Применение ритмической гимнастики в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Содержание

- Понятие «ритмика» и «ритмическая гимнастика»
- Методика и специфика проведения ритмической гимнастики с дошкольниками
- Условия применения музыкально-ритмических упражнений в профилактической работе с дошкольниками

Чем отличается ритмика от хореографии?

- **Хореография** охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Все, что относится к искусству танца.

Как появилась ритмика и какова ее цель?

- **Ритмика или ритмическая гимнастика** – система музыкально-ритмического воспитания по развитию музыкального восприятия, чувства ритма, культуры движений, созданная Эмилем Жак-Далькрозом.
- Методы музыкального движения были разработаны в России отечественными педагогами музыкантами С.Д. Рудневой, Л.С. Генераловой, Э.М. Фиш.

- Основная цель заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях.
- Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится

  к 1900-1912 гг.;
  - Поскольку из-за слова «гимнастика» метод начали путать с обыкновенной спортивной гимнастикой, Далькроз остановился на слове «ритмика». В настоящее время употребляются оба понятия.

Ритмика

- Особенностью занятий является интеграция на разных уровнях.
- Синтезирует музыку, слово, танец, направлена развитие всех музыкальных способностей.

_____

Таким образом, ритмика занимает важное место в музыкальном, физическом воспитании и образовании дошкольников, так как отвечает их возрастному психофизиологическому развитию, потребностям и запросам, интересам.

•

Ж. Далькроз
1865-1950

- Музыку можно не только слышать, но и видеть в звуках, передавать в пластических движениях.
- На музыку реагирует каждая клеточка организма человека, и каждый мускул человеческого тела способен отвечать на звуки, динамические оттенки.
- Ученики не заучивают определенные движения, а исходят из собственных мышечных ощущений и представления музыкальной формы.
- Преподаватель обязан пробуждать в ученике его личный ритм, а не навязывать свой собственный.

Цель

- В системе Далькроза тело учится реагировать на все аспекты: паузы, звуковысотность темп, акцентуацию.
- Работа должна быть направлена на развитие чувства ритма и всего комплекса музыкальных способностей, творчества, снятия скованности и психологических зажимов.

Каковы основные направления?

- Формирование музыкально-слуховых представлений: восприятие характера музыки, темпа, динамики, регистровой окраски, метроритма и структуры музыкальных произведений, работа над целостным восприятием музыкального произведения.
- Работа над совершенствованием движений через:
- упражнения с музыкально-ритмическими и двигательными заданиями,
- музыкально-ритмические игры,
- танцевальные элементы,
- импровизация.

Почему ритмика – это средство профилактики?

К наиболее актуальным проблемам детского здоровья относится: гиподинамия, нарушение опорно-двигательного аппарата, проблема дефицита внимания.

Ритмические упражнения позволяют:

- обеспечить потребность ребенка в движении;
- нормализовать психологическое и эмоциональное состояние;
- нормализовать осанку, формируют правильный свод стопы;
- развить: концентрацию внимания и произвольность, необходимые в процессе обучения, подвижность нервных процессов, умение правильно выражать эмоции;
- регулировать умственную нагрузку, снимая мышечные зажимы и обеспечить переключаемость избежать переутомления.

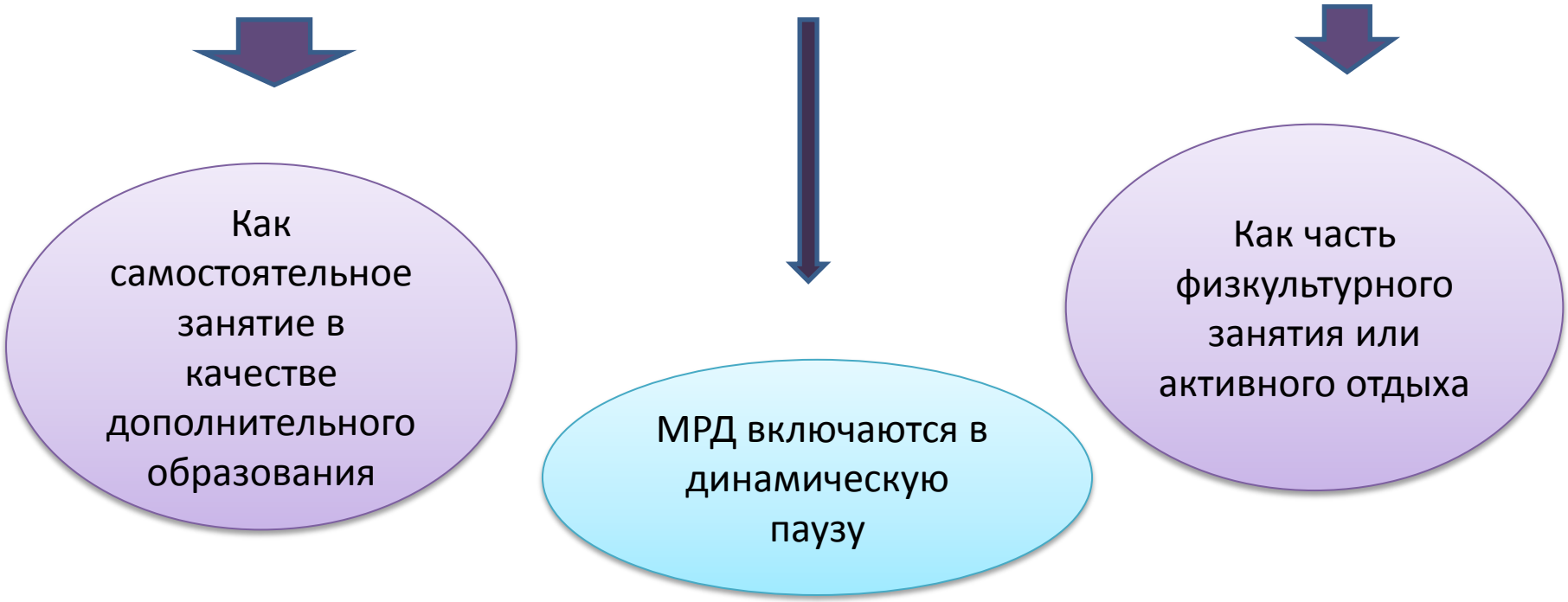
«…Если двигательные нагрузки

отсутствуют или они незначительны, то объём информации, поступающей из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводят к нарушениям его регулирующей функции.»

(Ю. Змановский)

Ритмика

- Как средство профилактики применяется:



Какие ошибки препятствуют профилактическому воздействию ритмики?

- Заблуждение, что ритмика не для всех детей.
- Замена ритмики хореографией, увлечение постановочной работой.
- Несоблюдение темпа и нагрузки, ее несоответствие возрасту и физическим особенностям детей.

Закономерности и этапы обучения

На первом этапе внимание уделяется созданию целостного представления о музыке и движении, используемом для передачи её эмоционально-образного содержания.

Закономерности и этапы обучения

На втором этапе внимание акцентируется на

- развитии самостоятельности детей в выполнении МРД
- ведется работа над уточнением и отработкой элементов движения, их выразительностью и соответствием характеру музыки,
- целостностью музыкального образа,
- плавностью перехода одного элемента движения в другой.

Закономерности и этапы обучения

На третьем этапе обучения осуществляется

закрепление и совершенствование музыкально-ритмических навыков,

ведется работа над качеством целостного исполнения,

побуждение к творческому самовыражению в движении в процессе восприятия музыки.

Развитие чувства ритма

Чувство ритма развивается путем ритмических упражнений.

“Две главные ошибки в деле ритмического обучения, – писал Далькроз, – могут быть выражены кратко словами: “слишком много” или “слишком мало”.

_____

- *Произвольное усиление и ослабление нервной энергии, распределенное на правильные промежутки времени, способствует развитию мышечного чувства, которое, в свою очередь, пробуждает в ребенке сознание своей физической силы.*
-

Развитие чувства ритма

Развитие у дошкольников мышечного чувства различной силы.

С этой целью выбираются упражнения, развивающие разные группы мышц, для разных частей тела.

- Это упражнения, нацеленные на разучивание отдельных видов движений, которые ребенок может использовать в дальнейшем для выразительной передачи эмоционально-образного содержания музыки.

Развитие плавности и образности движений

- Общеразвивающие упражнения (на развитие плавности, пластичности и гибкости, точности и ловкости движений; махи; упражнения с предметами);
- Хлопки под музыку, использование погремушек, отстукивание ритма ногой, предметом, пропевание ритма;
- Имитационные движения (разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ – воспроизведение действий людей, имитация поведения животных, движения транспорта, отражение в движении состояний природы и т.д.).

Умение контролировать свое тело и движения

Упражнения:

- с остановкой по сигналу;
- с изменением движения и направления движения по сигналу;
- с закрытыми глазами.

Координация

- Упражнения на одновременное или поочередное движение рук и ног, динамику развития образа.
- Упражнение на устойчивость тела в различных положениях.
- Упражнения в равновесии на ограниченной площади опоры.
- Сочетание различных видов движения.

Обучение дыханию

Дыхательные упражнения, рекомендуемые Ж.Далькрозом:

- Выдыхания на беззвучные согласные (ф, с, х) одновременно с маршировкой.
- Выполнение вдохов-выдохов в определенном темпе, ритме в сочетании с ритмическими упражнениями.
- Игровые музыкально-речевые упражнения.
- Упражнения в разном темпе (под музыку и с неожиданным прерыванием музыки), развивающие чувство темпа, способности удерживать темп.

Развитие чувства такта

- Хлопки на сильную долю такта, при прослушивании разных по размеру мелодий.
- Ходьба в заданном темпе, отмечая притопыванием сильную долю такта.
- Выполнение последовательных движений на каждую сильную долю такта (дети в такт музыке поднимают и опускают сначала палец, потом кисть, затем всю руку и, наконец, маршируют).
- Воспроизведение ритмического рисунка (хлопок, взмах, рука в сторону) или при помощи шумовых инструментов.

Развитие эмоциональной выразительности и пластики

- Хороводные игры с пением и речитативом.
- Передача образа при помощи мимики и пантомимики.
- Изображение характера музыки жестами и мимикой.
- Упражнения на импровизацию под музыку и без.

Ориентировка в пространстве

- Повороты, построения и перестроения по ориентирам и без на месте и в движении.
- Нахождение своего места в пространстве
- Построение в заданном месте в шеренгу или фигуру по ориентирам и без.

Структура

- **Вводная**

- Слушанье музыки
- Ритмические музыкальные упражнения (ритм, темп, характер музыки), с использованием инструментов или под фонограмму.
- Различные виды ходьбы с упражнениями на развитие свода стопы, осанки.
- Упражнения с остановкой по сигналу и со сменой тепа движения.
- Упражнения на внимание и координацию в сочетании с упражнениями в легком беге и ходьбе.
- Упражнения на ориентировку в пространстве.

Структура

- **Основная**

- разминка

- Отдельные движения и их комбинации: упражнения для рук, корпуса, ног разминка мышц и суставов, упражнение на гибкость.
- Музыкально-ритмические подвижные игры на ориентировку, хороводные и на комбинацию движений.
- Партерная гимнастика (на полу).

Структура

- **Основная**

- танец

- Отдельные танцевальные движения и их комбинации
- Творческие задания на развитие пластики, мимики, эмоциональности

Структура

• **Заключительная**	• Повторение знакомого танца под музыку или комбинации движений под музыку. • Задания на импровизацию. • Релаксационные упражнения под музыку

Условия применения

1. Связь с содержанием музыкальных занятий через интеграцию образовательных областей.
2. Регулярность.
3. Систематичность.
4. Предварительная подготовка.
5. Построение комплексов движений с учетом принципов физического воспитания.

литература

- Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI, 2001.
- Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание дети). – М.: Ральф, 2000 г.