

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



Методические рекомендации

**РИТМОПЛАСТИКА
КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**



Донецк - 2019

РИТМОПЛАСТИКА КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

Методические рекомендации. Донецк, РДНТК, 2019, - 17 с.

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

Над изданием работали:

В.Синица, М.Бобровская

Ответственный за выпуск:

М.Романовский

Ритмопластика как современный метод работы с детьми ***возрастные группы: 2,5 -3 лет, 3-4 лет, 4-5лет, 5-6 лет***

Данная методика является соединением языка движений с языком музыки, соотнесением пластических средств выразительности с музыкальными. Музыка задаёт не только темповые, ритмические, динамические характеристики движений, но и может стать основой образного содержания. Это связано с её природой: высокой эмоциональностью, абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный образ. Воздействие музыки на развитие воображения происходит, прежде всего, в процессе её восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер данного вида деятельности.

Ритмопластика – это комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер. Они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также навыками творческого осмысления музыки, её эмоционально — телесного выражения. Именно этот опыт поможет ребёнку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественных, творческих и спортивных видов деятельности: это может быть и последующее обучение хореографии, гимнастике, занятия в спортивных секциях.

Цель - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Одна из основных целей работы состоит в развитии способностей детей с обязательной демонстрацией их на сценической площадке. Для этого хореограф руководствуется тремя основными методами обучения: словесный, наглядный, практический.

Задачи - развитие музыкальности, двигательных качеств и умений:

- развитие чувства ритма;
- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие музыкальной памяти.
- формирование правильной осанки;
- развитие гибкости и пластичности;
- развитие точности, координации движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти.

Структура занятий

1 часть - танцевальная разминка. Она включает в себя упражнения, воздействующие на весь организм ребёнка. Чаще всего это ходьба (на пятках, на носках, с высоким подниманием колен и т.д.).

2 часть - основная. Серия упражнений различного характера:

1. Упражнения по позициям рук и ног.
2. Ритмическая часть проходит в быстром динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии, упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.
3. Логоритмика. Движения выполняются под стихи. Используется в партерной части занятий, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.
4. Партерная часть на полу (растяжки); упражнения на расслабление. Цель упражнений состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе, позволяют развить шаг и выворотность тазобедренного сустава. Исполняются обычно в середине урока.

3 часть заключительная. В этой части используется хореографическая композиция, построенная на ранее изученных упражнениях, обязательно используются дыхательные упражнения. Танцы игры. Релаксационные упражнения, цель которых обеспечить максимальный отдых детей.

Дети 2,5-3 лет. Первый год обучения

Возрастные особенности. Детям 2,5-3 года свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр, а также использовать различные образы в показе упражнений.

Содержание:

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы гуляем в лесу
- Мы идем в зоопарк
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, флажками, султанчиками

Партерная часть.

- упражнения для развития гибкости: «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки, ленты)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Итоговое занятие.

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце года.



Примерный план урока (40 минут)

Тема: Обучение навыкам ориентации в пространстве и пониманию, что можно двигаться не только в пределах занимаемого «персонального» пространства, но и по всему залу; делить это пространство так, чтобы получать удовольствие от выполняемых движений, не мешая друг другу.

Приветствие-поклон

Танцевальная разминка (5 минут)

1. Найти свободное пространство – подходящее место. Где можно выполнять движения руками и никого не касаться. Представить, что это пространство – большой и прозрачный воздушный шар, размер которого можно увеличить толчками рук.
2. Подняться на носки, поднять вверх обе руки и толкать «этот шар». Затем тянуть руки вперед, в стороны и даже назад, и продолжать толкать! *«Кто у нас хорошо сохраняет равновесие? Можете ли вы делать толчок руками в одну сторону и толчок одной ногой в другую сторону одновременно?»*
Теперь покажите мне, как выходите из своих «шаров» и под музыку прыгаете и танцуете, передвигаясь по всему залу. Когда музыкальное сопровождение прекратится, возвращаемся обратно в свои «шары».

Ритмическая гимнастика (12 минут)

1. Пусть каждый представит, что он стоит в своем большом «шаре», и как можно использовать различные «формы» тела, чтобы толкать этот «шар». Например: стать длинным, как карандаш; широким, как звезда, или изогнуться, чтобы толкать «шар» сзади.
2. Продолжать работу, используя поочередно три или четыре различных «формы» - положение тела, чтобы дотянуться до многих участков занимаемого пространства. А именно тянуться к ним руками или ногами, а иногда и руками и ногами одновременно.
3. Под музыку надо перейти к выполнению движений в большом пространстве всего зала, перемещаясь по всему залу в

различных направлениях – от стены до стены, к углам и в середину. Двигаться надо самостоятельно и никогда не следовать за другими, когда музыка звучит в следующий раз.

Партерная часть (13 минут)

Урок переходит в горизонтальную плоскость, где происходит развитие физических данных ребенка. Пластика, гибкость, растяжка, выворотность, сильный пресс и спина – всё это закладывается с раннего возраста. На занятиях дается как элементарная, так и усложненная партерная гимнастика с добавлением элементов детской йоги, что способствует правильному и гармоничному раскрытию тела. Упражнение «бабочка», «лодочка», «лягушка», «корзиночка» и т.д.

Танцевальная игра – «Воздушные шары» (10 минут)

1. Надо поставить детей в пары и это будут «воздушные шары», решить, кто будет «первым», а кто – «номером вторым».
2. Первые номера остаются внутри «воздушного шара», стараясь «толкаться» по всем направлениям: вверх, по обе стороны от вас и позади вас, чтобы увеличить размер занимаемого пространства. Вторые номера под звуки музыки передвигаются по залу в различных направлениях, обходя вокруг все чужие «шары». Когда прекратится музыкальное сопровождение, замереть принять статичные позы.
3. Партнеры меняются местами. Вторые номера остаются внутри «воздушных шаров», а первые номера - передвигаются под музыку по залу. Принимать позы следует не только тем, кто находится в пределах своего «шара», но и тем, кто перемещается по всему пространству зала.
4. Повторить всю танцевальную игру два, три раза с коротким перерывом.

Поклон.

Примечания к плану урока: детей следует научить быть внимательными к своим ровесникам и сознательно делить с ними общее пространство.

Дети 3-4 лет. Второй год обучения

Возрастные особенности. Дети данного возраста становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении;
- упражнения для плеч, головы, корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Партерная часть.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты, флажки, платочки)
- построение в две линии и обратно в одну колонну;
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее.

Сюжетно-образные танцы.

- повторение пройденных танцев;
- изучение танцев, «Солнышко лучистое», «Матрешки», «Дружба» и т.д.

Музыкальные игры

- ранее изученные игры по желанию;
- игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты».

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия



Дети 4-5 лет. Третий год обучения

Возрастные особенности. Дети этой возрастной категории становятся более артистичными и координированными уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- изображение различных животных в движении;
- упражнения для всех групп мышц, с предметами и без них;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями.

Партерная часть.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики);
- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка».

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками;

- движения корпусом: наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее;
- построение в круг, в линию, в две, в три линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
- движения полки по кругу;
- «Летка-енка» в различных видах построения.

Сюжетно-образные танцы

- повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение;
- изучение новых танцев.

Музыкальные игры

- ранее изученные игры по желанию;
- игра «рыбак и рыбки», игра с лентами «радуга».

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия, отчетный концерт в конце года.



Дети 5-6 лет. Четвертый год обучения

Возрастные особенности. В таком возрасте дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложные координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках);
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев;
- движения по показу из пройденных элементов и движений.

Партерная часть.

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка», «рыбка» и т.д.
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки.

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение;
- упражнения с атрибутами (мяч, помпоны, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные;
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками);
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения, в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении;

- шаг польки по кругу со сменой партнера.

Сюжетно-образные танцы

- повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений;
- изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики».

Музыкальные игры

- ранее изученные игры по желанию;
- игры «Дисотека», «Догонялки с использованием танцевальных движений».

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.



Подводя итоги, можно сказать, что в ритмопластике объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Список используемой литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - Л: Респект, Люси, 1999. 256с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. 2-е изд. – СПб.: ЛОИРО, 2000. — 220 с.
3. Гоголева, М.Ю. Логоритмика в детском саду: методическое пособие / М.Ю. Гоголева. - Ярославль: Издательство: Академия Развития, 2006. - 107 с.
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу: методическое пособие / Е.В. Горшкова – М: Издательство: Гном и Д , 2002. – 121 с.
5. Горшкова Е.В. Учимся танцевать, путь к творчеству. - М.: НПО "Психотехника" , 1993. - 203 с.
6. Джим Холл Учимся танцевать. – Издательство АСТ, 2009. – 184с.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 1- й выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2004. — 44 с.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие / Т. И. Суворова 5 – выпуск. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. — 43 с.