

**Государственное учреждение культуры
«Республиканский дом народного творчества и кино»
Отдел хореографии**



Методические рекомендации

РИТМИКА С ПРЕДМЕТАМИ



Донецк - 2019

РИТМИКА С ПРЕДМЕТАМИ. Методические рекомендации. Донецк, РДНТК, 2019, - 16 с.

Издание состоит из методических рекомендаций для руководителей любительских хореографических коллективов учреждений культуры и школ искусств.

Над изданием работали:

В.Синица

Ответственный за выпуск:

М.Романовский

Введение: Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учиться ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет с собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органическим компонентом урока. Игра на уроке ритмопластике не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку. Специфика обучения ритмики связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязано должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного. Одним из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем является прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

В процессе ритмических занятий естественно развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах.

Периоды ускоренного возраста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей.

Цель методической разработки: разностороннее развитие творческой личности ребенка на занятиях хореографии с применением предметов в игровых процессах. Интегрируя богатый мир игр с обучением, мы приобретаем возможность сделать интересным запоминание любых бесполезных с точки зрения ребенка движений, комбинаций, учебных заданий.

Задачи: развитие двигательных качеств и умений, творческое и гармоническое развитие личности. На занятиях развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Упражнения с предметами включают в работу основные группы мышц: мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы, мышцы ног.

Упражнения с предметами – мячами, бубнами, скакалками, обручами и т.д., как правило, проводятся в конце урока. Они придают особую эмоциональность заключительной части занятия. Но в малой возрастной категории можно и нужно проводить комплекс упражнений с предметами для большего запоминания движений, координации и смены рисунков (перестроение). Например: упражнения с мячами особенно полезны детям, так как развивают глазомер, укрепляют мышцы пальцев, кисти рук. Надо вовремя бросить мяч на сильную долю такта (в размерах 2/4 и 3/4) и вовремя поймать его на конец такта, рассчитать силу броска, уметь плавным движением передать мяч товарищу, стоящему рядом, четко ударить мяч об пол и т.д.

Интенсивные нагрузки в уроке периодически сменяются менее интенсивными, трудные упражнения, менее сложными. Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от координационной сложности, выразительного аспекта представляет разную психологическую трудность для запоминающих. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала давать движения не сложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность исполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, давать упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Для правильного построения урока принципиально является не только правильная последовательность, подбор движений. Но и чередование нагрузки и отдыха. Проведение упражнений серийно-поточным методом с небольшими интервалами отдыха может привести к чрезмерно высокому темпу всего урока, плохой восстанавливаемости занимающихся в процессе занятия, значительному утомлению. Особенно это нежелательно на обучающих уроках, так как можно вызвать снижение внимания и как следствие – плохое усвоение нового материала. Слишком длительные паузы отдыха могут привести к расхолаживанию занимающихся, неэффективному воздействию на кардиореспираторную систему, снижению общей плотности урока. Длительность пауз во многом определяется правильной, гибкой организацией урока, а именно: правильным размещением занимающихся в зале, использованием различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Игра – это ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Игра много продуктивней и эффективней любого другого способа обучения и развития в любом возрасте. Любую игру надо проиграть несколько

раз, не только позволяя детям по очереди становиться центральным персонажем, но и стимулируя менять образы «окружения».

Примеры нескольких игр, которые можно применять на занятиях:

1. Игра «Салют» (с шариками). Дети набирают в руки, как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. Так три раза. Если кто-то из детей не успел – в другой раз успеет.

2. Игра «Подкинь шарик». Игра на формирование пресса и брюшного дыхания. Дети лежат на полу, у каждого на животе лежит шарик от настольного тенниса. Задача – медленно выдохнуть весь воздух, втянув живот, чтобы шарик не скатился. Потом следует резкий вдох, чтобы живот резко надулся и подкинул шарик. Следить, чтобы дети не дышали грудью, делали перерывы между вдохами и не отрывали поясницу от коврика.

3. Игра «Ледышки» (с подушками). Дети бегут по кругу, а несколько человек сидят в центре и запускают подушки по полу под ноги бегущим. Развивается внимание, ловкость ног, устойчивость в движении и умение падать мягко.

4. Игры на развитие эмоциональной сферы ребёнка

«Тренируем эмоции»: нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек, злая волшебница;

Улыбнуться, как кот на солнце; как хитрая лиса, как радостный ребенок, как будто ты увидел чудо;

Позлиться, как будто отняли игрушку и т.д.;

Испугаться, как потерявшийся в лесу заяц и т.д.;

Устать, как папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз;

Вздохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак; как ребёнок увидевший маму и т.д.;

«Зеркало» - дети в парах садятся напротив друг друга. Один только лицом изображает какое-то чувство, другой повторяет мимику партнера и называет какое-то чувство, другой повторяет мимику партнера и называет вслух отгадываемое чувство. Потом меняются ролями. Другой вариант – один партнер просит другого изобразить лицом эмоцию и

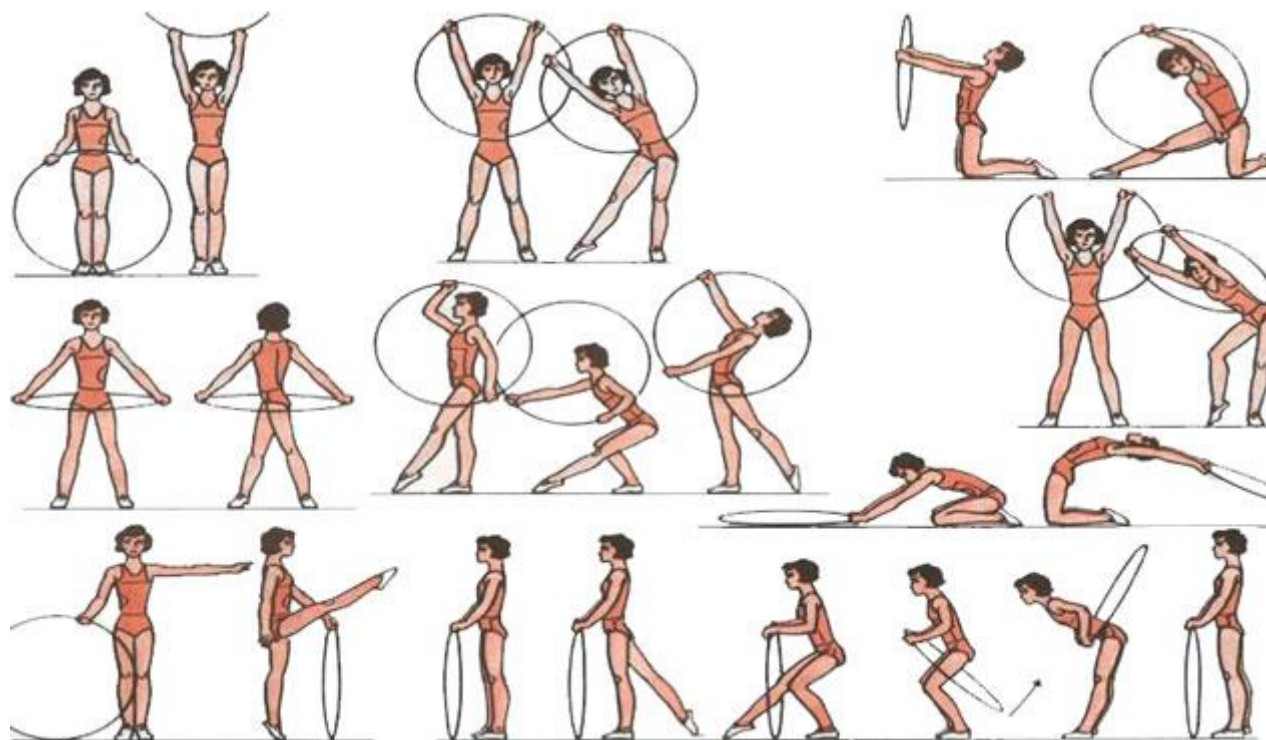
затем сам предлагает свой вариант. На первых порах мимику можно сопровождать соответствующими звуками, в дальнейшем звуки исключить как подсказку.

Упражнения с обручем

Обруч (также хулахуп) появился в обиходе не так давно — в середине прошлого столетия. Первая половина названия звучит, как и гавайский танец хула, а вторая является английской интерпретацией слова «обруч».

Упражнения с обручем полезны для таких процессов:

- развитие моторики кистевых и локтевых суставов;
- формирование правильной осанки;
- правильное формирование и укрепление мышечного скелета, хорошо развивают спинные, грудные, плечевые группы мышц;
- развитие координации, развитие моторики, слуховой и зрительной видов памяти;
- развитие чувства ритма.



Упражнение с малым мячом

Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т. е. мягкий шар. Мяч гладкий либо, наоборот шершавый на ощупь.

Упражнение с мячом полезно для детей при выполнении различных действий (катание, бросание, бег за мячиком и пр.), обеспечивает активизацию организма, нагрузку на все мышечные группы (кистей, рук, ног, брюшного пресса, туловища). На осанку ребенка благоприятно влияет даже простое подбрасывание мячика вверх, вызывает потребность выпрямления. Можно смело заявлять, что игры с мячиком является специальной гимнастикой: развивается умение удерживать, схватывать, перемещать мяч в процессе бега, ходьбы или прыжков. Упражнения и игры с мячом помогают развивать ориентировку, регулируют точность броска и его силу, участвуют в развитии ловкости и глазомера, быстроты реакции и нормализации эмоционально-волевой сферы.



Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим его,
дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".
Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки"
на "ножки", делать массаж тела,
называя все соответственно)

* * *

Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

(Ладонками отбивать мяч.)

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю - браво.

(Левой ладошкой катать мяч по правой ладони.)

Поверну, а ты проверь -

Сверху правая теперь!

(Правой ладошкой катать мяч по левой ладони.)

Упражнение с палкой

Для интересных занятий нужны специальные и разнообразные предметы, в том числе гимнастические палки. Упражнения с палкой вырабатывают правильную и ровную осанку, укрепляет мышцы спины, улучшается координация движений, развивают гибкость.

С малышами занятия с палкой проводят всегда в игровой форме. Детям предлагают наколоть дров, позвонить в колокольчик, выгнуть спинку. Можно попросить проползти под натянутой веревкой, пройти по линии, перенести любую вещь на голове.



Несмотря на всю простоту гимнастической палки, некоторые мышцы и связки лучше всего поддаются проработке только с помощью этого нехитрого предмета. Палка приносит в упражнения дополнительную нагрузку, ориентир для правильной техники выполнения движений.

Палка - прекрасный контроль симметричности выполнения упражнений, что также важно для выравнивания осанки, работы над мышечным дисбалансом.

Например: дети стоят по кругу лицом к центру. У каждого третьего ребенка в руках гимнастическая палка. По сигналу педагога дети поворачиваются в затылок друг другу на расстоянии вытянутой вперед руки. Дети, у которых в руках палка, берут ее за края и держат перед собой в опущенных руках. Под музыку дети поднимают палки

вверх и кладут их себе за голову на плечи. Следующий ребенок берет палку двумя руками и поднимает ее вверх и т.д. Ребенок, отдавший палку, опускает руки. Так, соблюдая ритм музыки, дети передают палку по кругу. По окончании музыки дети останавливаются и, повернувшись в противоположную сторону, повторяют упражнение.

Упражнения со стулом

Стульчик относится к упражнениям начального уровня сложности и относится к классу статических, имеет своей целью проработку мышц ног. Акцент на стопы, икроножные мышцы, мышцы низа спины и живота. Развивает силу передней и задней поверхности бедер, повышает выносливость организма, в частности низа тела, укрепление коленных суставов.



Игра «Ярмарка»

Стулья расставляют по одной прямой линии на некотором расстоянии друг от друга. Дети рассаживаются на стулья.

Сначала выбираем тему, например: ярмарка. Каждому игроку присваивается название какого-то предмета, который везут на ярмарку. Например, «таз», «корыто», «сапоги»... Ведущий-взрослый должен запомнить название каждого ребёнка-предмета. Затем ведущий начинает рассказ о том, как он собирается в дорогу и что берет с собой. Как только игрок услышал название своего предмета, он должен вскочить с места и обежать вокруг своего стула. Если замешкался, должен отдать какой-то фант (носовой платок, бантик).

В конце рассказа ведущий произносит ключевые слова (о них нужно договориться еще в начале игры), например: «Ярмарка закрывается». Игроки встают со стульев, расходятся по залу. Но когда ведущий произнесет: «Ярмарка закрыта» все должны подбежать к стульям и занять места. Тоже самое делает и ведущий. Игрок, кому не досталось стула, считается проигравшим.

Если в конце игры накопилось достаточное количество фантов, можно устроить розыгрыш. Чтобы вернуть фант обратно, игрок должен выполнить какое-нибудь задание (например, показать танцевальные движения спеть песню).

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, умение слушать музыку и выполнять определенные движения в зависимости от того, продолжает она играть или уже остановилась.

Упражнения с фитболами

Большой мяч для фитнеса называют фитболом, что в переводе с английского означает «стройность» (fit) и «мяч» (ball). Его изобрела врач из Швейцарии 70 лет назад для лечения больных с ДЦП. Уникальность фитбола — в эффективности и простоте движений, благодаря чему заниматься с ним могут дети всех возрастов.

Работа с большим мячом для фитнеса способно не только разнообразить занятия, но и проработать мелкие глубокие мышцы в динамике и статике, которые не затрагивают или косвенно нагружают базовые упражнения. При выполнении движений на растяжку, гибкость или укрепления мышц ребенок вынужден ментально и физически концентрироваться на процессе для сохранения баланса, что в 2 раза усиливает конечный результат.



Упражнения с фитболом:

- разгружают и растягивают позвоночник;
- корректируют осанку;
- улучшают состояние межпозвонковых дисков
- формируют мышечный корсет спины и талии;
- развивают координацию и вестибулярный аппарат;
- формируют точеную фигуру.



Подводя итоги, можно сказать, что эти методические рекомендации помогут педагогам-хореографам, руководителям коллективов в преодолении трудностей, которые встретятся на пути с освоением ритмики с предметом. Знакомство происходит в процессе урока танца на музыкальном материале танцевальных упражнений, игр, танцевальных композиций. Эти знания помогут детям более осознанно усваивать танцевальные па и избегать возможных травм. Сведения по ритмике и основам актерского мастерства будут активно использоваться на практике при разучивании и исполнении музыкальных игр, танцев-игр, а впоследствии при изучении танцевального репертуара.

Список использованной литературы:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. М.: Просвещение, 1984, 288 с
2. Буренина А. И. Музыкальное движение вчера, сегодня, завтра. // Тезисы докладов и практические материалы к научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 1998
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Феникс, 2003
4. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. М. 1991, 112 с.
5. Собинов Б.М. «Танцующая» гимнастика М., 1972, 176 с.
6. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики «Ритмика». Пермь, 1997
7. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М., 1959