

Бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 17» города Омска



**Методическая разработка**

# **Ритмико-танцевальный комплекс в классе хореографии**

Составитель:  
преподаватель  
Петрова В.В.

## Содержание

Введение

Развитие и становление ритмики как предмета.

Распространение системы ритмического воспитания в начале XX века

Влияние занятий ритмикой на развитие детей

Музыка как одно из основных составляющих ритмико-танцевального комплекса

Ритмические упражнения. Основные движения.

Упражнения в движении

Танцевальные движения

Танцы

Музыкальное сопровождение

Заключение

Список литературы

## Введение

Ритмика (ритмическая гимнастика) - это система музыкально-ритмического воспитания, цель которой - развитие чувства ритма и координации. Ритмикой также называют занятия для детей (обычно дошкольного и младшего школьного возраста), на которых они учатся двигаться под музыкальное сопровождение, владеть своим телом, а также развивают внимание и память.

Дисциплина «Ритмика» тесно связана с хореографическим искусством и имеет большое значение для музыкально-ритмического развития учащихся. На уроках ритмики закладываются основы музыкальной выразительности у обучающихся, то есть развитие способности передачи содержания музыкального произведения, его структуры - темпа, динамики, ритма, акцентов.

**Цель методической разработки:** активизация музыкального мышления учеников через движение, музыкально-эстетическое воспитание через обучение хореографии.

### **Задачи:**

- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- обучение простейшим танцевальным движениям;
- ознакомление с такими понятиями, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки;
- приобщение к хореографическому искусству.

Представленные практические рекомендации обобщают педагогический опыт и предназначены для преподавателей, осуществляющих свою педагогическую деятельность на уроках хореографии в младших классах хореографических школ и ДШИ.

## **Развитие и становление ритмики как предмета. Распространение системы ритмического воспитания в начале XX века**

Ритмика - это музыкально-педагогическая дисциплина, в основе которой лежат идеи выдающегося швейцарского музыканта-педагога, композитора, пианиста и дирижера, профессора Женевской консерватории Эмиля Жака-Далькроза (1865 -1950), получившие широкое распространение в начале XX века. Назначение своей системы Далькроз сформулировал так: «Цель ритмики - подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий - не столько «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них неопределимое желание выразить себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения».

Преподавая в Женевской консерватории по классу теории музыки, сольфеджио и гармонии, Далькроз наблюдал, что некоторые ученики, обладая хорошим музыкальным слухом, страдают неритмичностью. Он стал искать новые пути в музыкальной педагогике, чтобы эффективнее развивать чувство ритма, «культивировать ритмическое чувство само по себе».

Понимая, что ритм музыки теснейшим образом связан с моторикой, мышечной реактивностью человека, Далькроз попытался перевести музыкальный ритм в движение человеческого тела.

Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится к 1900 – 1912 годам; складывающаяся система быстро приобрела популярность во всем мире.

Основатель нового учебного метода Эмиль Жак-Далькроз родился в Вене в 1865 году. С детства он был окружен музыкой: в семье все музицировали, дед прекрасно играл на скрипке, дядя был пианистом. С 6 лет начинается обучение Жака-Далькроза музыке и в 7 лет он сочиняет свое

первое произведение - марш. В 1875 году вся семья переезжает из Вены в Женеву. С 12 лет одаренный ребенок становится учеником Женевской консерватории, а в 16 лет его принимают в члены Общества любителей художественной литературы. Он пишет стихи, начинает сочинять песни, являясь автором не только текстов, но и музыки. Его многочисленные песни для детей до сих пор популярны во Франции и Швейцарии.

В воспоминаниях о творчестве Жака-Далькроза известный композитор, профессор Московской консерватории Анатолий Николаевич Александров отмечал, что эти песни ритмически свежи, изящно гармонизированы, в них много приятных, легко запоминающихся мелодий в духе французских народных песен.

Жак-Далькроз увлекался и театром, посещал театральные курсы и даже один сезон в качестве актера Лозаннского театра совершил турне по Франции. Молодой музыкант (ему шел 21-й год) был приглашен в 1888 году в Алжир вторым дирижером оркестра на один сезон. Там он знакомится со своеобразной африканской музыкой, с ее сложными ритмическими комбинациями.

Музыкальное образование Жак-Далькроз пополняет в Париже и Вене, заканчивая Парижскую и Венскую консерватории; теорию композиции изучает у А.Брукнера, Л.Делиба, Ц.Франка, Р.Фукса. С 1892 года Жак-Далькроз становится профессором Женевской консерватории. Преподавая гармонию и сольфеджио, он обнаруживает, что многие ученики затрудняются в передаче временных делений - то есть ритма при написании музыкальных диктантов или исполнении произведений. Далькроз предложил им выполнять несложные движения (используя дирижерский жест, отбить рукой или прохлопать ритмический рисунок, пройти его шагами или проделать простые движения всем телом), чтобы физически прочувствовать ритм.

Эффект превзошел все ожидания: даже самые неспособные ученики быстро продвинулись в развитии чувства ритма. Именно сольфеджио навело

Далькроза на мысль о воплощении музыкальных впечатлений в движении. Это и было началом системы, названной впоследствии ритмической гимнастикой, позднее - ритмикой.

Ритмические упражнения, разработанные Далькрозом, постепенно усложнялись и оказывали влияние на весь психофизиологический облик человека, создавали правильные моторные привычки, укрепляли память, устойчивость, сосредоточенность и распределение внимания, стимулировали творческую фантазию.

Нервная система, как и мускулатура, поддается развитию, поэтому человек, владеющий чувством ритма, лучше играет, танцует, поёт (так как ритм является базой для всякого искусства: музыки, поэзии, скульптуры, архитектуры). Всем профессиям, трудовым процессам также присущ определенный ритм. Человек, находящий правильный ритм своего действия, затрачивает только нужное количество энергии и трудовой процесс протекает свободно, успешно, вызывает чувство удовлетворения.

Воспитывая ритмичность посредством музыки и движения, Далькроз заметил, что его занятия положительно влияют на самочувствие, настроение учеников, исправляют недостатки физического и психического характера. Об этом прекрасно написал ученик Далькроза С.Волконский: «Ритмика воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас».

Далькрозу понадобились необычайная энергия, упорство, фанатическая вера в правоту своего метода, чтобы отстаивать его и в течение ряда лет добиваться признания. Он снимает помещение, в котором начинает проводить специальный курс ритмической гимнастики и только в 1905 году ему разрешают официально заниматься ритмикой в стенах Женевской консерватории.

В эти годы Далькроз много пишет, критикует устаревшие методы обучения. Он подмечает, что многие педагоги часто во главу угла ставят

преодоление технических трудностей в исполнении, упуская главное - эмоциональный отклик на музыку, умение воспринимать ее всем своим существом. **Далькроз считает необходимым раннее музыкальное развитие детей и их общее эстетическое воспитание. Он особенно подчеркивал значение ритмики для детей, так как движение является биологической потребностью их организма.**

В 1907-1908 годах Далькроз активно демонстрирует свой метод, проводя показы в разных городах Швейцарии, затем Австрии, Германии, Голландии, Англии, Франции и других странах и всюду ему сопутствует огромный успех. В 1912 году он побывал со своими учениками и в России.

В 1909 году в Германии Далькроз встречает Вольфа Дорна - великолепного организатора культурных мероприятий, разносторонне одаренного человека (он был известным спортсменом-альпинистом, знатоком экономических и юридических наук, поклонником разных видов искусств, умелым предпринимателем). Вольф Дорн предлагает Далькрозу переехать в Дрезден и обязуется изыскать средства для строительства Института музыки и ритма в Хеллерау, маленьком рабочем поселке под Дрезденом. За один год было выстроено великолепное здание (по проекту известного архитектора Генриха Тессинова) и в апреле 1911 года институт открылся.

В Институте музыки и ритма занимались не только взрослые, но и дети местных мастеров. Музыкальное развитие учащихся продвигалось быстрыми темпами, они не испытывали утомления: сложные ритмические задания сменялись ритмизированными играми с мячами, лентами. В старших группах стали вводиться пластические этюды, предназначенные для передачи в движении эмоционально-образного содержания музыки. Взрослым преподавалась ритмика, художественная гимнастика (пластика), танец, сольфеджио, гармония, обучение игре на фортепиано, импровизация, хоровое пение, анатомия и физиология.

Институт музыки и ритма привлекал внимание людей разных стран, там побывали многие известные деятели культуры: английский режиссер и художник Эдвард Гордон Крэг; крупнейший сатирик, публицист, театральный деятель Бернанд Шоу; американский прозаик и общественный деятель Эптон Синклер (описавший институт в одном из своих романов); одна из величайших балерин XX столетия Анна Павлова и многие-многие другие. В процессе тех лет появилось немало восторженных откликов о ритмике.

К сожалению, институт просуществовал недолго - до 1914 года (началась первая мировая война). Далькроз был вынужден уехать из Германии. Возвратившись в Женеву, Далькроз в 1915 году открывает новый институт музыки и ритма, которым он руководил до последних дней своей жизни, даже будучи тяжело больным.

Из стен института Хеллерау вышло много преподавателей, среди них несколько русских, которые продолжили развивать метод Далькроза в России. Далькроз высоко ценил своих русских учеников, возлагая особые надежды на курсы ритмики, открытые в Петербурге и Москве. Он писал: «Мы знаем, что среди всех, вне Хеллерау учрежденных курсов метода Жака-Далькроза, никогда не было проявлено большего увлечения и высказано более глубоко понимания внутренней стороны ритмической гимнастики, чем у вас. Вот почему, полные ожидания, взираем мы на вас, на то новое, что вы внесете в ритмическое воспитание».

И действительно, надежды Далькроза оправдались. В нашей стране была создана отечественная система музыкально-ритмического воспитания. Рассматривая ритмику как часть общего эстетического воспитания, российские ритмисты придали ей определенную целенаправленность, разработали специализированную методику преподавания в различных учебных заведениях.

Основоположниками «ритмической гимнастики» в России были Нина Георгиевна Александрова, Сергей Михайлович Волконский и Вера



Александровна Гринер. Все они учились непосредственно у Жак-Далькроза в Женеве и в Институте Ритма в Хеллерау (Германия).

Обладая яркой индивидуальностью, большим энтузиазмом и горячим желанием заниматься любимым делом у себя на родине, они смогли заинтересовать «ритмической гимнастикой» музыкально-театральную общественность Москвы и Петербурга. За десять с небольшим лет были открыты Курсы ритмической гимнастики в Москве и Петербурге, начал выходить первый в мире периодический журнал по вопросам ритмики «Листки Курсов ритмической гимнастики» под редакцией искусствоведа и театрального деятеля С.М. Волконского, созданы Институты Ритма в Москве (1919 год) и Петербурге (1919 год).

Известные музыканты (К.Метнер, А.Гольденвейзер, К.Игумнов, С.Василенко) и педагоги (Е.Гнесина и другие), посетив уроки ритмики, считали необходимым ввести их в учебные планы. Новая дисциплина преподаётся в Петербурге, в Реформаторском Женском Училище, Смольном Институте, Гимназии Стюниной, а также в частных ритмических группах.

Уже в 20-е годы XX века в нашей стране начали разрабатываться системы ритмического воспитания специфические для детских садов, музыкальных школ, театральных училищ и институтов, консерваторий, а также лечебных заведений. Целая плеяда педагогов-энтузиастов активно занималась внедрением далькрозовской ритмики в России: М.А. Румер, В.С. Бабаджан, Н.А. Метлов, Ю.А. Двоскина, позднее - Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман, С.Д. Руднева и другие. Так, русский поэт, художник, искусствовед Вениамин Симович Бабаджан абсолютно правильно обуславливает занятия ритмикой «музыкальным стержнем», а движение рассматривает как выявление эмоций, связанных с музыкальным образом.

Особое внимание уделяется подбору высокохудожественного репертуара для занятий по ритмике; наряду с классической музыкой широко используются народные песни и мелодии, произведения современных композиторов, яркие и динамичные по своим образам.

Эти положения подтверждаются исследованиями советского психолога, основателя школы дифференциальной психологии Бориса Михайловича Теплова, где он пишет, что центром занятий по ритмике должна быть музыка: «Как только они превращаются в занятия по воспитанию ритмических движений вообще, как только музыка отступает на положение аккомпанемента к движениям, весь смысл, во всяком случае, весь музыкальный смысл, этих занятий исчезает».

Вопрос о соотношении музыки и движения в ритмике был решён однозначно: музыке отводится ведущая роль, движению - второстепенная. Вместе с тем специалисты сделали важный вывод: только органическая связь музыки и движения обеспечивает полноценное музыкально-ритмическое воспитание детей. В мировой практике музыкального воспитания по-прежнему используется термин «ритмика».

Каждое направление ритмики имеет свою специфику и в то же время их объединяет единая цель - активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления, - вот основной девиз любого ритмического занятия.

### **Влияние занятий ритмикой на развитие детей**

Занятия ритмикой оказывают положительное влияние на различные сферы развития ребенка: физическое, интеллектуальное, речевое, музыкальное развитие, развитие психических процессов.

Прежде всего, ритмические упражнения служат задачам физического воспитания. Использование общеразвивающих упражнений в процессе занятий ритмикой позволяет совершенствовать двигательные навыки детей, укреплять и развивать их мышцы, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения, помогает развитию зрительно-моторной координации, статической и динамической координации, а также

самоконтроля при выполнении движений. Различные построения и перестроения, используемые на занятиях, помогают развитию оптико-пространственных представлений и формированию пространственных понятий.

Влияя на моторную сферу детей, ритмика способствует активизации речи и развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления. А включение в занятия различных музыкально-дидактических и подвижных игр, в том числе с использованием художественного слова (стихов, считалок) и пения, игр влияет на развитие ловкости, внимания и быстроту реакции. При разучивании упражнений и танцев дети должны запомнить комбинацию движений, данных в определенной последовательности, что также способствует развитию внимания и памяти.

Использование разнообразных музыкальных произведений помогает формированию художественного вкуса детей, способствует развитию их эмоционально-волевой сферы. Различные средства музыкальной выразительности (темп, динамика, ритм, ладовые и регистровые особенности используемых на занятиях музыкальных произведений) помогают развитию слухового восприятия, активизируют слуховое внимание и обогащают слуховые представления учащихся.

Слушание музыки, определение ее характера, настроения, образов, переданных в музыке, темпо-ритмических особенностей, громкости звучания способствует активизации и обогащению словарного запаса детей, учат чувствовать музыку и сопереживать и, таким образом, стимулирует их эмоциональное развитие.

В этом же заключается и воспитательное воздействие занятий. Различные задания, выполняющиеся всем коллективом, требуют согласованного взаимодействия всех обучающихся, что воспитывает чувство товарищества, ответственности друг за друга, повышает дисциплинированность.

Кроме этого, ритмика оказывает влияние на развитие музыкальных и творческих способностей детей. Занимаясь ритмикой, учащиеся получают представление о тех средствах музыкальной выразительности, которые естественным образом могут быть переданы в движении. Это темп (скорость движения музыки), динамические оттенки или динамика (степень громкости звучания), метроритм, строение музыкального произведения (музыкальная форма), регистровые и ладовые особенности, определяющие тот или иной характер музыкального произведения.

Ученики получают представление о различных жанрах музыки, учатся двигаться в соответствии с характером, темпом, динамическими оттенками музыкального произведения, его формой (различать вступление к музыке, узнавать музыкальные части и фразы), ощущать и выделять сильные и слабые доли тактов, определять на слух простые музыкальные размеры, различать длительности (четверти, восьмые, половинные, целые), уметь исполнять движениями и игрой на шумовых инструментах ритмические рисунки, различать высокий и низкий регистры в музыке.

Художественный образ, развиваясь во времени, передается с помощью сочетания и чередования средств музыкальной выразительности. Движение также располагается во времени: изменяется его характер, направление, раскрывается рисунок настроения, чередуется индивидуальная и групповая последовательности. Принцип контрастности и повторности в музыке вызывает по аналогии контрастный характер движения и его повторность. Несложные ритмы, акценты воспроизводятся хлопками, притопами; динамические, темповые обозначения изменением напряженности, скорости, амплитуды и направления движений. Движение помогает полнее воспринимать музыкальное произведение, которое, в свою очередь, придает движению особую выразительность. В этом взаимодействии музыка занимает ведущее положение, движения становятся своеобразным средством выражения художественных образов.

Так, в условиях интересной, увлекательной деятельности ритмики совершается музыкально - эстетическое развитие ученика. Занятия ритмикой способствуют формированию личности ребенка, его познавательной волевой и эмоциональной сфер. Познавательные способности развиваются в силу того, что учащиеся многое узнают благодаря разнообразной тематике музыкальных игр, хороводов, ознакомлению с хореографическими движениями.

Однако познавательные процессы во время занятий ритмикой активизируются в том случае, если ребенок может сосредоточиться на особенностях музыкальных средств выразительности. Чем сложнее и объемнее музыкальное произведение, чем больше движений при этом используется, тем интенсивнее развивается слуховое внимание. Оно, в свою очередь, способствует развитию музыкальной памяти, которая опирается на слуховой и двигательный анализаторы.

Выполняя движения под музыку, ученики мысленно представляют тот или иной образ. Следует отметить, что каждый раз ребенок воспроизводит музыкально-игровой образ по-своему и в новых, необычных связях, комбинируя элементы танца, характерные черты персонажа, видоизменяя их в новые, незнакомые движения, передает не только облик и характер персонажей, но и отношение к ним. Так рождается творческое воображение.

Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность благотворно влияет не только на физическое, но и психологическое состояние учащихся. Различные творческие задания и игры, используемые на занятиях, пробуждают интерес и желание заниматься, формируют положительную мотивацию к занятиям, помогают раскрыть творческий потенциал ребенка.

**Музыка как одно из основных составляющих**

### **ритмико-танцевального комплекса**

Музыка - одно из могучих средств эстетического воспитания детей, воспроизводящее окружающую нас действительность в звуковых образах. Использование музыки на занятиях ритмики содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Общение с музыкой способствует музыкально-эстетическому становлению ребенка, развивает основы его музыкальности (под музыкальностью понимается умение ребенка воспринимать в музыке определенное содержание), а музыкальная деятельность оказывает положительное влияние на общее развитие ребенка.

Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, дает возможность им получить общее эстетическое, моральное и физическое развитие. Она концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливая эффект выполняемых упражнений и улучшает педагогический процесс.

Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Нередко эта реакция остается скрытой, выражаясь лишь в изменении мышечного тонуса. Преподавателю необходимо создать условия для естественного выявления моторных реакций в движении всего тела. Это воспитывает у учащихся творческую активность, воображение, умение слушать, воспринимать, оценивать свои движения и музыкальное сопровождение. Успех работы преподавателя в этом направлении будет решаться не количеством пройденных танцевальных, ритмических упражнений, музыкальных игр и танцев, а умением детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них яснее всего видно, что дают детям танцевальные движения с музыкальным сопровождением.

Движения под музыку укрепляют детский организм. Удовлетворения, полученные в процессе движения (игры, танцы), обычно сопровождаются значительными физиологическими изменениями в организме: улучшается дыхание и кровообращение. Веселые игры и танцы возбуждают нервную систему и вызывают усиленную деятельность в высших отделах головного мозга, связанных с ассоциативными, интеллектуальными и волевыми процессами.

Занятия ритмикой помогают учащимся полюбить музыку, обостряют восприятие, развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают детей новыми музыкальными знаниями, расширяют их музыкальный кругозор, развивают творческое воображение и мышление.

Формируя творческое воображение, ребенок проявляет инициативу и выдумку, учится передавать характерные особенности персонажей, создавать интересные композиции танцев, выстраивать игры, инсценировать песни. Для этого используются разнообразные выразительные средства – речь, движения, мимика, пение. Русский театральный режиссер, актер и педагог, реформатор театра Константин Сергеевич Станиславский считал, что артисту надо учиться играть у ребенка. «Вот когда вы дойдете в искусстве до правды и веры детей в играх, тогда вы сможете стать великими артистами».

В процессе музыкально-ритмического воспитания необходимо осуществлять следующие задачи:

- учить детей согласовывать движения с характером музыки, пользуясь средствами музыкальной выразительности; ритмично, выразительно двигаться, играть в музыкальные игры, танцевать как на занятиях, так и вне их;

- развивать чувство ритма, заключающееся в том, что учащиеся чувствуют в музыке ритмическую выразительность, откликаются на нее и передают ее в движениях;

- развивать художественно-творческие способности, которые могут проявляться в том, что ученики сами ищут способы отражения игрового

образа, придумывают, комбинируют танцевальные движения, предлагают изменения в танцах.

### **Ритмические упражнения**

Ритмическая гимнастика представляет собой схему упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы) выполняемые в заданном темпе и ритме.

Воздействие упражнений на организм учащихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

При этом решаются достаточно важные частые задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Обучение идет по принципу от простого к сложному. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это помогает развитию способности контролировать движения своего тела. Вначале следует применять самые простые ритмические упражнения: ходьба, бег в медленном темпе под счет, хлопки под счет и под музыку.

### **Основные движения**



### **Виды ходьбы:**

**Бодрый шаг** – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук (вперед-назад) активные, сильные, их движение идет от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка, поднятая голова (взгляд устремлен на впереди идущего учащегося).

**Спокойный шаг** - неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, характер музыки спокойный.

**Высокий шаг** соответствует решительной, четкой музыке, движение активное. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки со сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами – одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

**Шаг на носках** – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, ноги натянуты, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

**Пружинистый шаг** - на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в коленях и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вниз и вверх

непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

### **Виды бега:**

**Легкий бег** - ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Осанка ненапряженная, движение рук свободное.

**Широкий бег** – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, ноги энергично отталкиваются от пола, руки выполняют сильные взмахи – одна вперед, другая назад.

**Высокий бег** - нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

### **Прыжковые движения:**

**Прыжки** на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком о пола. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В легких прыжках работают главным образом ступни, в сильных прыжках (с высокими отскоками от пола) - более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов рук. Прыжки на двух ногах бывают на месте, с продвижением вперед, в кружении. Встречаются прыжки на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе-врозь или одна нога вперед - другая назад.

### **Подскоки с ноги на ногу:**

**Легкие подскоки** соответствуют легкой, подвижной музыке, включающей пунктирный ритм (восьмая с точной - шестнадцатая). Движение легкого подскока - скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед, руки на поясе.

**Сильные подскоки** - свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что способствует сильному

отскоку от пола. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое).

Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения. Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

**Прямой галоп (движение «лошадки»)** - исходное положение – III позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяет носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее для следующего шага. Корпус и голову держать прямо, стопы тянуть.

В дальнейшем упражнения можно усложнять. Например: сочетать ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков, хлопков.

**Ходьба с хлопками:**

- хлопки в ладоши на каждый 4-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый шаг;

**Ходьба с движением рук:**

- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вверх;
- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой;

**Ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши.**

**Упражнения в движении**

Музыкальный размер 4/4.

I. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза.

То же с правой ноги.

**II.** На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза.

**III.** Шаги сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону;

Аналогично можно выполнять движения руками вперед, вверх, назад.

Развивая у учащихся «мышечное чувство», необходимо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе – активное действие.

При работе с учениками над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

### **Танцевальные движения**

В ритмико-танцевальном комплексе определенное место занимает изучение танцевальных движений и несложных танцев. Танцевальные

движения могут включаться в отдельные упражнения, игры и даже гимнастические комплексы.

При проведении занятия с музыкальным сопровождением преподавателю прежде всего надо уметь правильно распределять движения по счету. Для этого необходимо знать временную организацию музыкального произведения, замечать в ней равномерно повторяющиеся ударения, называемые метрическими. Они делят музыкальное произведение на такты. Такты бывают разного размера. Основной единицей движения обычно считается четверть. Если от одной ударной доли до другой отсчитываются две четверти, то получается размер такта  $2/4$  (две четверти), если три, то получается размер такта  $3/4$  (три четверти) и так далее.

Наиболее употребляемы двух- и трехдольные такты. Из них образуются сложные размеры. Из сложных наиболее распространен  $4/4$  (четырёхдольный размер). Размер такта указывается в начале произведения в виде дроби. Числитель дроби указывает на количество долей в такте, а знаменатель - на длительность этих долей. Например:  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .

Не все музыкальные произведения начинаются с полного такта, то есть с ударного звука. Многие из них начинаются с половины такта или с одной четверти, или с одной восьмой. Такой такт называется затактом. Над затактовыми построениями музыкальных фраз следует работать особенно тщательно, добиваясь четкости реакции.

Счет во время выполнения танцевальных упражнений можно вести по тактам или по четвертям. Так, например, при выполнении каких-либо танцевальных шагов счет идет по четвертям («Раз» - «Два»), а иногда по восьмым («Раз» - «И»).

Например, танцуя польку, считать следует «Раз» - «И», - «Два» «И», потому что танцевальный шаг польки состоит из четырех движений. Каждое движение выполняется на одну восьмую, а такт

польки состоит из двух четвертей или четырех восьмых. Записывать упражнения можно по тактам или по счету.

Примерная схема записи шага польки вперед. Исходное положение - III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Такт	Счет	Содержание упражнений
Затакт	«И»	Небольшой прыжок на левой, правую вперед-вниз
	«Раз»	Небольшой шаг вперед на носок правой
	«И»	Приставить левую в третью позицию сзади
	«Два»	Небольшой шаг вперед правой
	«И»	Небольшой прыжок на правой, левую вперед-вниз
	«Раз», «И», «Два», «И»	Повторить движения первого такта с правой ноги

Когда музыкальное произведение начинается с затакта (неполный такт), счет надо начинать с полного такта, за исключением тех случаев, когда на затактовые четверти или восьмые обозначено какое-то движение.

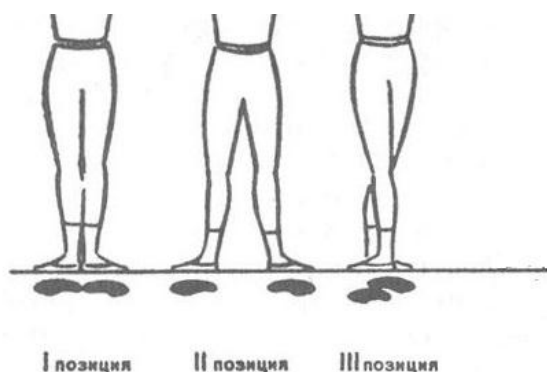
Например, в вышеприведенном примере с полькой.

Во время исполнения упражнения преподаватель делает короткие замечания и иногда считает, помогая уточнить темп и ритм движения.

Приступая к изучению танцевальных движений, преподавателю необходимо ознакомить учеников с правильной постановкой корпуса, где плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног напряжены, шея, плечи, руки (особенно кисти и пальцы) свободны от напряжения. Правильная постановка корпуса необходима при

исполнении всех танцевальных упражнений, что обеспечивает не только выразительность танцевального упражнения, но и вырабатывает правильную осанку.

На занятиях нет необходимости изучать все позиции ног, достаточно использовать четыре позиции.



I позиция: пятки соединены, носки развернуты в сторону;

II позиция: ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развернуты в стороны;

III позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны;

VI позиция: ступни обеих ног соединены и сомкнуты. Носки и колени направлены вперед.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на мизинцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников и младших школьников требовать не нужно. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Преподаватель, вводя в занятие танцевальные упражнения, должен правильно распределить и спланировать прохождение учебных разделов программы, с учетом обучения детей ходьбе, бегу в ритме счета и

музыки с последующим переходом к изучению танцевальных упражнений.

Преподавателю необходимо определить место танцевальных упражнений в самом занятии. Практика показывает, что работать над танцевальными упражнениями лучше всего в начале основной части урока, а в дальнейшем их можно повторять, закреплять в подготовительной или заключительной частях занятия, в зависимости от поставленных задач.

Планируя учебную работу, преподавателю необходимо определить эффективность методических приемов обучения танцевальным упражнениям, методов ведения занятия с учетом интереса учащихся, доступности учебного материала, возрастных особенностей учеников и игровой характеристики.

Программа танцевальных движений учащихся в начале обучения определена содержанием передвижения учеников в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение, также шагами с подскоками, приставными шагами и шагами галопа.

**Выполнение ходьбы под музыку** сопровождается в разных ритмах и темпах с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4. Детям необходимо научиться ходить под музыку с соблюдением дистанции в заданном темпе и ритме. При выполнении ходьбы следует обращать внимание на постановку ноги с разворачиваемого носка наружу с постепенным перекатом на всю ступню, что содействует мягкому передвижению.

Условие шага под музыкальное сопровождение - сохранение осанки с соблюдением мягкого, плавного и слитного выполнения движений, где руки движутся свободно вперед-назад или на поясе, а ноги выполняют на каждую четверть музыкального ритма один шаг.

Движения могут выполняться водну линию по одному или по кругу, взявшись за руки, с движением вправо и влево.



После освоения ходьбы под музыку следует приступить к изучению шага с подскоком.

**Шаг с подскоком.** Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4.

Исходное положение – руки на поясе или свободно раскрыты в стороны - вниз.

На счет «Раз» (1-я восьмая такта) сделать небольшой шаг вперед правой ногой, а левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым носком вниз), чуть поднять вверх.

На счет «И» (2-я восьмая такта) легко подпрыгнуть (скользнуть) на носке правой ноги и немного передвинуться вперед.

На счет «Два» - «И» (3-я и 4-я восьмая такта) выполнять то же, но выполняя с левой ноги.

Варианты выполнения упражнения с подскоком могут быть различные. Так, например, его можно чередовать с обычной ходьбой.

Исходное положение - основная стойка 1-4 - четыре шага вперед. 5 – 8 - четыре шага с подскоком, начиная с правой ноги.

При выполнении данного упражнения, учащиеся могут передвигаться по кругу, взявшись за руки или встав в линию друг за другом, по два, по четыре.

**Приставной шаг.** Это движение выполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Является подготовительным к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

Приставной шаг вперед.

Исходное положение – III позиция, правая нога впереди, руки на поясе. На счет «Раз» - скользя правым носком вперед по полу, сделать шаг на всю ступню, левая нога сзади на носке.

На счет «Два» - скользящим движением по полу приставить левую ногу к правой.

Приставной шаг в сторону.

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

На счет «Раз» - сделать шаг правой ногой вправо, левую чуть отделить от пола, смотреть вправо.

На счет «Два» - приставить левую ногу к правой с легким акцентом и притопом.

В левую сторону исполняются те же движения, начиная с левой ноги. Аналогично выполняется приставной шаг назад.

Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись не «механически», а с задором, весело и носили танцевальный характер.

Варианты выполнения приставных шагов могут быть различными:

- приставные шаги с хлопками;
- приставные шаги в сторону с подниманием на носки;
- танец-игра «Хлопки».

**Шаг галопа.** Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и в сторону.

Шаг галопа в сторону.

Исходное положение – VI позиция, руки свободно опущены вниз.

На счет «Раз» (1-я восьмая такта) сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

На счет «И» (2-я восьмая такта) подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

На счет «Два» - «И» (3-я и 4-я восьмая такта) повторить те же движения.

Шаг галопа влево начинается с левой ноги.

Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону. Но при выполнении шага галопа вперед исходным положением является III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

При изучении шага галопа необходимо соблюдать определенную последовательность в обучении:

-повторить приставные шаги в различных ускоряющих темпах;

-шаги галопа выполнять в медленном темпе, а затем в нужном темпе под музыкальное сопровождение.

С увеличением возраста учащихся программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где вместо приставных шагов, шагов галопа учащиеся делают переменный шаг, шаг польки, русский медленный шаг и сочетание танцевальных шагов с различными видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения.

**Переменный шаг** - основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и других. Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4.

Переменный шаг выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги.

Так, например: исходное положение - III позиция ног, правая впереди, руки на поясе.

На счет «Раз» - «Два» - приставной шаг с правой ноги вперед.

На счет «Три» - шаг правой вперед, левая сзади на носке.

На счет «Четыре» - пауза.

То же с левой ноги.

Переменный шаг назад выполняется так же, как вперед, но движение начинает нога, стоящая сзади.

Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом кругом. Например: исходное положение - III позиция ног, руки на поясе.

На счет «Раз» - «Два» - приставной шаг вправо (влево).

На счет «Три» - шаг правой (левой) в сторону.

На счет «Четыре» - поворот направо (налево) кругом и пауза.

Изучая переменный шаг, следует повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

**Шаг польки** – разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом. Движения начинаются из затакта музыкального произведения. Размер 2/4.

Шаг польки выполняется из исходного положения - III позиция ног, правая нога впереди, руки на поясе.

На счет «И» - небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу.

На счет «Раз» - «И» - приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком.

На счет «Два» - прыжок на правой, левую вперед-книзу.

С другой ноги шаг польки может выполняться так же, как вперед, а шаг польки с поворотом кругом может выполняться как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Полька вначале выполняется в медленном темпе, затем в заданном, легко и изящно, с подскоком на затакт в музыку. Приставной шаг следует выполнять легким, чуть заметным прыжком. Необходимо помнить, что в одном шаге польки два прыжка и выполнять их нужно поочередно то с правой, то с левой ноги.

Закрепление шага польки:

- шаг польки вперед с ходьбой;
- сочетание шага польки вперед с подскоком;
- шаг с притопом, который сочетается с танцевальными шагами и ходьбой.

**Шаг с притопом** можно исполнять на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Исходное положение - ноги вместе, руки на поясе.

На счет «Раз» (1-я восьмая такта) топнуть правой ногой.

На счет «И» (2-я восьмая такта) топнуть левой ногой.

На счет «Два» (3-я восьмая такта) топнуть правой ногой.

На счет «И» (4-я восьмая такта) пауза.

То же с левой ноги.

Шаг с притопом исполняется легко, задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги. Может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и так далее.

Кроме вышперечисленных танцевальных шагов можно рекомендовать:

**Припадание.** Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Движение начинаются из затакта. Исходное положение – основная стойка.

На счет «И» - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону.

На счет «Раз» - шаг правой ногой вправо, опускаясь на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене; тяжесть тела перенести на правую ногу, левую отделив от пола, подтянуть к правой ноге сзади.

На счет «И» - левая нога, не выпрямляясь до конца в коленном суставе, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести в левую ногу, слегка отделить от пола правую.

На счет «Два» - «И» - выполняются те же **движения**, что и на «Раз» - «И».

**Ковырялочка с притопом.** Исполняется на два такта музыкального произведения. Размер 4/4.

Исходное положение – основная стойка.

На счет «Раз» - «И» - поставить правую ногу в сторону на носок, пяткой вверх-наружу.

На счет «Два» - «И» - поставить на пятку, подняв носок вверх.

На счет «Три» - сделать притоп правой.

На счет «И» - сделать притоп левой.

На счет «Четыре» - «И» - сделать притоп правой.

То же с левой ноги.

**Русский медленный шаг.** Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Исходное положение - III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

На счет «Раз» - шаг правой ногой вперед.

На счет «Два» - шаг левой ногой вперед.

На счет «Три» - шаг правой ногой вперед в полуприседании на ней, небольшой поворот туловища и головы влево, левую ногу, скользя всей стопой по полу, подвинуть к правой.

На счет «Четыре» - встать на правую, левую скользящим движением разогнуть вперед-книзу.

То же с другой ноги.

Движение выполняется с носка, широко, размеренно и мягко, а скользящее движение выполняется всей стопой по полу в полуприседании на опорной ноге.

Поэтапность изучения:

- учащиеся выполняют только шаги с носка медленно, широко и легко;

- учащиеся выполняют шаги в полуприседании на опорной ноге с приставлением ноги легким ударом;

- учащиеся выполняют русский медленный шаг слитно с подключением движения рук.

**Сочетание шагов галопа с шагами польки.** Учащиеся становятся в линию по одному. Исходное положение - III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

На счет «Раз, Два, Три, Четыре» - четыре шага с подскоком, начиная с правой ноги.

На счет «Пять, Шесть, Семь, Восемь» - два шага вперед, начиная с правой ноги. То же повторить с другой ноги.

В ходе обучения сочетанию шагов необходимо помнить о том, что выполняя первые и вторые шаги танца, нужно повторять отдельные шаги галопа и шаги польки под счет, затем их соединять с музыкальным сопровождением, устанавливая скорость темпа в зависимости от качества освоения движений учащимися.

## **Танцы**

Значительное место в музыкально-ритмическом воспитании учащихся отводится танцам. Известно, что дети очень любят танцевать. В танцах они удовлетворяют свою естественную потребность в движении. В выразительных, ритмичных движениях танца раскрываются чувства, мысли, настроение, проявляется характер учеников.

**Танец** – искусство, направлено на решение музыкально-ритмического, физического, эстетического и психического развития детей. Движения под музыку приучают учащихся к коллективным действиям, способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, взаимного уважения.

Существует два пути в работе над созданием детских танцев. Первый путь – это работа над облегченным, доступным для обучающихся вариантам уже существующих танцев с использованием той же музыки.

Другой путь – это создание нового детского танца на понравившуюся детям и подходящую по музыкальной структуре, форме музыку. В такие танцы включаются обязательные для учащихся программные танцевальные

навыки (пружинки, поскоки, шаги галопа, приставной, ритмические хлопки и другие), многие из которых исполняются в новой современной манере. Одновременно вводятся и новые элементы.

При составлении новых танцев для детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо руководствоваться целым рядом художественно-педагогических требований. Каждый детский танец должен иметь яркое эмоциональное содержание, своеобразный колорит. Танцы должны быть доступны детям, отвечать их техническим возможностям. В противном случае, обучение превратится в утомительный тренаж и потеряет свою воспитательную ценность.

Детский танец должен быть очень концентрированным, компактным. Не рекомендуется в него включать большое количество разных фигур - это утомляет учеников. Надо учитывать психофизическую особенность детей-дошкольников, тщательно лимитировать физическую нагрузку, контроль над которой необходимо осуществлять. А именно:

- следить за осанкой обучающихся на занятиях, характером двигательных заданий;

- определять дозировку физической нагрузки;

Танец для детей должен иметь четкий рисунок движений. Необходимо помнить о сохранении точности и законченности танцевальной формы, только в этом случае танец будет удобен для многократного повторения. Необходимы органическая взаимосвязь движений с музыкой, учет не только общего характера музыки, но и основных средств музыкальной выразительности (динамических, темповых, метроритмических, гармонических особенностей, регистровой окраски, формы построения данного произведения). Важно также разнообразие репертуара детского танца (по содержанию, настроению).

Чтобы заинтересовать учеников танцем, преподаватель должен дать общую характеристику танцу, отметить его особенности. Большое значение имеет слушание музыки танца, уяснения ее содержания и особенностей,



разбор ее структуры (отдельных частей, музыкальных фраз). Учащимся можно предложить отметить хлопками акценты, ритмический рисунок, начало новой части, музыкальной фразы. В процессе разучивания танца преподавателю приходится неоднократно возвращаться к содержанию и особенностям прослушанной музыки, помогать учащимся находить оттенки движения, отражающие характер музыки. Необходимо ввести детей в мир той музыки, под которую они будут танцевать.

Первостепенную роль играет правильный, отчетливый, выразительный показ движений самим преподавателем. Показ может сопровождаться словесными пояснениями, указаниями. Это поможет сделать процесс обучения более сознательным и доступным.

### **Танец «Хлопки»**

Музыка – любая полька. Размер 2/4.

Ученики стоят по кругу парами, держась за руки (скрестив руки).

Первая фигура.

Первая часть музыки (8 тактов).

Начиная с правой ноги, танцующие выполняют 14 подскоков; в конце 8-го такта останавливаются и, освободив руки, поворачиваются друг к другу.

Вторая часть музыки.

1 – 4 такты. Учащиеся делают хлопок в ладоши перед собой, затем двумя руками ударяют в ладоши друг друга. Повторяют эти движения еще раз. Затем делают три легких, быстрых хлопка вправо от себя на уровне уха, слегка наклонив голову вправо.

5 – 8 такты. Еще раз повторяют всю комбинацию хлопков.

Вторая фигура.

Первая часть музыки.

Взявшись со своей парой прямыми руками, учащиеся подскоками кружатся на месте, делая 6 подскоков и притоп на месте. Берутся за

левые руки и также кружатся на месте в обратном направлении, заканчивая притопом.

Вторая часть музыки.

Исполняются хлопки, как указано для первой фигуры.

Танец начинается сначала.

### **Музыкальное сопровождение**

Подбору музыкального репертуара для ритмико-танцевального комплекса всегда придавалось важное значение. Музыка должна выбираться в соответствии с требованиями хорошего вкуса. Что касается его критериев (в отношении музыкального оформления занятий танцами), они определяются такими понятиями, как ясность, доходчивость, законченность мелодии.

Мелодия - основа музыкально-двигательного образа. Мелодическая линия должна быть ясной, простой. Дети учатся вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаясь, напевать ее про себя. В танцах музыка помогает учащимся следовать за развивающимся содержанием, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли. Яркая, интересная музыка вызывает желание двигаться, танцевать, позволяет раскрыться каждому ребенку, показать, на что он способен.

В ритмической гимнастике функции музыки довольно широки: она программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки.

В музыкальном сопровождении важнейшее значение имеют размер и количество акцентов («ударных долей»), которое обеспечивают подбором соответствующих произведений и их умений варьировать – в соответствии с возрастными особенностями, подготовленностью детей.

Уже с первых уроков следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся. Вначале знакомить с музыкальными размерами 2/4, 3/4 и 4/4, просто слушая музыку, затем маршируя под музыку, причем шаги должны совпадать с музыкальным ритмом. Когда учащиеся усвоят простой марш на 2/4, их постепенно приучать к различным музыкальным размерам, разнообразя музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, изменяя музыкальный размер, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы, для которой характерна «квадратность» построения. Возможно гармоническое и фактурное разнообразие.

В истории отечественного музыкально-ритмического воспитания наблюдается несколько тенденций отбора музыкальных произведений для игр, танцев, плясок, хороводов и упражнений.

В 20-40-е годы XX века, когда далькоровская школа ритмики проявлялась в большей степени, чаще всего звучали отрывки из произведений западноевропейских композиторов, главным образом танцевальная музыка К.М. Вебера, И. Штрауса, Ф. Зуппе, Ж. Оффенбаха и других, а также аранжировки и импровизации самих педагогов.

В 50-60-е годы XX века, когда постепенно складывалась современная система музыкального воспитания (под руководством Н.А. Ветлугиной, И.Л. Держинской, А.В. Кенеман и других), возникает новая тенденция - к созданию произведений для музыкально-ритмических движений специально привлекаются композиторы. Композиторы учитывают возможности детей и навыки, которые необходимо развивать. В созданном ими репертуаре находят единство музыка и движение.

Основными принципами отбора репертуара для ритмико-танцевального комплекса всегда являются:

-художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

-моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;

- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки;
- соответствие движений характеру, образам музыки.

При подготовке к урокам ритмики концертмейстер может обратиться к импровизации, а может художественную основу ритмических занятий усилить за счет привлечения народной, классической, современной советской и зарубежной музыки.

В работе с движениями может быть использована пьеса, которая имеет ясную форму, выразительна и доступна для детского восприятия. В целях более углубленного изучения каждого музыкально-выразительного средства и элемента музыкальной речи к каждой теме желательно подбирать такой музыкальный материал, в котором наиболее четко представлено определенное выразительное средство.

### **Заключение**

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Музыка пробуждает у них радостные чувства. Ученик получает огромное удовлетворение от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

Каждое направление ритмики имеет свою специфику и в то же время их объединяет единая цель - активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления, - вот основной девиз любого ритмического занятия.

Направленное воздействие ритмических упражнений заключается в поддержании здоровья в гармоничном, физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные и частые

задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Ритмика - это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни.

### Список литературы

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: Просвещение - 1983.
2. Борышников Т. Азбука хореографии. М.: Рольф - 2001.
3. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания. М.: Просвещение - 1982.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальные занятия. М.: Просвещение - 1984.
5. Волконский С.М. Ритмическая гимнастика. Листки курсов ритмической гимнастики. - 1913. - №1.
6. Жак-Далькроз Э. Листки курсов ритмической гимнастики. - 1913. - №1
7. Зимина А.Н. Музыкальные игры. М.: Просвещение - 1971.
8. Лифиц И.В. Ритмика М., Академия, 1999.
9. Метлов Н.А. Музыка - детям. М.: Просвещение - 1985.
10. Петрова В.П. Музыкальные занятия с малышами. М., Просвещение, 1993

11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» М., ВЛАДОС 2004 г.
12. Рассохина В. Н.Г. Александра и ритмика Далькроза в нашей стране /Из прошлого советской музыкальной культуры. - М., 1982. - Вып 3.
13. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения. М.: Просвещение - 1991.
14. Руднева С.Д., Фили Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972
15. Франко Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., Советский композитор, 1989.
16. Хорошилова Т. Развиваем у детей чувство ритма М., Дошк. восп. 1991 - № 1
17. Чибрикова А.Е. Ритмика. М.: Издательский дом “Дрофа” - 1998.