 уд/мин;

- средней интенсив­ности — до 160 уд/мин;

- большой интенсивности — до 180 уд/мин;

- высокой ин­тенсивности — до 210 уд/мин.

Примерно 70 % времени занятия проводятся при средней интенсивности — это основная часть комплекса, где выполняются уп­ражнения для различных групп мышц из разных исходных положений (и.п). При высокой интенсивности выполняются беговые упражнения и даются ''пи­ковые нагрузки". Заключительная часть также наименее интенсивна для всех комплексов.

Оценивать уровень воздействия физической нагрузки на организм дошко­льников можно и по внешним признакам.

1. Допустимую степень нагрузки характеризуют не­значительное покраснение лица, выражение его остает­ся спокойным; незначительная потливость; несколько учащенное, но ровное дыхание; движения бодрые; зада­ние ребенок воспринимает хорошо и правильно выпол­няет.

2. Средняя степень утомления выражается в значи­тельном покраснении лица, оно напряженное; дыхание резко учащается; движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движе­ния; дети жалуются на усталость.

3. Значительное утомление проявляется в значительной потливости, иногда побледнении лица; снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности.

Величина нагрузки зави­сит и от темпа музыкального сопровождения. Чем выше темп, тем больше на­грузка.

В подготовительной части – 110 ритмических акцентов (р/акц).

В основной части: в и.п. стоя – 120 р/акц.

в и.п. сидя, лёжа - 100 р/акц.

в «пиковой нагрузке» - до 180 р/акц.

В заключительной части - 90 р/акц.

Для увеличения нагрузки можно использовать модификацию. Как же можно модифи­цировать движение?

1. Изменить ритм

2. Увеличить темп.

3. Добавить движение одной части тела.

4. Добавить движение другой части тела.

5. На шагах.

6. На прыжках.

Дозировка каждого упражнения определяется с учетом необходимости проработать в комплексе все основные мышечные группы и сохранить задан­ную активность движений. Количество повторений в зависимости от возраста должно быть в пределах от 8 до 16 раз. Все движения должны выполняться в ту и другую стороны.

Особенностью ритмической гимнастики является **непре­рывное** исполнение движений под музыку в различных темпах. Благодаря это­му моторная плотность занятия приближена к 100 %.

**При составлении комплексов и проведении занятий следует помнить:**

1. Нельзя резко останавливаться после интенсивной физической нагрузки.

2. Нельзя резко переходить от беговой серии к упражнениям в партере.

**Содержание Р.Г. составляют** **упражнения :**

Общеразвивающего ха­рактера:

— движения отдельными звеньями тела, типа сгиба­ний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;

Циклические движения:

— разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;

— элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;

— танцевально-хореографические элементы;

выполняемые в задан­ном темпе и ритме.

**Разучивание движений.**

При разучивании упражнений применяем два метода обучения: целостный и расчленённый.

На первом этапе (начальное разучивание) ставятся задачи по ознакомлению ребёнка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления об упражнении, выполнении его.

Используется методика начального разучивания, которая включает:

- показ педагогом упражнения;

- его детальный показ, сопровождаемый словом;

- выполнение показываемого упражнения самим ребёнком.

Показ осуществляется педагогом чётко, правильно, в надлежащем темпе.

Сложные упражнения разучиваются поэтапно и сначала под счёт. Допустимо разучивать движения в два раза медленнее, чем темп музыки. Незаменимую помощь может оказать работа перед зеркалом. Простые по координации движения можно показать стоя лицом к детям с левой руки и ноги (зеркальный показ).

Преимущество такого показа заключается в возможности контроля за группой, выявления ошибок и их исправления. При разучивании сложных движений следует вставать спиной к детям. Необходимо обращать внимание детей на исходное положение, точность движений, поз,

их выразительность, законченность, амплитуду выполнении.

Основным методом на этапе углублённого разучивания является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнение его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Начинаем разучивать комплекс без музыкального сопровождения.

Упражнения в разных возрастных группах могут быть более сложными или простыми, в зависимости от особенности группы. Поэтому делается необходимая коррекция.

После разучивания комплекса без музыки, выполняем упражнения под музыку, но в медленном темпе. Если необходимо, то исправляем ошибки во время исполнения упражнений. После этого комплекс выполняется в необходимом темпе.

Перед группой можно поставить ребёнка, который по предварительным наблюдением , выполняет упражнения достаточно правильно и уверенно.

Некоторые упражнения по мере их усвоения могут усложняться и изменяться.

**Для каждого вида упражнений существуют определенные правила их вы­полнения.**

- Упражнения для мышц шеи нужно делать мягко, плавно, без рывков.

- Выполняя движения руками (вперед, в стороны, вверх) нельзя их сгибать.

- Нужно постараться научить детей напрягать мышцы.

**Упражнения для туловища** включают разнообразные варианты наклонов и поворотов:

- При наклонах вперед спина должна быть прямой, голова и подбо­родок подняты.

- При наклонах в сторону нельзя сутулиться и наклонять туло­вище вперед.

- Прогибаясь назад, сначала надо запрокинуть голову назад и со­единить лопатки.

- При поворотах туловища важно сохранить вертикальное по­ложение позвоночника, не следует прогибаться, сутулиться.

- **В упражнениях для ног,** будь то приседы, выпады или поднимание на нос­ки, всегда необходимо удерживать правильную осанку.

- При поднимании на носки нужно выпрямлять ноги с максимальным напряжением мышц бедра.

- При выполнении махов можно слегка приседать на опорной ноге, но предельно вытягивать носок рабочей ноги, спину держать прямо. Постепенно амплитуду ма­хов следует увеличивать.

- **Упражнения лежа,** для мышц таза, должны выполняться с напряжением ягодиц.

- Во время **бега** нужно высоко поднимать ноги и сохранять темп движения.

- После бега необходимо выполнять упражнения на дыхание.

- Сохранение правильной осанки — обязательное условие выполнения всех упражнений.

Если у кого-то из детей не получается выполнение того или иного упраж­нения, с ними лучше позаниматься дополнительно, индивидуально.

**Структура построения комплекса ритмической гимнастики.**

Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 2-3 месяцев.

Прежде чем приступить к составлению комплекса ритмической гимнастики, педагог должен поставить перед собой конкретную задачу. Если это будет комплекс на выносливость, необходимо включать больше беговых серий. Если на развитие координации использовать

танцевальные элементы с продвижениями. Если разви­тее силы, можно использовать гантели для мышц рук, прыжки для мышц ног.

Комплекс упражнений по ритмической гимнастике условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** предназначена для разогревания и подготовки ор­ганизма к выполнению упражнений основной части. Сюда включаются разные виды ходьбы, танцевальные шаги, упражнения для развития чувства ритма. Эта часть занимает 15 % времени всего комплекса и включает в себя около 7—8 упражнений.

После ходьбы даются беговые упражнения в течение 2-4 минут (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение, в основном, различным видам бега: высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, "змейкой" и т. п. Выполняются также прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и другие.

Во время выполнения беговых упражнений, следует чаще организовывать внимание детей. От дошкольников старшего возраста требовать правильного, в соответствии с темпом и ритмом музыки, выполнения движений. Бег заканчивается ходьбой и дыхательными упражнениями.

**Основная часть** направлена на развитие различных групп мышц и физических качеств. Последовательность упражнений связана с их направленностью на про­работку мышц сверху вниз: выполняются упражнения для мышц шеи (1 -2 упражнения), рук и плечевого пояса (3 -4 упражнения), туловища (3 - 4 упражнения), ног (3 - 4упражнения) . Важно соблюдать также принцип постепенного повышения нагрузки.

В основную часть входит также и "пиковая нагрузка'' — это бег на месте, с продвижением, с различными движениями рук; прыжки; танцевальные движения высокой интенсивности. Здесь особое внимание нужно обратить на дыхание. В положении сидя и лежа уп­ражнения чередуются по их воздействию на мышцы ног, туловища, рук, брюшного пресса и т.д. Занимается эта часть примерно 75 % времени комплек­са и включает в себя около 14 упражнений в исходном положении (и.п.) стоя и около 12 упражнений в исходных положениях сидя и лежа.

**Заключительная часть.** В неё входят упражнения на расслабление и дыхание. Эти упражнения помогают восстановлению организма после напряжённой нагрузки.

Эта часть занимает около 10 *%* времени ком­плекса и включает 5—6 упражнений.

На занятиях по ритмической гимнастике используются различные **предметы:**

( мячи, ленты, обручи, султанчики и т.д.) Это придаёт зрелищность, особенно в показательных выступлениях, усложняет выполнение некоторых упражнений. Сейчас на занятиях по Р.Г. широко используются прыгающие мячи (HОРР). Гимнастика на таких мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища и тренировки основных групп мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации.

Занятия осуществляются в хорошо проветриваемом помещении.

**Одежда** детей должна быть удобной, не стесняющей движения, яркой, желательно из натуральных волокон.

**Литература.**

1. “Ритмическая мозаика.” А.И.Буренина. С-П. 2000г.
2. “Комплексы ритмической гимнастики” С.Т. Шипилова. Кишинёв. 1992г.
3. “Занимайтесь ритмической гимнастикой.” О.А. Иванова. И.Н.Шарабарова. М.: «Советский спорт». 1988г.
4. “Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Т. Т. Ротерс.
5. М. «Просвещение». 1989г.
6. “Азбука хореографии.” Т. Барышникова. С-П.: «Респекс» «Люкси».1996г.
7. “Движение + движение”. В.А. Шишкина М. «Просвещение». 1992г.
8. «Ритмическая гимнастика в детском саду». Е.В.Кузнецова.   
   М.: Методические рекомендации. 2003г.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.

**Утренняя гимнастика**.

( средняя группа).

Музыка: “Город изумрудный”. ’’Настоящий друг’’

**Вводная часть**: Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места в колонне. Ходьба врассыпную на носках. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение врассыпную.

**Основная часть.**

О.Р.У.

1. И.п. Ноги на ширине ступни , руки на поясе.
2. наклон головы вперёд.

2- прямо.

3- наклон головы назад.

4- прямо.

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки впереди. « Весёлые пальчики».

* 1. сжимание и разжимание пальцев рук, с разведением рук в

стороны.

1-8 руки вперёд.

3. И .п. ноги на ширине ступни, руки опущены вниз.

1- согнуть руки в локтях, прижать к груди и сжать кулаки.

2-выпрямить руки вперёд, раскрыть ладони, сделать полуприсед.

4. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони в стороны.

1- поворот вправо.

2- поворот влево.

5.И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. наклон туловища вперёд, руки отводятся назад, голову не

опускать.

2- и.п.

6.И.п. о.с. руки на поясе.

1- присесть, руки на колени.

2- встать, руки вверх.

7.И.п. тоже.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

8.Дыхательное упражнение. И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 руки через стороны вверх (вдох).

3-4 опустить руки вниз (выдох).

**Заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**.

(старшая группа)

Музыка: “ Путешествовать прекрасно”

“Морская песенка”. “Полный вперёд”.

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки за спиной. Подскоки. Обычная ходьба, ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки вперёд. Прыжки с продвижением вперёд. Бег друг за другом. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

**Основная часть.**

О.Р.У.

1. И.п. о.с. руки внизу.

1-2 руки через стороны вверх. Потянуться.(вдох).

3-4 опустить руки вниз (выдох).

2. И.п. руки к плечам, согнуты в локтях.

1-8 вращение рук в предплечьях вперёд.

1-8 вращение рук в предплечье назад.

3. И.п. о.с. руки внизу.

1- руки в стороны.

2- руки вперёд

3- руки в стороны.

4- руки вниз.

4. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- полуприсед, повернуться вправо, руки вперёд.

2- и.п.

3- 4 тоже в другую сторону.

5. И.п. о.с., руки внизу.

1- руки вверх, ногу назад на носок, прогнуться.

2- тоже другой ногой.

6. И.п. о.с. руки на поясе.

1- поднять согнутую в колене ногу, обхватить её руками.

2- и.п.

3- 4 тоже другой ногой.

7. «Мельница»

И.п. ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки в стороны.

1-правой рукой коснуться левой ноги, левая рука вверху.

2-левой рукой коснуться правой ноги, правая рука вверху.

8. И.п. о.с. руки на поясе.

1-2 полуприсед вправо, колени в стороны, спина прямая.

3-4 и.п.

5-6 в другую сторону.

7-8 и.п.

9. И.п о.с. Ходьба на месте.

10. И.п. сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1-8 носочки ног попеременно на себя, от себя.

11. И.п. сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- поднять прямую правую ногу.

2- и.п.

3- 4 другой ногой.

12. И.п. ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1-положить ноги справа от себя, спину держать ровно

2-и.п.

3-4 тоже влево.

13. «Столик»

И.п. ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1-приподнять туловище вверх, опираясь на руки и ноги.

2-и.п.

14. ”Паровозик”.

И.п. сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях.

1-8 продвижение по полу вперёд, помогая руками и ногами.

15. И.п. стоя ноги вместе, руки внизу. Прыжки ноги врозь, руки в стороны,

ноги вместе, руки вниз.

16. И.п. стоя ноги вместе, руки внизу.

1-2 руки через стороны вверх (вдох)

3-4 руки вниз (выдох)

**Заключительная часть.** Ходьба “ змейкой” по залу.

**Ритм-блок** **“Урок зоологии”**

(младшая, средняя группа).

Музыка. “Большой хоровод”. “Урок зоологии”.

**Вводная часть.** Ходьба друг за другом. Ходьба на носках (“мышки”), ходьба в полуприседе, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. (“ утята”). Ходьба врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (“зайчик”). Бег врассыпную. Ходьба. Построение врассыпную.

**Основная часть.**

О.Р.У.

1куплет.” Кошка моет ушко”.

В. 4 маха правой рукой около уха вперёд, 4 маха

другой рукой.

Припев. 3 хлопка в ладоши перед собой,

3хлопка по коленям.

Прыжки на месте на двух ногах.

2куплет. “ Змея ползёт”.

В. Волнообразные движения руками, с поворотом туловища вправо и влево.

Припев: тоже.

3куплет. “Цапля”

# В. Стоя на одной ноге, руки сложить перед грудью, ладошка к

ладошки. Менять правую и левую ногу.

Припев: 3 хлопка в ладоши перед собой, 3 хлопка по коленям. Руки на

поясе, потопать на месте.

4куплет. “Обезьянка”.

В. Прыжки на месте с наклоном туловища, руки в стороны, пальцы раскрыты.

Припев: 3 хлопка в ладоши, 3 хлопка по коленям. Руки на поясе,

потопать вокруг себя.

5куплет. Повторить по одному движению из каждого куплета.

Припев: 3хлопка в ладоши перед собой, 3 хлопка по коленям. Прыжки

на двух ногах на месте.

**Дыхательное упражнение.** “Петушок”. И.п. вдох носом, руки в стороны. Выдох, руки вниз, похлопать себя по ногам, произнося “ ку-ка-ре-ку”.

**Показательное выступление. “Морячка”.**

* Стоя парами друг за другом, одна рука внизу, другой держат друг

друга вверху.

* Последняя пара пролезает в “воротца”, и встаёт первой. И так все

остальные пары.

- Перестроение в две колонны. Прыжки на двух ногах на месте.

* Подскоки с продвижением вперёд в разные стороны.
* Перестроение в два круга.
* Прыжки в кругу на двух ногах на месте, хлопки между собой.
* Повернуться друг за другом, перестроение в колонну по одному.
* Шаг в сторону, руки в стороны, шаг в колонну, руки к груди.( через одного вправо, влево).
* 2 прыжка в стороны ( вправо и влево), в 2 колонны , руки в стороны , ноги врозь.
* 2 прыжка обратно в колонну по одному.
* Прыжки на двух ногах в колонне по одному.
* Построение врассыпную.
* Выпад в сторону, согнуть ногу в колене, руку поднести ко лбу, другая рука на поясе. Тоже в другую сторону.
* Присесть , руки на полу, вынести правую ногу в сторону на носок, вернуться в и.п. Тоже другой ногой.
* Упор лёжа стоя на коленях , ноги скрестно. Отжимание.
* Лечь на бок. Махи прямой ногой вверх.
* Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Приподнимая туловище от пола, мах поочерёдно правой и левой ногой.
* Руки под головой, ноги согнуты в коленях. Приподнять голову и плечи, опустить вниз.
* “Мост” c поднятием одной ноги.
* Лечь на пол, руки вдоль туловища, ноги прямые.
* Поворот на живот “кольцо” с поднятием руки.
* Встать. Перестроение в колонну по одному .
* Подскоки на месте. Остановиться прыжком руки вверх, ноги в стороны.

За условную единицу комплекса упражнений обычно принимают отдельное движение звеном тела:

а) движения головой: повороты в стороны обычные и с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые движения;

б) движения руками: скрестные, круговые, поднима­ния и опускания —по характеру маховые или напряжен­ные, одновременные и поочередные с различным сочета­нием действий кистями, предплечьями, плечами;

в) движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания — с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и та­зобедренной области;

г) движения ногами: поднимания и опускания, взма­хи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сги­бания и разгибания прямыми и в разной степени согну­тыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами.

По сложившейся методике каждое отдельное движение повторяется не менее 8—16 раз (во все стороны).

Выполнение их в Р.Г. имеет свои особенности:

— каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным катего­риям занимающихся;

— многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — определя­ют их аэробный характер, стимулирующий работу сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;

— большинство упражнений красивы по форме и сти­лю исполнения, движения в них свободны — что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;

— ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивая и точная демонстрация движений преподавате­лем (или демонстратором) создают положительный эмо­циональный фон, соответствующий настроению и вкусу занимающегося;

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

**При выполнении отдельных движений следует учиты­вать:**

1) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника;

2) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;

3) следует стремиться к точности исходных положе­ний, направления и амплитуды движения;

4) акцент в упражнениях нужно делать на слабые зве­нья и мышцы;

5)желательно свободное равномерное дыхание, но до­пускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;

6) нужно постепенно усложнять движения и чередо­вать медленный и быстрый темп.