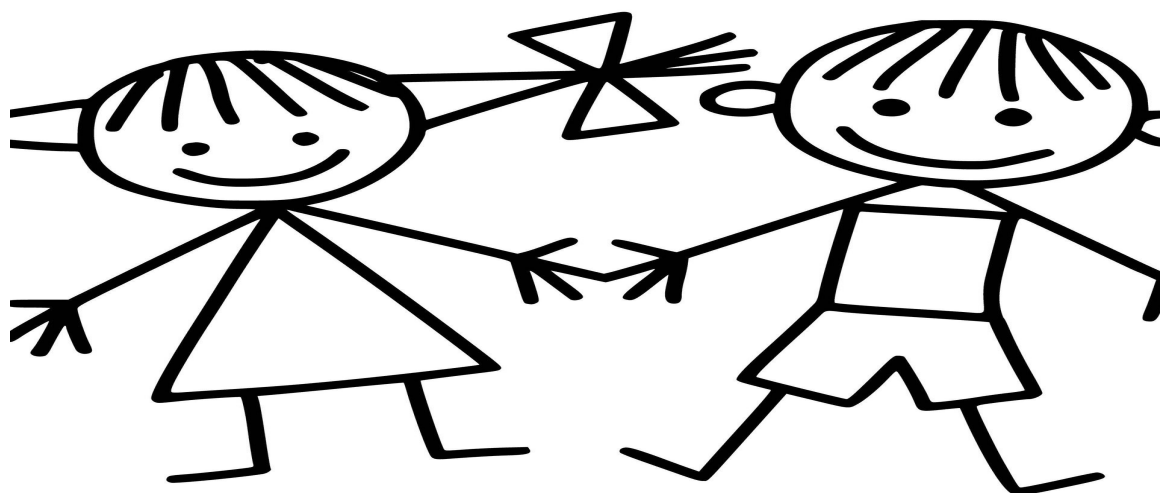


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» САРАКТАШСКОГО
РАЙОНА**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Тема: Хореографическое искусство начинается с
ритмики**



Автор- составитель:

Шипилова Эльвира Ранильевна,
педагоги дополнительного образования

Сведения об авторе

1.	ФИО	Шипилова Эльвира Ранильевна
2.	Название образовательного учреждения (в соответствии с Уставом)	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр внешкольной работы" Саракташского района
3.	Должность по штатному расписанию	Педагог дополнительного образования
4.	Преподаваемый предмет	Ритмика, хореография
5.	Квалификационная категория (с указанием последней даты аттестации)	Высшая категория, Мин. Обр. №230 от 16.12.2020г. Приказ №01-21/1762 от 23.12.2020г по 2025 г.
6.	Общий педагогический стаж	27 лет
7.	Сведения об образовании	Средне-специальное. Музыкальное училище им. С.Хофиза г.Худжанда, 1995г. Специальность «народный танец», квалификация «артист ансамбля, руководитель самодеятельного танцевального коллектива».
8.	Правительственные, отраслевые награды (название и год получения)	Грамота МКУ РОО администрации Саракташского района, Районный совет профсоюза работников образования «За значительные успехи в организации и совершенствовании учебного и воспитательного процесса», 2017 год. Грамота МКУ РОО Саракташского района, Районный совет профсоюза работников образования за 2 место в конкурсе профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» 2019 год. Почётная грамота министерства образования 2025 год

Содержание:

1.Введение - 4

2.Основная часть -4

-Ритмика и ее роль в системе хореографического образования -4

-Методические рекомендации -5

-Методы работы -7

-План проведения занятия -8

3.Заключение-14

4.Литература -15

ВВЕДЕНИЕ

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении.

Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. В танце находит выражение жизнерадостности, развивается его творческая фантазия, творческие способности, учится сам создавать пластический образ.

Основная часть

В методической разработке «Хореографическое искусство начинается с ритмики» изложены содержание, методика занятий и примеры практического материала, которые проверены на занятиях дошкольного возраста. К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Занимательная ритмика» адресовано педагогам муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района преподающим хореографию.

Ритмика является важной дисциплиной в эстетическом цикле дополнительного образования. Поскольку происходит формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей учащихся. Ритмика предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и “мышечного чувства”, формирование художественно-творческих способностей.

Ритмика и её роль в системе хореографического образования учащихся.

Ритмика в переводе с греческого (rhythmos) означает порядок движения.

«Ритмика» - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело».

Ритмика имеет огромное значение в системе хореографического образования учащихся. У детей, которые занимаются ритмикой, развивается чувство ритма, музыкальная память, культура движений, музыкальное

восприятие, образность и эмоциональность, умение творчески воплощать музыкально-двигательный образ, а также совершенствуется мелодический и гармонический слух. Также, занимаясь данным предметом, дети приобретают красивую походку и осанку, учатся координировать движения и ориентироваться в пространстве.

Данный предмет хорошо влияет и на физическое состояние ребёнка. У детей на начале обучения ещё недостаточно развитая опорно-двигательная система. И невысокая двигательная активность может привести к ряду заболеваний: плоскостопие, косолапие, кифоз и сколиоз. И именно занятия ритмикой помогают избежать этих заболеваний. Кроме этого на занятиях развивается вестибулярный аппарат, так как ритмика подразумевает достаточно много вращений и прыжков. А если упражнения повторять систематически, развивается мышечная память. Игровые танцевальные композиции, применяемые на занятиях ритмики, создают для детей условия эмоциональной разрядки, улучшают функции внимания.

Методические рекомендации.

Необходимо помнить занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, т.к. это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечнососудистым перегрузкам. Если у ребёнка возникают трудности при выполнении задания, он не может точно координировать свои движения с музыкой, её темпом, ритмом (даже после разучивания), педагогу не следует фиксировать на этом чрезмерное внимание и указывать ребёнку на его недостатки врезкой форме, а тем более отстранять от участия в занятии. Как и при освоении других видов деятельности, в ритмике каждый ребёнок выражает себя по-своему.

Занятия ритмикой призваны привить любому ребёнку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения. Занятия рекомендуется проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Стулья и скамейки ставятся вдоль стен, чтобы середина зала оставалась свободной для движения детей. Фортепиано нужно поставить так, чтобы музыкальному руководителю, сидящему за инструментом, были видны движения участников занятия.

На занятиях ритмики необходимо давать детям только понятный им материал, такие композиционные комбинации, которые учащиеся сами смогут подвергнуть анализу. Жизненный опыт у детей небольшой, поэтому они смогут скопировать только то, что видели своими глазами. Я считаю, что хорошо брать музыку из знакомых всем ученикам мультфильмов.

Также дети должны четко понимать, ради чего они учат столько много странных для них движений. Необходимо донести до них, что только с помощью этих движений можно будет раскрыть образ целиком, передать настроение и эмоции.

Педагог, который даёт детям тот или иной материал, должен всегда говорить образно и в определенном настроении, чтобы у ребёнка разыгралось воображение объяснения. Чтобы у ребёнка не угасал интерес к предмету, необходимо добавлять к старым, новые элементы и исполнять их под другую музыку. Тогда учащиеся будут исполнять движения более активно, увлеченно, живо и с большим желанием.

На первых этапах обучения не получается долгое время сосредотачиваться на одной мелодии, нужно постоянно менять музыкальное оформление, также они не могут точно усвоить заданное им движение, плохо ориентируются во времени и пространстве. Педагог должен постоянно считать, помогая конкретизировать ритм и темп, а ранее изученные движения можно повторить сразу под музыкальное сопровождение. Занятие должно быть выстроен так, чтобы у ребёнка были задействованы и правое, и левое полушарие головного мозга. Правое полушарие отвечает за воображение, умение фантазировать, думать образно. На занятиях необходимо уделять большое внимание фантазии и пластике, ведь даже если оглянуться вокруг, то можно увидеть, что вокруг нас находится в движении вся природа, весь мир пластичен, наблюдая за живым миром, за движениями животных, растений и птиц, повторяя эти движения под музыку, можно развить внимание, фантазию и воображение. Левое полушарие в свою очередь отвечает за способность запоминать и анализировать, в том числе анализировать работу правого полушария. Все музыкальные упражнения и танцевальные задания воспитывают реакцию, ориентировку в пространстве.

Все умения и навыки, которые учащиеся приобретают в хореографическом классе на занятиях ритмикой в возрасте дошкольников и младших школьников, помогают им не только в развитии дальнейших танцевальных способностей в классическом, народном или современном танце, но и в обычной жизни. Ведь дети, которые регулярно выполняют упражнения на развитие внимания, памяти, координации, ориентации в пространстве, становятся более коммуникабельными, собранными, сосредоточенными и в целом развиваются гармоничнее и быстрее своих сверстников.

Педагогу, который проводит занятия ритмики, важно тщательно продумывать своё занятие. Необходимо последовательно и постепенно добавлять всё более сложные движения, чтобы не пере нагружать детей сразу, важно работать систематично.

Методы работы

В системе обучения учащихся важную роль играют формы и методы обучения. Поскольку именно от них зависит реализация и достижение поставленных целей и задач в процессе обучения.

Первый метод, который необходимо использовать педагогу хореографических дисциплин - это метод организации и осуществления учебного процесса. Для осуществления данного вида деятельности существует также множество методов при работе с детьми. Определим наиболее важные из них:

- **Метод показа.** Показывая детям движения, педагог даёт им возможность увидеть художественное воплощение образа. Выполняя движения вместе с детьми, хореограф увлекает их и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

- **Словесный метод.** Важным здесь является не только краткость, точность и конкретность, но и интонация, и сила звучания слов. Педагогу важно уметь говорить образно.

- **Прослушивание музыки.** Для того чтобы ребёнок научился танцевать, необходимо научить его слышать и понимать музыку, её содержимое, о чём она говорит, какое настроение передает.

- **Игровой метод.** Для того чтобы учащиеся развивались полноценно и лучше усваивали учебный материал, необходимо использовать различные формы работы. Педагогу необходимо знать психологические особенности детей для работы с ними. В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей ещё очень плохо развито внимание, они часто отвлекаются и не могут долго сосредотачиваться на каком-либо задании. Про таких детей мы так и говорим «невнимательные». Играя, дети легче воспринимают материал. Поэтому важным элементом занятия становится игра. Танцевальная игра незаменимый способ закрепить интерес учащихся к хореографическому искусству. Дети в таком возрасте ещё не могут воспринимать материал в привычной для взрослого человека форме, поэтому стоит чаще прибегать именно к такому методу. Учащиеся вовлекаются в процесс быстрее, становятся более заинтересованными предметом, сосредотачиваются, становятся более внимательными, начинают воображать и фантазировать, проявляют себя и свои эмоции. Именно такой способ даёт детям передохнуть во время работы над новыми для них упражнениями. И если педагог видит, что учащиеся на занятие начали уставать, перестали концентрировать внимание, нужно начать с ними играть, включая в игру красивые позы и различные танцевальные элементы.

- **Концентрический метод.** Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

План проведения занятия

«Развитие координации на занятии по ритмике»

Цель занятия: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Тип занятия: закрепления знаний, выработки умений и навыков.

Задачи занятия:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на занятиях с педагогом.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения:

- музыкальный инструмент (пианино);
- музыкальный центр;
- резиновый мячик.

Педагогические технологии:

- игровая технология;
- здоровье-сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Межпредметные связи:

- гимнастика;
- слушание музыки.

План занятия:

1.Вводная часть занятия (5 мин.)

- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- обозначение темы и цели занятия;
- беседа о значении координации в танце.

2.Подготовительная часть занятия(5 мин.)

- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега).

3.Основная часть занятия(45 мин.)

- повторение музыкальной грамоты (вопрос-ответ);

-игра «мячик»;

-повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

-танцевальная композиция «Кузнечик».

4.Заключительная часть занятия (10 мин.)

-игра «Класс»;

-основное построение для выхода из зала;

-поклон педагогу и концертмейстеру;

-выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Конспект занятия:

Вводная часть занятия:

-Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз.р 4/4.

-Поклон педагогу и концертмейстеру. Музыкальное сопровождение вальс, муз.р %.

-Обозначение темы и цели занятия.

-Рассказ о значении координации в танце.



Если же говорить о физических данных, необходимых будущему артисту, главное - это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация. Если учащийся одарен природной координацией движений, это компенсирует любой иной изъян, ему будет подвластна любая пластика.

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

Подготовительная часть:

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р 4/4.

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.



Основная часть:

1. Повторение музыкальной грамоты. Учащиеся отвечают на вопросы:

какие музыкальные жанры вы знаете?

-с какими музыкальными примерами (жанрами) мы познакомились очень близко?

-какой характер у марша, польки, вальса?

-какой музыкальный размер у марша?

-что такое музыкальный такт?

2. Музыкальная игра на развитие чувства ритма и координации движений «мячик» (игровая технология).

Дети должны передавать по кругу друг другу резиновый мячик в определенном музыкальном рисунке. Музыкальное сопровождение марш (4/4), полька (2/4).

3.Отработка танцевального шага по диагоналям в разном темпе и характере музыки. Музыкальное сопровождение марш (4/4), лирический танец «Сударушка» (2/4).

4.Боковой галоп по диагоналям. Музыкальное сопровождение галоп (2/4).

5.Трамплинные прыжки по VI позиции на месте, в повороте по четвертям.

6.Комбинация на развитие координации.

7.Музыкально-танцевальная композиция «Кузнечик».

Заключительная часть:

Игра на развитие внимания «Класс». Учащиеся должны выполнить команды педагога (движения) только после слова «класс» (игровая технология).



Заключение

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Основной задачей ритмики является развитие у учащихся общей музыкальности и чувства ритма, закрепление знаний. Дети дошкольного младшего школьного возраста испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность. Они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Педагог может проверить прочность приобретённых ими музыкальных навыков, судить об уровне развития музыкальных способностей, внимания, памяти, выявить их творческие возможности. Музыка пробуждает у детей светлые и радостные чувства. Они получают огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов. Занятия ритмикой поднимают настроение, повышают жизненный тонус, оказывают на учащихся и не малое воспитательное воздействие. То, что упражнения выполняются всем коллективом и часто при необходимости требуют чёткого взаимодействия всех участников, повышают у них дисциплину, чувство ответственности, товарищества. Кроме того, у учащихся развиваются память и внимание. Постепенно появляются уверенность, находчивость, воспитываются активность и инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой, занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности.



Список литературы:

Луначарский А. В. Учитель, учись. Учительская газета №1, 1924.

Российская педагогическая энциклопедия в двух томах: Гл. ред. В.В. Давыдов. Научное издательство «БОЛЬШАЯ РОССИЙСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ», 2008.

Чибрикова - Луговская А. Е. Ритмика. М. Дрофа - 1998.

