



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Построение и проведение уроков ритмики и танца с детьми младшего  
школьного возраста (7 лет)»

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

74,52 % авторского текста

Работа рецензирована к защите

рекомендована/не рекомендована

«04» 03 2022г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студентка группы ЗФ-407-118-3-1

Гапбасова Зарина Алматовна

Научный руководитель:

к.п.н. доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич  
Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск  
2022

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. РИТМИКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ.....	
1.1 Направления и разделы урока «Ритмика в начальных классах».....	7
1.2 Особенности психологического развития детей младшего школьного возраста на уроках ритмики.....	14
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА.....	23
2.1 Методика обучения ритмики младших школьников.....	23
2.2 Анализ и оценка предложенного ритмико-танцевального комплекса упражнений.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Примеры музыкально-ритмических игр и танцевально-ритмических этюдов.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Нам известно, что ритмика является одним из главных видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движениях. Ее основой является музыка, а вот разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно–образные движения используются как средства более глубокого её восприятия и понимания.

Ритмика – это раздел теории музыки описывающая ритм, его законы изменения [1, с.52].

Теория музыки – это есть общее обозначение комплекса дисциплин (учебных и научных) музыковедения, занимающихся теоретическими аспектами музыки.

«Ритм в музыке – чередование музыкальных событий, происходящее в определенной последовательности. Соотношение длительностей звуков в их движении, а также соотношение сильных и слабых долей».

Что же касается «танца» – это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в какую–то определенную композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением одним или более людьми в такт музыке. Танец, древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела.

Вопросом ритмического воспитания детей занимались известные педагоги-ритмисты, музыкальные деятели. Ритм и его влияние на развитие человека всегда интересовал философов, психологов, педагогов и представителей наук.

Ритм – это сложное многофункциональное явление природы, человечества и общества. На наличие ритмики везде: от атомов до галактик – указывал О. Чижевский. Ритм является природным качеством человека. Вне ритма не проходит никакой жизненный процесс. На

основании анализа научных исследований была определена значимость ритма для трудовой деятельности человека, для биологического функционирования организма, состояния здоровья и работоспособности [2, с.35].

В процессе жизнедеятельности человека ритм проявляется как социальная необходимость гармоничного развития детей. Именно через ритм, как одной из форм общественного сознания, происходит естественное овладение различными видами двигательной деятельности, что отражается в художественно оформленных музыкально–ритмических упражнениях. При помощи ритма происходит отражение школьниками духовного в двигательных действиях, выразительности чувств и эмоций, ярко проявляется индивидуальная духовность субъекта в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания.

Актуальность проблемы определила выбор темы квалификационной работы: «Построение и проведение уроков ритмики и танца с детьми младшего школьного возраста».

Степень разработанности. В основе педагогических исследований развития детей младшего школьного возраста лежат работы известных отечественных психологов: Л.А. Венгера, Л.С. Выготского, Л.В. Занкова, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, А.Н. Люблинской, С.Л. Новоселовой, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и других. В разработку проблем педагогики младшего школьного возраста внесли весомый вклад педагоги Н.А. Ансарина, К.Д. Губерт, М.И. Кистяковская, М.М. Кольцова, Н.М. Кононова, М.И. Лисина, М.Г. Рысс, Р.Г. Сорочек, З.В. Уварова, Н.М.Щелованов и другие. В психолого-педагогической литературе изучаются компоненты музыкально-ритмической культуры, определяются критерии и уровни сформированности, пути развития у индивидов различных возрастных групп. Подходы к решению проблемы предлагают: Э.Б. Абдуллин, Ю.Б. Алиев, Л.В. Горюнова, Р.И. Грубер, Т.С. Зиновьева, Е.Д.Критская, Р.А. Тельчарова, В.Ф. Цаннкай-си, Л.В. Школяр.

Цель выпускной работы – на основе анализа литературы по данной теме, опыта работы авторитетных хореографов, известных специалистов музыкально-ритмического направления и собственного опыта работы спроектировать методику развития чувства ритма у младших школьников на уроках ритмики и танца.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Осуществить анализ разделов урока «Ритмика в начальных классах»;
2. Рассмотреть особенности психологического развития младших школьников на уроках ритмики;
3. Изучить методику обучения ритмики детей младшего школьного возраста;
4. Разработать ритмико-танцевальный комплекс упражнений.

Объект исследования: процесс развития чувства ритма у младших школьников на уроках ритмики и танца.

Предмет исследования: методика построения и проведения уроков ритмика и танец.

Гипотеза исследования включает предположение, что успешность в реализации методики развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста зависит от разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие чувства ритма, от создания комфортных условий на уроках за счёт учёта специфики и разнообразия типов занятий, танцевально-ритмических игр, доступности и соответствия возрастным и психофизическим особенностям детей.

В соответствии с поставленными задачами в исследовании использовались следующие методы:

- теоретический: теоретический анализ методической, дидактической, психологической литературы и результатов исследований;
- эмпирический: педагогическое наблюдение за деятельностью авторитетных руководителей известных хореографических коллективов и

учащихся в учебном процессе, а так же личный опыт развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста в танцевальном коллективе; диагностические исследования по теме; изучение продуктов деятельности младших школьников, качественный и количественный анализ результатов исследования.

База исследования. Базой исследования послужила КГУ ОШ № 23 имени М. Козыбаева, г. Костанай .

Научная новизна работы связана с разработкой методических подходов авторской методики организации уроков ритмики и танца с детьми младшего школьного возраста.

Практическая и теоретическая значимость: состоит в определении дополнительных возможностей для эффективного решения задач развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста, возможность использования выводов и обобщений по спроектированной методике в практике работы педагогов хореографов по ритмике и танцу.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

# ГЛАВА 1. РИТМИКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ

## 1.1 Направления и разделы урока «Ритмика в начальных классах»

Задача музыкального движения (ритмики) – воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать у них любовь к музыкальному движению, к музыке и потребность в ней, готовить из них будущих любителей танца, черпающих в этом вдохновение, поддержку. Занятия музыкальным движением должны развивать музыкальность детей. Музыкальность характеризуется способностью переживать содержание музыкального процесса в его целостности – чувствовать музыкальный образ.

Способность создавать музыкально–двигательный образ развивается путем соответствующей целенаправленной организации как восприятия музыки, так и самих движений детей. Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Нередко эта реакция остается скрытой, выражаясь лишь в изменениях мышечного тонуса. Надо создавать необходимые условия для естественного выявления моторных реакций в движениях всего тела. Все это воспитывает у детей творческую активность и воображение [3, с.17].

На занятиях ритмики образное содержание и характер упражнений всецело вытекает из содержания и формы музыки. У детей развивается умение слушать музыку как логичное и последовательное действие. В специальных упражнениях, играх, танцах они сами включаются в действие и хорошо воспринимают эмоциональное содержание музыки.

Творческая активность проявляется по–разному: и тогда, когда дети, слушая музыку, самостоятельно выражают свое эмоциональное восприятие движениями, и в тех случаях, когда дети исполняют упражнение с заданными движениями, но придают им свою собственную выразительность. В процессе этой работы детей надо знакомить с музыкой,

содержащей разные образы – от веселых, беззаботных, лиричных, нежных до энергичных, волевых. Сопоставление музыкальных образов помогает детям сильнее и глубже переживать и четче выражать их, обогащает эмоциональный мир детей.

Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них всегда видно, что дают детям музыка и движение [4, с.52].

Упражнения, игры и танцы помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, их способность творчески, непосредственно воплощать музыкально–двигательный образ.

В зависимости от целей и задач конкретного урока педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Курс урока имеет общекультурную направленность и сориентирована на развитие физических способностей воспитанников, сохранение их здоровья, расширение кругозора посредством изучения основ хореографии, получения начальных навыков в искусстве танца.

Цель программы: способствовать укреплению физического здоровья обучающихся и эстетически-художественному развитию, формировать высококультурную личность, приобщать детей к танцевальному искусству через занятия ритмикой и хореографией.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;



Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей сознательно управлять своим телом;
- дать первоначальную хореографическую подготовку;
- научить чувствовать взаимосвязь музыки и движения;
- дать основные понятия музыкальной грамоты и значение музыкального сопровождения;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя;
- ознакомить детей с хореографическими терминами и понятиями.

Развивающие:

- развивать у детей координацию движений,
- развивать выносливость, правильную осанку, эластичность связок, гибкость, растяжку;
- развивать эстетический вкус, культуру поведения, общения;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации,
- развивать навыки по сохранению своего здоровья;
- формировать потребности в самопознании, саморазвитии;
- развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотическое чувство к Родине и интернациональное чувство к другим народам, предметно изучая музыкально–танцевальную культуру русского народа и национальные культуры народов мира;
- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;

- воспитать у детей стремление достижения поставленной цели;
- воспитать ответственность за поступки;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества [5, с.11].

Занятия проводятся в форме аудиторных и внеаудиторных активных (подвижных) занятий (теоретические и практические) по всем разделам программы. Выбор формы организации образовательного процесса зависит от решения поставленных задач, это могут быть: групповые, индивидуально-групповые.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Так же программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы–диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

В организации образовательного процесса применяются следующие методы: словесные (объяснения, беседы), наглядные (дидактические и методические материалы, демонстрация хореографических элементов педагогом и др.), практические (выполнение тренировочных упражнений, комбинаций, этюдов, танцев) [6, с.17].

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другое. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ; беседа; обсуждение; объяснение; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения ступенчатый и игровой.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения [7, с.28].

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и современных танцах.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально–творческих заданий [8, с.45].

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и

понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Материал «Ритмика в младших классах» систематизирован и делится на четыре раздела:

Начальный период.

В этот период включены упражнения, при помощи которых дети овладевают тремя приемами движений – пружинным, маховым, плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственными разнообразным музыкально-двигательным образам.

Ходьба, бег.

Упражнения второго раздела помогают овладеть различными видами ходьбы (в т.ч. коррекционной), бегом и другими видами движения как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Развитие чувства пространства.

Упражнения третьего раздела раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций:

- а) учатся коллективно выполнять их так же осмысленно, четко и музыкально, как должно исполняться каждое индивидуальное движение;
- б) развивают у детей чувство пространства.

Создание двигательных образов.

Главные задачи данного раздела:

- развивать и углублять творческие способности у детей, развивать фантазию и воображение;
- уметь создавать двигательные образы самостоятельно, используя навыки, полученные ранее, описанные в предыдущих разделах.

## 1.2 Особенности психологического развития детей младшего школьного возраста на уроках ритмики

Первоклассники обычно приходят на первый урок ритмики, полные интереса и ожидания. Многие из них уже не раз встречались с музыкой и движением под музыку – все они охотно прыгали, скакали, бегали, как это свойственно всем детям. Но далеко не все могут правильно соединить музыку и движения.

Руководитель должен сразу овладеть вниманием детей, как произвольным (вызванным интересом к занятию), так и произвольным (целенаправленным). Нужно обязательно добиться внимания к каждому своему слову и серьезного отношения к основным правилам работы и поведения в классе для занятий ритмикой: не шуметь, не отвлекаться, двигаться только под музыку, на занятия приходить в легкой, не мешающей, свободной и опрятной одежде, в удобной обуви. Ни в коем случае не обувать кеды, кроссовки. Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения дисциплины, то серьезное отношение, с которым пришли дети, будет потеряно и восстановление его представит серьезную проблему [9, с.23].

Урок должен быть выстроен так, чтобы у ученика были задействованы и правое, и левое полушарие головного мозга.

Правое полушарие отвечает за воображение, умение фантазировать, думать образно. На уроках необходимо уделять большое внимание фантазии и пластике, ведь даже если оглянуться вокруг, то можно увидеть, что вокруг нас находится в движении вся природа, весь мир пластичен, наблюдая за живым миром, за движениями животных, растений и птиц, повторяя эти движения под музыку, можно развить внимание, фантазию и воображение. Можно попросить изобразить ученика цветок, который из семени уже перерастает в росток, уже тянется к солнышку всё выше и выше и вот уже готов распуścić свои лепестки и сейчас впервые увидит

мир. Ребёнок будет очень заинтересован, терпелив и готов воплотить эти слова в движение. А ещё лучше если преподаватель на своём примере изобразит тот самый цветок, ученик сначала повторит за ним, попробует скопировать его движения, а потом и сам нафантазирует и скорее всего сделает что-то своё. Левое полушарие в свою очередь отвечает за способность запоминать и анализировать, в том числе анализировать работу правого полушария. Все музыкальные упражнения и танцевальные задания воспитывают реакцию, ориентировку в пространстве. Важно развить реакцию на свои слова (слова преподавателя). Например, на сигнал «Кошка!» ученик исполняет грациозные движения, и на сигнал «Лягушка!» начинает прыгать и глубоко присаживаться. Можно чередовать сигналы, предварительно показав несколько движений, характерных для данных сигналов.

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

Педагогу, который проводит занятия ритмикой, важно тщательно продумывать свой урок. Необходимо последовательно и постепенно добавлять всё более сложные движения, чтобы не перенагружать детей сразу, важно работать систематично.

К сожалению, до сих пор встречаются ошибки в преподавании ритмики. Иногда уроки ритмики в большей степени похожи на уроки хореографии или же художественной гимнастики. При этом музыка перестаёт играть главенствующую роль, а служит фоном, так как

полностью исключается предварительное прослушивание и подробный анализ музыкального произведения, предложенного для движения. Учащиеся должны всегда помнить, что ритмика – это умение слушать и «пропевать» музыку в движении. Необходима установка на глубокое восприятие музыки, умение её пережить и прочувствовать, передавая свои ощущения в движении так, как если бы она (музыка) была бы создана самими учениками. Только при соблюдении этого условия музыка надолго, а часто на всю жизнь остаётся в эмоциональной памяти человека, оказывая влияние на его мироощущение и поведение.

С самого начала работы дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки: они привыкают внимательно слушать вступление, музыку во время движения, заходить в класс под музыку, сменять одно движение другим точно с музыкой. Внимание обостряется еще и тем, что предварительно нужно прослушать музыку и обсудить, прежде чем начинать заучивание того или иного упражнения, игры, танца.

Разъяснив детям содержание упражнения (танца) и его структуру, необходимо предупредить детей, чтобы они приготовились к движению с началом музыкальной фразы, а затем предоставить им возможность выполнить упражнение так, как они его поняли. Одновременно нужно развивать у детей музыкально-двигательную память, периодически спрашивая: «Что мы делали в прошлый раз под эту музыку?» – или предоставить им самим начать упражнении, после того, как они услышат знакомую музыку. Необходимо с первых занятий возбудить у детей желание двигаться, когда звучит музыка, сделать для них связь музыки и движения привычной, естественной. Ребята должны получать радость от танцевальных движений. Для этого надо в первые уроки включать интересные упражнения, не представляющие особого затруднения при исполнении. Не следует предъявлять больших требований к четкости и выразительности их движений. Повторяя движение можно помочь детям вопросами, например: «Эта музыка веселая или грустная?», «Медленная



или быстрая?», предложить им двигаться в соответствии с характером музыки. Все это может послужить залогом успеха в дальнейшей работе.

С самого первого урока детям надо предоставлять возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Обычно музыка вызывает у детей яркую двигательную реакцию, – расторможенные, они начинают естественно и непосредственно двигаться. Такие движения отражают лишь общий характер музыки, но они усиливают ее эмоциональное воздействие. Постепенно дети начинают отвечать на музыку движением. Так как вначале большинство детей стесняется, педагог должен постепенно подводить к этому. Например, если в знакомой игре, где в соответствии со звуками марша они привыкли ходить, преподаватель неожиданно заменит марш музыкой другого характера, под которую необходимо ходить, дети, невольно подчиняясь музыке, будут искать другое движение (бег, подскоки). В дальнейшем дети хорошо осваивают игры и упражнения с элементами импровизации, и им это нравится. Руководителю только остается следить, чтобы дети слушали музыку, чтобы их движения передавали ее характер. Предварительное прослушивание не проводится [10, с.52].

Дети должны сразу почувствовать, что движения и музыка в каждом упражнении, игре, танце органически связаны содержанием и формой. Осваивая музыкально-двигательный материал, дети, вливаясь в процесс, учатся вслушиваться в мелодию, запоминать ее, и, двигаясь, напевать ее про себя. Ведь мелодия – это основа музыкально-двигательного образа.

В упражнениях и играх музыка помогает следить за содержанием, чувствовать логический смысл и завершение мысли. Во время работы над музыкальным образом, детям неоднократно следует давать прослушать тот или иной музыкальный момент, который они недостаточно ярко воспринимают и отражают в движении. Необходимо будить в них воображение, подсказывая детали образа, действия, движения. Для воспитания четкой ритмичности большое значение имеют те движения и

упражнения, которые дети выполняют сообща или держась за руки. Например, перестроения перед поклоном-приветствием и построением на общий тренаж на середине. Детей захватывает общий ритм, и их движения четко согласуются с музыкой; им это просто нравится [11, с.63].

В музыкальном материале темп, протяженность и ритм движений определяются всем характером музыки, а не только ее временной организацией. Например, не всякой польке соответствует движение в ритме поличного шага: на одну дети отвечают бегом, а на другую – подскоками, хотя счет 2/4 характерен в обоих случаях. Сходные по ритмическому рисунку мелодии рожают: одна – бег по восьмым, другая – прыжки по четвертям, третья движения по половинным нотам. Но если в музыкальном произведении ритмический рисунок является ведущим, то он обязательно должен отобразиться в движении. Поэтому необходимо сосредоточить на нем внимание детей.

Это легче сделать на примере народной музыки (плясовой), в которой заключение музыкальной мысли часто подчеркивается характерной ритмической фигурой, которую ребята обычно отражают тремя задорными притопами и хлопками. Вначале не все дети могут почувствовать ритм, надо им помочь осмыслить его (ритмичной поговоркой на каждый счет, подпеванием, а иногда и просто показом). Необходимо, чтобы дети могли определить ритм своих движений.

Необходимо развивать восприимчивость к динамической окраске музыки. Надо воспитать устойчивую связь между увеличением или уменьшением силы звучания музыки и изменением степени мышечного напряжения (чем громче, сильнее музыка, тем сильнее, энергичнее движения). Преподавателю необходимо следить, чтобы «форте» всегда исполнялось ими сильно, с полной нагрузкой, а на «пиано» движения не заглушали музыку.

Для того, чтобы дети могли легко двигаться, непринужденно реагировать на музыку, надо воспитывать у них необходимые качества

движения, дать ряд двигательных навыков. Ведь движения в упражнениях, играх и танцах не сложные, они просты и естественны: это основные движения человеческого тела, такие, как ходьба, бег, подскоки, сгибания и разгибания, различные повороты. Все это достигается сравнительно просто, если выполнять все необходимые советы и правила, изложенные выше. Так же необходимо использовать движения, которыми дети естественно выражают свои чувства. Но надо помочь им еще и понимать язык движений. Не рекомендуется разучивать движения без музыки, под счет. В работе с младшими школьниками (на уроках ритмики) совсем другие трудности, нежели в коллективе, в который дети приходят только с большим желанием, например, хореографический [12, с.14].

Под влиянием различных причин у детей, занимающихся ритмикой в школе, возникает физическая заторможенность – множество разнообразных зажимов, неправильных привычек, образующихся в результате долгого сидения в классе. Поэтому надо помочь им, научить детей управлять своими движениями, развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение корпуса, позы. Необходимо всегда следить за основным исходным положением детей в каждом упражнении, игре, танце, тщательно отрабатывать все его детали. Дети должны уметь приготовиться к движению. Часто детям мешает двигаться плохая координация движений.

Иногда ритмичность и координация движений нарушаются у тех детей, которые еще не умеют непосредственно отдаться музыке, движению, игре, танцу, упражнению – и пытаются выполнить задание по внешним признакам, а не по содержанию, стараясь механически копировать движения педагога или товарищей.

Не нужно их торопить и упрекать за ошибки. Ведь некоординированность и неритмичность движений зависит иногда от чрезмерного возбуждения, нервозности детей. В таких случаях можно

найти выход из положения, подобрав более спокойную музыку для занятий.

Детям, которым мешает их некоординированность, можно давать специальные упражнения на координацию, особенно удачно проделывать это в разминке, тренаже. Детям очень нравятся даже маленькие композиции из таких движений. Отдельное внимание нужно уделять мальчикам. Как правило, у них слабо развиты мелкие мышцы стопы, и потому они тяжело и неловко выполняют пружинные движения (плие, пружинки, бег, подпрыгивания, подскоки и т.п.). Следует всегда помогать им соответствующими упражнениями.

На уроке ритмики перед упражнениями, играми или танцами, в которых дети должны самостоятельно найти движения, выражающие музыкальный образ, руководитель должен кратко изложить содержание, либо провести небольшое объяснение, беседу, направляющую воображение детей, оживляющую их эмоциональную память, но ни в коем случае не подсказывать им движений [13, с.52].

Словесное объяснение должно быть кратким, точным, образным и конкретным. Ни в коем случае нельзя путать термины или искажать слова и их значения. Например, говоря о галопе, надо говорить «скакать галопом», а не «бегать галопом»; нельзя называть колонну шеренгой и т.п. Необходимо, чтобы дети знали значение слов «ронять» и «бросать» (руки), четко знали их различие. Значение слова «ронять» означает пассивное, а «бросать» – активное действие. Дети должны привыкать правильно использовать термины, условные выражения.

Показ в работе над движением играет огромную роль. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений. Можно использовать показ движений всей группе в исполнении одного–двух успевающих учеников. Дети легче схватывают и понимают движение, когда его выполняет ровесник. Такой пример учит видеть и оценивать хорошее исполнение. В некоторых случаях руководитель может выполнять

упражнения вместе с детьми, чтобы вовлечь детей в движение и усилить их эмоциональный ответ на музыку.

Например, во время марша по кругу бодрым шагом настроение детей сразу поднимается, движения делаются активнее, музыка подчеркивает бодрый характер. Руководитель должен быть внутри круга, подчеркивая энергичный, бодрый характер упражнения. Во всех случаях, показывая, руководитель должен двигаться с эмоциональной выразительностью, в полном единстве с музыкой, правильно и точно выполняя движения, танец. Показывать детям движение схематично, формально, вполсилы нельзя – это не только не помогает детям чувствовать и понимать движение и музыку, но и вредит им: дети перестают воспринимать музыку, движения делаются пустыми, неполноценными.

Конечно, не все дети на уроке достаточно активны и эмоциональны, но надо стремиться, чтобы в группе не было равнодушных и безучастных. Всегда важен пример руководителя, который должен все время как бы участвовать во всех играх, танцах, упражнениях вместе с детьми [14, с.31].

Проведение занятий по музыкальному движению (ритмике) требует от руководителя серьезной и тщательной подготовки. Осваивая новый материал, мало просто прочесть описание и прослушать музыку. Каждое упражнение, игру, танец надо самому исполнить, почувствовать и передать органически, эмоционально. Концертмейстер обязан прислушаться к указаниям руководителя, а руководитель должен внимательно относиться к замечаниям концертмейстера. Успех работы во многом зависит от того, насколько правильно и выразительно исполнит концертмейстер музыку, насколько ему удастся донести до детей ее содержание. Необходимы: ясная фразировка, тщательное исполнение указанных в нотах оттенков, динамических контрастов. Нельзя искажать музыку произвольными задержками, замедлением перед окончанием, паузами и т.п. Это большая ошибка, так как дети привыкают к таким подсказкам, и все это усложняет работу на уроке в дальнейшем. Но, так как сейчас принято иногда делать

музыкальные купюры, укорачивать произведение, нужно делать это очень осторожно [15, с.52].

Выводы по первой главе.

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы все живём во времена бурно развивающихся высоких технологий, что приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором ухудшения физического и духовного здоровья детей. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие – разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные танцевально-ритмические и тренировочные упражнения.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

## ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА

### 2.1 Методика обучения ритмики младших школьников

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

Как писал Луначарский: «От методов преподавания зависит, будет ли оно возбуждать в ребёнке скуку, будет ли преподавание скользить по поверхности детского мозга, не оставляя на нём почти никакого следа, или наоборот, это преподавание воспринимается радостно, как часть детской игры, как часть детской жизни, сольётся с психикой ребёнка, станет его плотью и кровью.

От метода преподавания зависит, будет ли класс смотреть на занятия как на каторгу и противопоставлять им свою детскую живость, в виде шалостей и каверз или класс этот будет спаян единством интересной работы и проникнут благородной дружбой к своему руководителю».

Первый метод, который необходимо использовать преподавателю хореографических дисциплин – это метод организации и осуществления учебного процесса.

Для осуществления данного вида деятельности существует также множество методов при работе с детьми. Определим наиболее важные из них:

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

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

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

4. Игровой метод. Для того чтобы учащиеся развивались полноценно и лучше усваивали учебный материал, необходимо использовать различные формы работы с детьми. Преподавателю необходимо знать психологические особенности детей для работы с ними. В дошкольном и младшем школьном возрасте у учеников ещё очень плохо развито внимание, они часто отвлекаются и не могут долго сосредотачиваться на каком-либо задании. Про таких учеников мы так и говорим «невнимательные». Играя, дети легче воспринимают материал. Поэтому важным элементом урока становится игра.

Танцевальная игра незаменимый способ закрепить интерес учеников к хореографическому искусству. Дети в таком возрасте ещё не могут воспринимать материал в привычной для взрослого человека форме, поэтому стоит чаще прибегать именно к такому методу. Ученики вовлекаются в процесс быстрее, становятся более заинтересованными предметом, сосредотачиваются, становятся более внимательными, начинают воображать и фантазировать, проявляют себя и свои эмоции. Именно такой способ даёт детям передохнуть во время работы над новыми для них упражнениями. Если преподаватель видит, что дети на уроке начали уставать, перестали концентрировать внимание, нужно начать с ними играть, включая в игру позы и различные танцевальные элементы.

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

6. Метод контроля за процессом обучения. К нему относятся проверки усвоенного материала, самопроверки, контрольный урок в конце первого полугодия и экзаменационный урок в конце года.



7. Метод стимулирования и мотивирования учебной деятельности. Мотивация учебной деятельности, разного рода поощрения проделанной работы для формирования чувства ответственности, обязательств и интересов включает в себя метод стимулирования.

Примерный план проведения урока

I. Вводная часть:

1. Вход в зал танцевальным шагом.
2. Построение.
3. Поклон.
4. Цели и задачи данного занятия в форме игры (отправляемся в сказку).

II. Основная часть:

1. Повороты, наклоны головой.
2. Разогрев верхней части туловища.
3. Движения по кругу в заданном направлении бытовым шагом, «марш», шаги на полупальцах с вытянутыми коленями, шаг «галопа»
4. Комбинирование различных шагов на месте с одновременной работой рук.
5. Упражнения на развитие координации движений.
6. Упражнения на восприимчивость, умение прочувствовать музыку, её характер и настроение, понимать её содержание.
7. Упражнения с предметами, разучивание или репетиция танцевальных элементов
8. Ритмические игры на развитие способности импровизировать и фантазировать.

III. Заключительная часть:

1. Построение.
2. Подведение итогов занятия.
3. Поклон.
4. Уход танцевальным шагом из зала.

## Заключение

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Основной задачей ритмики в хореографической школе и школе искусств является развитие у учащихся общей музыкальности и чувства ритма, закрепление знаний, полученных ими на уроках по специальности.

Дети дошкольного младшего школьного возраста испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность. Неслучайно они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Потому как двигаются дети под музыку, педагог может проверить прочность приобретённых ими музыкальных навыков, судить об уровне развития музыкальных способностей, внимания, памяти, выявить их творческие возможности.

Музыка пробуждает у детей светлые и радостные чувства. Они получают огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов. Занятия ритмикой поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

Занятия ритмикой оказывают на детей и не малое воспитательное воздействие. То, что упражнения выполняются всем коллективом и часто при необходимости требуют чёткого взаимодействия всех участников, повышают у них дисциплину, чувство ответственности, товарищества. Кроме того, у детей развиваются память и внимание. Постепенно появляются уверенность, находчивость, воспитываются активность и инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой школы, занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности.

При работе с детьми необходимо знать возрастные особенности, без которых невозможно верно определить содержание и направление обучения. Для младших школьников характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии.

Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система – все эти особенности требуют от педагога очень осторожного увеличения физических нагрузок и чередования быстрого темпа с умеренным и медленным. У детей недостаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовершенно восприятие: дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия – должно стать первоначальной задачей обучения [16, с.62].

В процессе работы с детьми необходимо объяснять ребятам значение каждого движения, способ его исполнения. Учащийся должен знать, что исполнение тех или иных движений не просто «прихоть» учителя, а целенаправленное выполнение задач учебно-тренировочной работы. Нужно объяснять им, что в искусстве танца нет «потолка», что каждое танцевальное движение, фрагмент могут отрабатываться и совершенствоваться до бесконечности. Но, как бы, ни важно было техническое совершенство танца – это не должно стать самоцелью, а процесс разучивания танца нельзя превращать в механическое повторение танцевальных движений.

Следует помнить, что овладение тем или иным навыком должно носить художественно-творческий характер. Тогда, занимаясь хореографией, учащийся не просто выучит определенное количество движений и танцев, но на каждом занятии будет познавать своеобразный, выразительный язык хореографического искусства, получит представление о танце, где тесно переплетаются музыка и пластика.

Музыка и танец неразрывно связаны друг с другом. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Обучая искусству танца, необходимо одновременно вести и музыкальное

воспитание: учить понимать и слушать музыку, органически соединять в единое целое движение и музыку.

Идея синтеза музыки и движения была реализована швейцарским педагогом и музыкантом Эмилем Жаком Далькрозом (1865–1950 г.г.), который разработал систему музыкально-ритмического воспитания детей. Заслуга его, прежде всего, в том, что он видел в музыкально–ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. Именно музыка и движение формируют у ребенка свободу в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен ребенку эмоциональные реакции – радость, удовольствие.

И, действительно, в музыкально-ритмических и танцевальных движениях становление творческих способностей у школьников может проходить чрезвычайно плодотворно. Это обусловлено сочетанием в единой деятельности музыки, движения и игры (драматизации) – трех характеристик, каждая из которых способствует развитию у детей творчества и воображения [17, с.52].

Первоначально ритмические упражнения сводятся на прохлопывание долей такта, затем задание усложняется, изменяя ритмический рисунок хлопков. Выполняя ритмические движения, можно добавить элемент игры, где чередуются девочки с мальчиками, первая линия со второй и т.д. Затем к хлопкам добавляются движения: притопы, повороты корпусом, движения рук, головы, плеч. Как правило, все элементы ритмических упражнений соединяются в небольшие танцевально–ритмические этюды. Детям это очень нравится, особенно если добавить элементы игры и соревнования

Творческое развитие детей на уроках ритмики наблюдается в процессе выполнения движений под музыку. Одни высоко подпрыгивая, стараются «поймать бабочку», другие тихо «крадутся по траве». Одни с интересом разглядывают ее, другие «с чувством выполненного долга» ее выпускают.

Работа учащихся на уроках ритмики заполнена различными видами деятельности. Дети слушают музыку, выполняют движения под музыку или ритм. Им приходится воплощать свои фантазии в реальный образ танца, имитировать движения животных или создавать образ, характер в танце. Все это от урока к уроку представляется в движении – от простого к сложному. Нет предела детской фантазии. В быстрой, подвижной мелодии они видят и зверушек, и оценки, и людей бегущих на работу, и детский смех и т.д. Станцевать свое настроение или настроение музыки. Импровизируя, дети стараются двигаться, так как им подсказывает музыка.

Часто ребята используют те танцевальные движения, которые мы учили с ними на уроке, другие придумывают что-то свое.

Как показала практика работы с младшими школьниками, учет возрастных психологических особенностей, позволяет выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитию музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем будет являться прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Таким образом, целью данного интегрированного курса является развитие познавательного, физического, художественно-эстетического потенциала личности, формирование творческой активности, воображения, речи в процессе обучения уроков ритмики [18, с.34].

Задачи:

1. Обучающие:

– формирование представлений об окружающем мире;

- Знакомство с многообразием культуры разных народов;
- научить учащихся работать с дополнительной литературой;
- расширение кругозора учащихся.

## 2. Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса (умения видеть красоту, движения в танце);
- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание уважения к традициям и культуре других народов.

## 3. Развивающие:

- формирование движенческих навыков, развитие чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер музыки;
- формировать общее физическое развитие учащихся;
- развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;
- развитие связной речи младших школьников.

Девиз курса – «Движение – это жизнь, творчество и созидание»

Основными принципами работы:

- ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои эмоции через танец;
- реализация потребности ребенка в движении;
- создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях.

Следование этим принципам определяет особенности построения учебного процесса: организация занятий преимущественно в форме игры (нестандартные уроки). Речь идет не о применении игры, как о средстве разрядки на уроке, а о том, чтобы весь урок был пронизан игровым началом;

Условия, необходимые для эффективной реализации программы:

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие специально оборудованного кабинета;

– широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника).

Детский возраст имеет богатейшие возможности для развития творческих способностей. К сожалению, эти возможности с течением времени необратимо утрачиваются, поэтому необходимо, как можно эффективнее использовать их в младшем школьном возрасте.

Творческое развитие учащихся, предусматривается в содержании современной программы уроков ритмики, но не используется в полной мере педагогами начальной школы.

Результаты проведенного тестирования учащихся начальных классов показывают низкий уровень развития таких способностей, как творческое мышление, творческое воображение, применение методов творчества. Так, 60% учащихся либо отказались выполнять творческое задание, либо выполнили его на низком уровне; 80% учащихся, выполнивших творческое задание, не смогли объяснить, почему именно так его выполнили [19, с.43].

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке ритмики не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой 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, к работе [20, с.33].

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

В структуру урока ритмики нами были включены «развивающие пятиминутки», которые нацелены на творческое развитие. Построение уроков ритмики как уроков с этой целью включали такие практические методы и художественно-творческие виды работ, как: импровизация, ритмизация, театрализация, пластическое сочинительство и другие.

Таким образом, уроки ритмики нацелены на творческое развитие младших школьников в условиях проявления свободной инициативы, художественного начала и чувственных размышлений. Также на проявление учеником себя в творческой работе не только на уроке, но и дома. Домашние задания давались с расчетом способствовать появлению интереса к урокам ритмики с учетом потребности детей в выражении своих впечатлений в различных формах творчества: рисунках, стихах, рассказах и танце.

Уроки ритмики представляют музыкально–ритмическое занятие, где есть место синтезу искусств, а так же игре и драматургии. В связи с чем, автором данной работы представилась возможность обобщить собственный опыт (более 10-летней) деятельности ведения уроков ритмики в школе.

Занятия ритмикой в школе – часть ее общевоспитательной работы. У руководителя и администрации образовательного учреждения должно быть полное взаимопонимание. Особенно тесный контакт должен быть с учителями младших классов, без которых невозможно правильно организовать детей и проводить занятия. Нужно их приглашать на свои уроки, прислушиваться к их оценке внутреннего мира некоторых детей. Многие дети сейчас перегружены, занимаются спортом, в музыкальной школе, творческих кружках, таких детей можно освободить от занятий ритмикой

Данная методическая рекомендация кроме теоретического материала содержит конспект одного занятия, разработанного автором, для детей младшего школьного возраста.



Занятие-игра

«Веселое путешествие»

Цель занятия: развитие координации движения, развитие внимания, умения импровизировать на заданную тему.

Организационный момент.

Станция «Балетный класс». Дети входят в класс «паровозиком». Строятся. Выполняют поклон–приветствие.

Ритмическая разминка.

Игра «Облако». Дети встают в круг. Идут по кругу различным ритмическим шагом:

- легкий бег;
- подскоки;
- галоп (на различный счет 16, 8, 4, 2);
- галоп с поворотом;
- упражнения на координацию.

Построение в линии.

Выбирается ведущий, который, разрывая линию круга, выводит «хвостик» на построение.

Каждая линия придумывает свое игровое название, пример: «Солнышко», «Каскад», «Звездочка», «Веселые ребята» и т.д.

Поклон–приветствие (разучиваются различные позиции ног и рук).

Основная часть

1. Ритмические упражнения на месте.

а) упражнения для работы стопы – «пружинки» в различных направлениях и позициях ног, упражнения на устойчивость на полупальцах;

б) упражнения для мышц ног, нижней части корпуса (бедер), например – «квадрат» бедрами;

- «круг» бедрами;
- «ходики-часики» бедрами;

Рекомендация: при выполнении этих упражнений верхняя часть корпуса держится подтянуто. На этом этапе проводится игра «Скульптура из камня» или «Кувшин с водой на голове».

в) верхняя и нижняя части корпуса меняются местами: теперь «нижняя» часть корпуса держится устойчиво, а верхняя работает;

г) вращения для кистей рук, локтевого сустава, плеч – «Мельница», «Ножницы».

Рекомендация: упражнение для пальцев рук «Ежик» можно соединить с «пружинкой» в коленях. Это в дальнейшем хорошо координирует и акцентируется с ритмическим рисунком музыкального сопровождения. Хорошо составляются и быстро усваиваются комбинации с «нижней» и «верхней» частями корпуса.

д) разминка мышц шеи, различные сочетания наклонов и поворотов, при выполнении которых «носик» всегда возвращается «домой», т.е. в исходное положение – ан фас.

2. Танцевальные комбинации из ритмических упражнений (разученных в предыдущих частях урока)

а) дети повторяют танцевальные комбинации, развернувшись в пары, лицом друг к другу;

б) подскоки исполняются в «лодочке» (руки соединяются, изображая лодочку или корзиночку) по кругу.

3. Мимические игры

а) «Ай–ай–ай». Исполнять движения в заданном характере:

– строго

– хмуро

– хитро

– весело и т.д.

3. Игра «Мячики»

Для игры используется фонограмма, на которой мелодии плавно переходят от быстрой к медленной. Дети прыгают мелко, как мячики-

шарики. Если использовать данную игру на каждом занятии, дети без напоминания и подсказки будут реагировать на музыку очередной разрядкой.

#### 4. Отработка элементов *adagio*, *port-de-bras*.

При отработке данных элементов также используется игровой момент. Дети «поднимают шарик», удерживают его навесу. В заключение проводится ранее разученная игра «Шарики-мячики».

Закрепление и повторение.

Разучивание элементов движений из танцевальных комбинаций, соединение танцевальных комбинаций в танцевальные этюды.

Игры на внимание.

«Волшебные слова». Детям дается задание, выполнять которое необходимо только в том случае, если ведущий произносит «волшебное слово» (например, пожалуйста). В ходе игры разучиваются новые движения или повторяются изученные на уроке.

#### 5. Игра-импровизация «Изобрази животное»

Под музыку дети свободно перемещаются по залу в заданном характере (зайца, медведя, цаплю и т.д.).

Итог занятия.

Игра «Построй свою команду». Каждая линия (команда) поочередно показывают движения или упражнения, выученные на уроке. Преподаватель оценивает работу команд на занятии.

После выполнения поклона дети выстраиваются в «поезд» и покидают станцию «Балетный класс».

## 2.2 Анализ и оценка предложенного ритмико-танцевального комплекса упражнений

Содержание предлагаемого ритмико-танцевального комплекса упражнений структурируется соответственно с её основными разделами, как отражающими процесс подготовки ребенка к музыкально-

танцевальной деятельности, так и способствующими его творческому развитию. Расчет необходимого и достаточного времени для освоения методического материала осуществляется с учетом возрастных возможностей детей и объема содержательного компонента [21, с.36].

Дети этого возраста легко возбуждаются, от обилия впечатлений, различных заданий быстро устают. Их внимание привлекают знакомые и эмоционально наполненные образы. Они лучше воспринимают и запоминают то, что им интересно. Опыт музыкально-танцевальной деятельности в этот период жизни минимальный, но все же позволяет детям проявить себя. Несмотря на то, что их двигательный аппарат еще формируется, ребята могут исполнять различные действия и движения. Однако, ходьба, бег, подпрыгивания имеют общий характер.

При подготовке к занятиям с детьми данного возраста следует учитывать, что у них преобладают движения малой амплитуды, а движения большой амплитуды (а также в медленном темпе) исполняются с трудом. Дети способны слушать музыку, петь песни, исполнять простые танцы, играть. Для них важна похвала и персональное внимание. Коллективные занятия позволяют развить навыки общения, взаимовыручки. В процессе занятий по ритмике и танцу следует формировать культуру эмоций, обогащать музыкально–танцевальную деятельность детей, закладывать основы выразительного исполнения, развивать объем внимания и фантазии.

Программа первого года обучения реализуется на основе бытовых и музыкальных движений. С первого года занятий музыкально–танцевальной деятельностью при исполнении самых простых заданий у детей следует формировать понятие аккуратности, завершенности, красоты. Занятия по ритмике и танцу проводятся 2 раза в неделю (лучше в первой половине дня) по 40-45 минут [22, с.17].

Необходимо не забывать, что мы составляем и показываем детям только возможные логические построения. Комплекс ритмических

движений предусматривает многократные повторения упражнений. Сколько раз повторять – это зависит от темпа и психофизических возможностей детей.

#### Содержание занятий.

Вход в зал, построение, поклон. Начинать урок ритмики и танца необходимо с построения: дети заходят маршем в танцевальный класс под музыкальное сопровождение, проходят круг и выстраиваются в линию на середине класса. Затем рассчитываются на «первый», «второй». «Первые» – делают с правой ноги, два шага вперёд, «вторые» остаются на месте. Более сложный вариант, его можно использовать чуть позже, когда дети освоят технику построения в три линии. Дети рассчитываются на «первый», «второй», «третий». «Первые» – делают с правой ноги, два шага вперёд, «третий» – делают с правой ноги, два шага назад, «вторые» остаются на месте. Дети выстраиваются в «шахматном» порядке. Поклон на начальном этапе должен быть простым. Поклон для мальчиков и поклон для девочек отдельно, так как если поклон выполняется одновременно, то дети могут запутаться.

1. Подготовительно-развивающие упражнения: в подготовительной части урока необходимо настроить ребят на работу, подготовить к предстоящим нагрузкам. Необходимо помнить о рациональном построении комплекса. Конечная фаза одного упражнения должна быть удобна для начала следующего. Исходные положения должны сменять друг друга плавно, незаметно. Постановка корпуса – на середине зала в образной основе формирование понятия о прямом, подтянутом корпусе. Знакомство с понятием исходное положение.

Упражнения для головы – наклоны вперед (птичка пьёт водичку), наклоны в сторону (на бочок). Музыкальный размер (М/Р) – 2/4, темп умеренный. Упражнение выполняется на каждый такт, затем на 1/4 Такта.

Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый. Например,

плечи «вздыхают» (музыка звучит тихо), плечи «удивляются» (музыка звучит громко). В упражнениях участвуют два плеча одновременно, затем поочередно – вверх – вниз. Круговые движения вперёд (надеваем пиджак) и назад (снимаем пиджак) [23, с.58].

Упражнения для рук, кистей и пальцев – знакомство с различными положениями рук (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).

Упражнения:

а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;

б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые впереди раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх). Например: греем ладошки на солнышке – повороты кистей на каждую 1/4 или 2/4 такта; «колокольчики звенят» – повороты на каждую 1/8 такта (руки согнуты в локтях и направлены пальцами вверх), собирание в кулачок, «игра на пианино». Движения исполняются энергично, весело.

Упражнения для корпуса – эти упражнения воспитывают пластичность. Здесь можно предложить и танцевальный вариант – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу что-то очень интересное). М/Р – 2/4, 4/4.

Ходьба и беговая серия: бег, прыжки, скачки – это интенсивная работа, пик нагрузки и пик настроения. Темп музыки быстрый.

Упражнения:

а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере.

Например, спокойный шаг – гуляем, четкий – маршируем, мягкий – как у кошечки;

б) бег – мелкий, легкий. Например, катится мяч, бегут цыплята. М/Р–2/4, переступания на 1/8 или 1/16 каждого такта,

в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег. Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте. Например, кошка и птичка.

Прыжки:

а) на двух ногах, МЛР – 2/4, темп умеренный Повторяемость от четырех до восьми раз. Например, прыгают зайчики, мячики;

б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а также в простых ритмических сочетаниях). Например, мячики прыгают – на каждую 1/4 такта, мячики катятся – бег на каждую 1/8 такта; прыгаем на громкую музыку, бежим на тихую.

2. Работа с предметами: мячи, скакалки, обручи, платочки, ленты и т.д:

Мяч – катим по полу, подбрасываем, передаем друг другу. Например, перекатываем мяч по полу – музыка звучит тихо, подбрасываем мяч или ударяем им об пол – музыка звучит громко.

Платочек – поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело.

Обруч – мелкий бег вокруг обруча, прыжки в обруч (обруч лежит на полу), выпрыгивание из обруча.

3. Танцевальные элементы:

Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (на месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360°). Движение выполняется в небольшом приседании.

Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение

ноги вместе;  $1/4$  – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу.

Приседания: а) полуприседания – равномерные по VI позиции ног – мягко, спокойно или резко, четко, б) «пружинка» – полуприседания короткие, несколько раз подряд; в) глубокие – естественные (присесть, чтобы сорвать цветы или собрать ягоды).

Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно.

Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р –  $2/4$ , удары в пол всей ступней по  $1/4$  и  $1/8$  каждого такта. Например, тяжелые ноги у медведя – по  $1/4$ , легкие ноги – у мальчиков, у девочек –  $1/8$ . В музыке также может использоваться приём контраста: тихо, громко [25, с.31].

4. Ориентация в пространстве происходит через знакомство с рисунками – круг, линия (раздельно), в статичном положении и с сохранением формы рисунка, продвигаясь, по залу друг за другом, по одному, парой, стайкой. Эти рисунки и положения в зале можно использовать для изучения упражнений, танцевальных элементов, а также для объединения их в небольшие комбинации или танцевальные фрагменты. Например, наклоны корпуса лучше выполнять стоя лицом в круг, а выставлять ногу на носок или пятку (на каблук) детям интереснее стоя в паре лицом друг к другу, спокойным шагом можно гулять стайкой, а вот прыгать хорошо врассыпную.

5. Упражнения на полу или партерная часть урока включает упражнения на укрепление спины упражнения для выворотности бёдер. Партерная гимнастика – упражнения в положении сидя и лёжа – эти положения удобнее для детей, чем в положении стоя, разгружен позвоночник – можно эффективно воздействовать на развитие тела. Так как, здесь слишком большая амплитуда, мы должны найти



последовательность с постепенным увеличением нагрузки. Только многократные повторения упражнений, напряжения и расслабления мышц до ощущения усталости сделает их упругими и эластичными. Особенно важно укреплять мышцы спины, так как дети проводят за партой много времени. На начальном этапе элементы на полу должны носить естественный характер: положение лёжа, положение на животе, свернуться, покататься «брёвнышком», «клубочком». Затем движения даются в комплексе: например, «складочка» – и.п. – сидя на полу, стопы сокращены, руки в «замочке» подняты вверх, а затем складываются вниз достают до стоп. Известные движения партерной гимнастики «ножнички» и «велосипед» можно задавать детям с темпо–ритмическим акцентом.

6. Слушание музыки. Дети могут прослушивать и анализировать музыкальный материал. Педагог предлагает детям музыкальные загадки, сказки, фрагменты классической или народной музыки (1–1,5 мин.). Дети знакомятся с понятиями: тихо и громко, быстро и медленно. Можно постепенно знакомить детей с простым ритмическим рисунком в произведениях, музыкальный размер которых  $2/4$ . На начальном этапе происходит формирование способности слышать двухчастную простую музыкальную форму и реагировать на нее движениями.

7. Этюды и игры образно-ритмические, образно-игровые, танцевальные, музыкальные. Сочиняются на основе полученных навыков и умений, на образной основе: «зайчики», «медвежата», «лисички», «солдатики» и так далее. С помощью этого развиваются навыки танцевального искусства.

Этюдная часть включает в себя элементы из детских, народных, классических и современных танцев, которые воспитывают в детях манеру и технику исполнения, что обязательно пригодится на занятиях в коллективе, при разучивании танцевального репертуара. Музыкальное оформление – небольшие законченные произведения. М/Р –  $2/4$ ,  $3/4$  – 8 такта [26, с.58].

Танцевальный репертуар состоит из массовых и парно-массовых танцевальных композиции на основе детских песен с четкой ритмической структурой, яркой окраской и образными характеристиками и инструментальных произведений. Кроме танцевальных элементов, движений также необходимо использовать жесты. На начальном этапе проведения уроков ритмики и танца дети должны научиться танцевать в соответствии с характером музыки (громко-тихо, весело-грустно, медленно-быстро) и её двухчастной структурой. Ритмично двигаться под музыку. Играть на простых инструментах (колокольчиках, бубнах, маракасах). Уметь работать с различными предметами: мячами, скакалками, обручами, платочками, лентами. Уметь водить хороводы, взявшись за руки, танцевать в парах, располагаться по залу в рассыпную и выстраиваться в круг в линию, колонну или строится в «шахматном порядке». Все перечисленные действия, движения, рисунки необходимо учить и исполнять образно-игровом характере под выбранную заранее музыку, соответствующую данному возрасту детей.

Для построения комплекса, также мы использовали серию танцевальных элементов и движений. Анализ движений различных танцев позволил выделить наиболее часто повторяющиеся в них элементы: приседания, подъем на полупальцы, шаги и прыжки.

Сделав акцент на том, что любое танцевальное движение предполагает умение владеть стопой, держать спину прямо и вытягивать ноги в коленях, мы фактически определяем универсальную основу танцевальности: *plié*, *relevé*, *battement tendu*. Эти элементы вполне доступны ребёнку младшего школьного возраста в приемлемых для него формах. Важно и то, что они являются основой для дальнейшего обогащения двигательного опыта младших школьников в процессе овладения ими танцевальной культуры [27, с.59].

Рассмотрим элементы, не забывая о том, что они являются и подготовительно-развивающими упражнениями.

Plie (приседание) занимает 2/4 от всего занятия, оно вырабатывает гибкость, эластичность, выворотность ног, устойчивость, элевацию;

Demi plie (полуприседание) заключается в плавном сгибании двух ног в коленях и голеностопах сравнительно равномерным упором на обе ступни;

Grand plie (большое приседание) является развитием demi plie, выполняется на двух ногах, но с полным сгибанием колена и голеностопа. Активно участвует спина (особенно при grand plie). Она сохраняет прямое положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Дети хорошо понимают характер приседания, когда им предлагается представить, что они стоят на пружине, которую нужно сжать.

Releve заключается в приподнятии на полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, и последующем опускании на всю стопу.

Releve на полупальцы хорошо развивает опорную эластичность всей ноги, гибкость пальцев, упругость голеностопа, вытянутость колена. Данное движение вырабатывает хорошую натянутость ног, а подтянутые мышцы живота, прямая спина дают возможность ощутить устремленность вверх, что так необходимо в прыжках. Важно «запомнить» это состояние всего опорно-двигательного аппарата.

Battement tendu – скольжение стопой по полу в момент отведения ноги в одно из трех возможных направлений: вперед, в сторону, назад и в скользком возвращении отведенной ноги в исходную позицию.

Можно с уверенностью сказать, что battement tendu – первичный элемент, с помощью которого достигается правильное вытягивание всей ноги от бедра до кончиков пальцев, что является необходимым для исполнения многих танцевальных движений. Battements tendus приводят ноги в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности [28, с.36].

Plie, releve, battement tendu – элементы, подготавливающие и развивающие друг друга. Подвижность коленного сустава способствует правильному исполнению приседаний, естественному подъему на

полупальцы, точному отведению приведению ноги в *battement tendu*. Отмеченные общие черты исполнения делают естественным сочетание всех названных элементов друг с другом, что также способствует их развитию и качественному исполнению.

В работе с детьми, умеющими и способными по своим возрастным возможностям исполнить не много танцевальных элементов, *plie*, *releve*, *battement tendu* являются поистине универсальными не только потому, что формируют фундамент двигательной культуры, но и служат основой для обогащения танцевального опыта, овладения такими движениями, как прыжки, шаги на полупальцах, приставной шаг, галоп, подскоки. Все они исполняются на основе приобретенных навыков приседания, подъема на полупальцы и вытягивания стопы.

Каждый элемент подготавливает и развивает другой элемент, т. е., овладев навыками исполнения *plie* и *releve*, можно переходить к освоению прыжков, шагов на полупальцах, вытягиванию и отведению стопы, что в свою очередь подготавливает к исполнению простого танцевального шага, за которым последуют приставной шаг и галоп. Галоп может быть своеобразным контрольным движением, в котором проявляется весь комплекс навыков и умений, необходимых юному танцору. Галоп – это активный шаг с вытянутой стопы (начинающийся с отведения ноги вперед или в сторону), прыжок (предопределенный умением отталкиваться от пола), в момент которого обе вытянутые ноги соединяются в воздухе (важен навык ощущения подтянутого корпуса и мышц живота), опускание в мягкое приседание (завершающий элемент, придающий всему движению законченность и в то же время являющийся подготовкой к повторению всего движения).

Комплекс танцевальных элементов и движений: положения (позиции) рук; положения (позиции) ног I; полуприседания (*demis plies*); отведение вытянутой ноги на носок или на пятку (*battement tendu*); подъемы на полупальцы (*relevés*); шаги на полупальцах; удары в ладони;

притопы; наклоны и повороты корпуса; подъем ноги, согнутой в колене на 45–90°; простой шаг; приставной шаг; прыжки; подскоки [29, с.36].

Приемы развития движений:

- движение и темп его исполнения (медленный, быстрый);
- амплитуда исполнения движения (малая, средняя, большая);
- ритмическое решение: на примере равномерного и неравномерного чередования длительностей;
- характер исполнения движения (резко – мягко, весело – грустно);
- некоторые движения (хлопки, притопы) могут исполняться громко или тихо.

На изменение движения, поиск его выразительности влияет музыкальное сопровождение: жанр (полька, вальс, марш и пр.); лад (мажорный или минорный); приемы исполнения музыки: легато, стаккато, динамические оттенки, *P* (пиано) – тихо, *F* (форте) – громко и т. д.

Новую окраску движение приобретает в зависимости от того, исполняется ли оно на месте или с продвижением вперед, назад, в сторону, вокруг себя. Завершенность движению придают точные положения головы, рук, корпуса или их движения. Движение становится интереснее, если его исполнить не индивидуально, а в паре, тройками, четверками.

Дети в младшем школьном возрасте способны освоить определенный перечень движений, причем достаточно разнообразный.

Элементы танцев: простой шаг, простой танцевальный шаг, простой шаг с ударом, топающий шаг, переменный ход, «ковырялочка», шаг с подскоком, проскок, приставной шаг, галоп.

Использование термина простой шаг предполагает его бытовую форму. В таком варианте он используется на первых занятиях. Постепенно следует переходить к более эстетичному виду этого движения – это простой танцевальный шаг. Изучение этого варианта шага следует начинать со сравнения с шагом, которым мы ходим в жизни. В законченном виде простой танцевальный шаг исполняется следующим

образом: шагающая нога свободно поднимается от пола (не напрягаясь до зажима как у «деревянной куклы»), стопа вытянута (пальцы ног как бы собраны в одну точку и показывают куда шагнуть); шаг (перенесение тяжести корпуса на ногу) выполняется сноска на всю стопу, т. е. в отличие от бытового шага первоначально пола касается носок, а затем и вся стопа. Нога от пола поднимается несколько выше, чем в бытовом (15–25°), но сам подъем ноги должен быть естественным [30, с.18].

Когда выучен и освоен простой танцевальный шаг, то необходимо переходить к изучению разновидностей шага.

Простой шаг с ударом: выполняется удар, который может быть или фиксированным (рядом с шагнувшей ногой), или скользящим (вдоль опорной ноги). Можно исполнить удар всей стопой в пол, каблуком, подушечкой стопы.

Топающий шаг – удар в пол ногой, исполняющей шаг. Можно исполнять на 2/4, 1/4 или 1/8 такта. При исполнении любого простого танцевального шага руки могут иметь различные положения. На вступление руки принимают следующие положения: руки на поясе, руки раскрыты в стороны, руки подняты вверх, руки спрятаны за спину и пр. Но положение рук может быть не только статичным. Можно предложить такой вариант: шаги исполняются на каждую 1/4 такта, при этом на первые 4 шага руки на поясе, на следующие 4 шага руки раскрываются в стороны, затем на 4 шага положение рук в стороны сохраняется и на последние 4 шага руки закрываются на пояс, причем поочередно (на 2 шага правая рука, на 2 шага левая рука).

Конечно, вышеприведенный пример требует определенного навыка исполнения танцевального шага со статичным положением рук. Важно обратить внимание на то, что дети часто от большого старания исполнить движение правильно и красиво сильно напрягаются. Для того чтобы добиться естественности в исполнении танцевального шага на определенном этапе его усвоения, детей можно «отвлечь» от него, а

именно: дать в руки мячик, погремушку, платочек, бубен, цветок и т.п. «Отвлечение» от шага должно быть относительным. Движение с предметами может по темпу и ритму совпадать с ритмом и темпом шагов. В этом случае они будут способствовать правильному исполнению танцевального шага [31, с.44].

Переменный ход – это танцевальное движение, представляющее определенную последовательность шагов, хорошо усваивается детьми. Наиболее характерно оно для русского танца, причем исполняется переменный ход как в лирическом характере (мягко), так и в игровом (четко, энергично). Следует обратить внимание на то, что это движение часто путают с тройным ходом (три равномерных простых шага и остановка с положением свободной ноги сзади на носок). Добиться правильного, красивого исполнения тройного хода у дошколят гораздо труднее (в сравнении с переменным ходом).

Рассмотрим музыкальную раскладку танцевального движения переменный ход: музыкальный размер –  $2/4$ , темп умеренный, движение начинается с правой ноги, руки на поясе, исходное положение: ноги вместе – VI позиция.

Раз – шаг правой ногой вперед, левая нога освобождается от пола; и – подставить левую ногу к правой (к середине стопы) на полупальцы («подушечку» стопы) и перенести на нее тяжесть корпуса;

Два – вновь шагнуть вперед правой ногой; и – левая нога, освобождаясь от пола, проводится вперед («готовится» к шагу). На следующий такт движение исполняется с левой ноги. При исполнении переменного шага не следует подниматься на полупальцы (нога лишь подставляется на полупальцы), а также делать широкие шаги (они как в жизни, только исполняются с вытянутого носка), движение будет выглядеть более выразительным с поворотом головы в сторону шагающей ноги (на счет раз) то вправо, то влево. Движение характерно для русского народного танца.

«Ковырялочка» – движение русского народного танца, исполняется как с подскоком, так и без него. М/Р – 2/4, длительность в первоначальном изучении 2 такта, затем 1 такт. Целесообразно изучать движение без подскока с фиксированным положением рук на поясе. 1-й такт: раз – согнув правую ногу в колене, откинуть ее в сторону (пяткой вверх, колени соединены), голова поворачивается к правому плечу; и – положение сохранить; два–и – опустить стопу правой ноги на «подушечку» (пятка наружу), положение руки головы сохраняется. правую ногу, вытянув в колене, приподнять над полом, голова – прямо, корпус ровный; два – опустить правую ногу на пятку в ту же точку, где стояла «подушечка»; и – положение ног, рук, корпуса и головы сохраняется. Аналогично «ковырялочка» исполняется с подскоком на счет «раз» 1-го такта и счет «два» второго такта, т. е. в момент откидывания ноги и подъёма над полом.

Особенность исполнения «ковырялочки» заключается в том, что подушечка и пятка стопы опускаются в одну точку – в стороне от левой ноги. Возможен вариант исполнения, когда нога на пятку опускается не в сторону, а вперед.

Говоря о точности терминологии, следует обратить внимание на такое понятие, как приседания. Приседания бывают разные: полные (до пола) и полуприседания. При исполнении полуприседаний пятки от пола не отрываются. Полные приседания можно исполнять с отрывом пяток от пола (наиболее характерно для хореографии) – в этом случае корпус прямой; полное приседание исполняется без отрыва пяток от пола, корпус наклонен к коленям. Исполняя приседания важно следить за положением корпуса. Руки могут иметь различные положения и использование тех или иных положений зависит от глубины приседаний и танцевального образа (гномики, зайчики, и так далее).

На занятиях по ритмике и танцу также используется понятие – полупальцы. Полупальцы – опора на «подушечку» стопы, пятка в это время оторвана от пола. Это положение хорошо использовать при



небольших шагах (шаги на полупальцах) – корпус подтянут, прямой, макушкой головы важно тянуться вверх (как будто растем). Подъем на полупальцы целесообразно соединять с полуприседаниями (упражнение «Зайчишки–трусишки»).

Прыжок – происходит с максимальным отрывом от пола. Основная форма прыжка выполняется на месте с активным толчком вверх, также прыжок может быть исполнен с продвижением вперед, в сторону и даже назад. Главным в любом из этих вариантов будет все же толчок вверх. В этом наиболее характерная черта прыжка.

Подскок, главное отличие этого движения в небольшом отрыве от пола. Толчок выполняется без большого усилия и точно вверх. Так же как и прыжок, подскок можно выполнять на одной или двух ногах. Хорошо сочетается подскок с шагом, причем продвижение исполнителя происходит на шаге, а подскок делается на месте.

Шаг с подскоком – это движение представляет собой сочетание двух элементов: шага и последующего подскока. Музыкальный размер – 2/4, исходное положение: ноги вместе (VI или естественная позиция), руки на поясе (у девочек – за юбочку). Раз – шаг с вытянутого носка правой ногой вперед, левая нога освобождается от пола; и – небольшой толчок правой ногой вверх (подскок), левая нога, сгибаясь в колене, поднимается на 90°, ее носок оттянут вниз; два-и – аналогично счету раз-и, но с левой ноги.

Проскок, смысл этого движения, при небольшом отрыве от пола обязательное продвижение вперед (скользящий характер исполнения). В случае продвижения в сторону движение назад будет называться отскок. В любом случае продвижение должно быть небольшим, коротким.

Приставной шаг – музыкальный размер – 2/4, темп умеренный; исходное положение – ноги вместе (VI позиция), руки на поясе. Раз-и – шаг правой ногой в сторону (вправо), левая нога вытягивается в сторону (носок её вытянут), голова – прямо; два-и – приставить левую ногу к правой (ноги вместе). При изучении приставного шага голову можно

держат прямо, затем положение головы меняется, она поворачивается в сторону продвижения. Не следует делать очень широкий шаг, он должен быть таким, чтобы левая нога осталась естественно вытянутой в сторону.

Приставной шаг можно исполнять не только в сторону, но и вперед, и назад. Суть движения сохраняется (приставить одну ногу к другой), меняется лишь направление продвижения. Выразительность придает приставному шагу полуприседание на двух ногах (на счет два-и). Движение исполняется несколько раз в одну сторону или по одному из стороны в сторону. Приставной шаг можно соединить с последующим притопом (в два или три удара), прыжком, хлопком.

После освоения приставного шага можно знакомить детей с танцевальным движением галоп. После шага нога «догоняет» другую и подбивает ее во время толчка вверх. Галоп исполняется несколько раз подряд. Закончить последовательность галопов можно ударом в пол «догоняющей» ногой, прыжком или притопом. Существует прямой и боковой галоп. Практика показывает, что детьми первоначально усваивается прямой галоп, когда шаг делается вперед и задняя нога подбивает переднюю. В прямом галопе плечи и бедра направлены прямо (по ходу продвижения). Боковой галоп исполняется с шагом в сторону, и продвижение в нем происходит боком. Наблюдается характерная ошибка – разворот плеч в сторону продвижения, поэтому лучше проучивать боковой галоп в линиях, а не по кругу. В законченном виде шаг по направлению продвижения делается с вытянутого носка, и так же, как и в приставном шаге, он не должен быть очень широким. Занятия по ритмике и танцу имеют свою структуру и включают в себя четыре части, направленные на решение конкретных задач и несущие определенную эмоционально–физическую нагрузку младшим школьникам.

Занятия по ритмике и танцу могут иметь различную организационную форму и быть групповыми, мелкогрупповыми, индивидуальными, а также проводиться отдельно с мальчиками и

девочками. Особенностью обучения детей хореографии является постоянное звучание музыки. Она создает определенный эмоциональный фон, способствует лучшему усвоению учебно-танцевальных элементов.

В то же время все это предполагает наличие у детей развитого музыкального слуха и музыкальности. Как правило, дети, склонные к танцам, обладают элементарным ритмическим слухом. Однако некоторые из них не могут сочетать движения с музыкой. Это не значит, что ребенок лишен слуха.

Причины могут быть различны: это и стеснительность некоторых детей, неспособность сосредоточиться, это и неточная координация движений. Следует помнить, что встречаются дети, легче реагирующие на выразительность музыки, чем на ее ритмическую структуру. Они часто делают движения, не сообразуясь с ритмическим рисунком. Другие могут быть ритмичны, но недостаточно эмоционально отзывчивы [32, с.48].

Отметим, что все дети, о которых вначале можно говорить как о маломузыкальных, со временем развивают свои музыкальные способности. Рекомендуется для развития музыкальности идти от метроритмического рисунка к темповому, отражающему характер музыки.

Выводы по второй главе.

Проведение занятий по музыкальному движению (ритмике) требует от руководителя серьезной и тщательной подготовки. Осваивая новый материал, мало просто прочесть описание и прослушать музыку. Каждое упражнение, игру, танец надо самому исполнить, почувствовать и передать органически, эмоционально.

Концертмейстер обязан прислушаться к указаниям руководителя, а руководитель должен внимательно относиться к замечаниям концертмейстера. Успех работы во многом зависит от того, насколько правильно и выразительно исполнит концертмейстер музыку, насколько ему удастся донести до детей ее содержание. Необходимы: ясная фразировка, тщательное исполнение указанных в нотах оттенков,

динамических контрастов. Нельзя искажать музыку произвольными задержками, замедлением перед окончанием, паузами и т.п. Это большая ошибка, так как дети привыкают к таким подсказкам, и все это усложняет работу на уроке в дальнейшем. Но, так как сейчас принято иногда делать музыкальные купюры, укорачивать произведение, нужно делать это очень осторожно.

Ритмическая гимнастика должна, конечно же, развивать. Но дети не должны чувствовать утомления на занятиях. Разучивая эти упражнения с детьми, необходимо помочь им правильно и методично их выполнять, чтобы ребята на каждом уроке уже смогли увидеть результат своей деятельности: приобрели красивую осанку, стали пластичнее, выносливее.

Интеграция различных видов хореографических дисциплин выступает основой для решения задач развития чувства ритма на уроках ритмики и танца для детей младшего школьного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уроки ритмики и танца являются средством гармоничного духовного и физического развития ребёнка. А также, эффективным способом снятия нервного напряжения детей, стрессов, депрессий и позитивного влияния на состояние здоровья и общую трудоспособность.

В первой главе данной квалификационной работы были рассмотрены теоретические аспекты. Проведенное исследование показало, что понятие «ритм» было исследовано во многих научных трудах. Ритмическим воспитанием детей интересовались многие педагоги ритмисты и музыкальные деятели. Особый вклад в развитие ритмики внёс педагог, музыкант и композитор Эмиль Жак-Далькроз, создатель системы музыкально-ритмического воспитания. Именно он одним из первых сформулировал мысль о необходимости ритмического воспитания, как основы для любого вида творческой деятельности. И сделал предположение о пользе ритмических навыков во всех сферах жизнедеятельности человека.

Мы выяснили, что сущность понятие «ритм» формируется под воздействием многих факторов, по некоторым данным ритм является врождённым, но успешно поддаётся развитию и совершенствованию, что мы и доказывали в данной квалификационной работе. Необходимо с раннего возраста создавать условия для развития чувства ритма у детей, особенно у детей младшего школьного возраста, так как именно в это период все системы организма ребёнка особенно чувствительны и настроены на восприятие нового.

Только расширяя и развивая круг физических и духовных потребностей детей, их интересов, эмоций, чувств, вкусов, только так можно приобщить детей к культуре, заложить ее основы. Младший школьный возраст чрезвычайно важен для успешного развития чувства ритма. Если в процессе обучения средствами искусства будет развито

чувство ритма у младших школьников, это не пройдет бесследно для их последующего развития, духовного становления, укрепления жизненно важных функций организма.

Основной задачей нашей работы стало ознакомление с основными приёмами, методами художественного творчества руководителей прославленных хореографических коллективов в процессе работы, в процессе постановок танцев с акцентом на их ритмическую основу.

Мы изучали теоретические основы в данной области хореографии, изложенные в методических пособиях, учебниках по данной теме. Анализировали практические достижения, авторские наработки авторитетных руководителей хореографических коллективов.

Внимательно изучили методику Жак-Далькроза, мы попытались применить её в построении комплекса упражнений, направленных на развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста.

Для того, чтобы помочь детям младшего школьного возраста развить чувство ритма необходимо создать комплекс упражнений, способствующий эффективному решению данной проблемы, а проводить его необходимо в таких условиях при которых детям будет комфортно.

Ребёнок находит радость в движении, в разнообразии упражнений. Разучивание и выполнение должно всегда подчиняется принципу – от простого к сложному, от базового к разновидностям. Детям младшего школьного возраста важно не просто заниматься на уроке, а в силу своих возрастных особенностей – играть. Особенно это необходимо в первом классе, когда ребёнок из дошкольника становится школьником.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии: практическое пособие /Т. Барышникова. – М. : Рольф, 2001. – 272 с. ISBN 978-5-88725-531-6
2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис –пресс, 2005. – 128с. ISBN: 5-8112-1503-7
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис –пресс, 2008. – 112с.
4. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М. : Гном –Пресс, 2001. – 64 с. ISBN: 5-9268-0479-5
5. Коренева, Т. Ф. Музыкально–ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. Ф. Коренева. – М.: Гном – Пресс, 2001. – 72 с.
6. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп: практическое пособие /З. Я. Роот. – М. : Аркти, 2004. – 47 с. ISBN 5-222-03629-4
7. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. – М. : Линка – пресс, 2006. – 272 с. ISBN5-7029-0009-X
8. Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят: практическое пособие / Джим Холл. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 184с.
9. Чирсова, Г. И. Ритмика и хореография в детском саду: учебно-методическое пособие / Г. И. Чиркова. – г. Белово, 2001. – 94с.
10. Елисеева, Е. И. Ритмика в школе / Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова. – М.: Перспектива, 2012. – 104 с.
11. Жигалко, Е. Музыка, Фантазия, Игра. Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки. Для детей 5–8 лет / Е. Жигалко, Е. Казанская. – М.: Композитор – Санкт-Петербург, 2014. – 124 с.

12. Жигалко, Е. Музыка, Фантазия, Игра. Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки. Для детей 5–8 лет. Часть 1 / Е. Жигалко, Е. Казанская. – М.: Композитор – СПб., 2015. – 534 с.
13. Листки музыкальной ритмики в России. №2 (8). – М.: Ленанд, 2015. – 120 с.
14. Максимова, Н. Ю. Листки музыкальной ритмики в России. №1(7) / Н.Ю. Максимова. – М.: Ленанд, 2014. – 203 с.
15. Марченко, Е.Д. Ритмика / Е.Д. Марченко. – М.: СПб: Радатс, 2007. – 251 с.
16. Мухина, А.Я. Ритмика / А.Я. Мухина. – М.: Издательство «АСТ», 2012. – 128 с.
17. Одинцова, И. В. Звуки. Ритмика. Интонация (+ CD-ROM) / И.В. Одинцова. – М.: Флинта, Наука, 2008. – 368 с.
18. Петербургская стихотворная культура. Материалы по метрике и ритмике петербургских поэтов. – М.: Нестор-История, 2008. – 662 с.
19. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. – М.: Композитор – Санкт-Петербург, 2008. – 308 с.
20. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей 6–7 лет / М.Б. Пустовойтова. – М.: Книга по Требованию, 2008. – 184 с.
21. Русский стих. Метрика. Ритмика. Рифма. Строфика. – Москва: Машиностроение, 2008. – 336 с.
22. Фирилева, Ж. Е. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – М.: Феникс, 2014. – 288 с.
23. Франио, Г. Методическое пособие по ритмике. Для 2-го класса музыкальной школы / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152 с.
24. Холопова, В. Н. Теория музыки. Мелодика, ритмика, фактура, тематизм / В.Н. Холопова. – М.: Планета музыки, Лань, 2010. – 368 с.



25. Чибрикова-Луговская, А.Е. Ритмика / А.Е. Чибрикова-Луговская. – М.: Дрофа, 2008. – 102 с.
26. Яновская, В. Ритмика. Практическое пособие / В. Яновская. – М.: Музыка, 2012. – 299 с.
27. Яновская, В. Ритмика. Практическое пособие для хореографических училищ / В. Яновская. – М.: Музыка, 2012. – 792 с.
28. Жак–Далькроз Э. Ритм: его воспитательное значение для жизни искусства. Том 6 / Жак–Далькроз, Эмиль, Н.Ф. Гнесина . – М.: Книга по Требованию, 2011.– 156 с.
29. Дмитриева, Л.Г. Методика музыкального воспитания в школе /Л.Г. Дмитриева, Н.М. Черноиваненко. – М.: Просвещение, 2000. – 245 с. – URL: <http://www.twirpx.com/file/250377/> (дата обращения 08.11.2021)
30. Танцевальная арт-терапия: практикум для педагогов учреждений дополнительного образования, хореографов и студентов. Практикум для педагогов учреждений дополнительного образования, хореографов и студентов / Автор-составитель: А.Г. Чурашов. – Челябинск, 2017. – 43 с.
31. Методика художественно-эстетического развития детей старшего дошкольного возраста средствами хореографии: учебно-методическое пособие для педагогов учреждений дополнительного образования и студентов. Учебно-методическое пособие для педагогов учреждений дополнительного образования и студентов / под ред. Е.Ю. Никитиной. – Челябинск: Изд-во «Фотохудожник», 2014. – 60 с.
32. Чурашов А. Г., Белов В. А. Инновационные подходы в развитии творческой личности в арт-педагогике средствами хореографии //Южно–Уральский государственный гуманитарно–педагогический университет. 2020 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примеры музыкально-ритмических игр, танцевально-ритмических этюдов.

Марш необходим на уроке, его ритм хорошо организует детей, дисциплинирует. В связи с этим чрезвычайно полезно начинать урок с маршировки. Дети идут по кругу, должны соблюдать дистанцию между собой. Детям мы предлагаем представить большой пруд, если детей в группе много и маленький пруд, если детей в группе мало.

«У пруда».

По дорожке вдоль пруда

Мы гуляем иногда.

Но подальше от воды,

Чтобы не было беды.

На слова: «но подальше от воды» мы растягиваем шире круг, если вдруг ребята подошли близко к центру круга. Обычно ребятам нравится расширять круг.

Упражнение «У пруда» можно исполнять в начале урока, и середине урока, особенно в том случае, когда ребята не могут быстро построить «круг». Можно исполнять это упражнение и под музыкальное сопровождение.

Простой марш: Шуман «Марш».

Точно исполнить марш ребята смогут не сразу. Не стоит требовать от них чёткого исполнения, попадания в музыку. На следующих занятиях задание усложняется.

Очень важно на уроке ритмики, чтобы дети обязательно вели счёт: «раз», «два», «три», «четыре». Сначала до «четырёх», затем до «восьми». Конечно, это отнимает много времени. Но иногда этому виду работы можно уделить внимание. С одной стороны, дети учатся наблюдать, анализировать, оценивать работу своих товарищей, с другой стороны, им

предоставляется возможность самим «выступить», исполнить упражнение красиво, точно, выразительно. Увидев результат, дети поймут, что время было потрачено не зря.

#### 1. «Человек-оркестр».

В качестве инструментов у нас будут природные инструменты – это ладошки и ножки, то есть дети будут хлопать и топать.

1, 2 такт: на «1–4» 4 хлопка; на «5–8» 4 притопа;

3, 4 такт: на «1–4» 4 притопа; на «5–8» 4 хлопка;

5, 6 такт: на «1–8» 8 хлопков;

7, 8 такт: на «1–8» 8 притопов.

#### 2. «Оркестр и танцоры».

Дети делятся на 1-2-й и на две команды: 1-я команда – «оркестр», 2-я команда – «танцоры». 1-й команде педагог раздаёт простые музыкальные инструменты – это могут быть: маракасы, колокольчики, бубны, ложки). Если нет данных инструментов, то можно заменить природными инструментами: ладошками или ножками, то есть «хлопать» и «топать».

#### 3. «Светофор».

У педагога в руках поочередно появляются кружочки с красным, жёлтым и зелёным цветом.

«Красный» – пауза: дети стоят не двигаются;

«Жёлтый» – дети подготавливаются к движению;

«Зелёный» – дети начинают движение. И так повторяется многократно по усмотрению педагога.

#### 4. «Музыкальный мяч».

Дети строятся в круг. В руках педагога мяч. Педагог движется по кругу и бросает поочередно каждому ребёнку мяч на сильную долю: на «раз» – бросок, на «два», «три», «четыре» – ребёнок, поймав мяч крепко держит его. Затем на «раз» – бросает учителю, а на «два», «три», «четыре» – учитель держит в руках мяч. И так дальше, по кругу обходит всех учеников. Затем можно вместо учителя поставить по кругу одного из

учеников. Так же можно разбиться по парам и в парах играть в «музыкальный мяч». На начальном этапе игра проходит без музыкального сопровождения, а затем можно проигрывать под музыку.

#### 5. «Весёлая диагональ».

Изучая рисунок танца – «диагональ» можно использовать в методике эту игру. Дети выстраиваются друг за другом в линию. Ребёнок, который стоит первым начинает исполнять прыжки «соте» по 6 позиции ног, руки на талии – 4 прыжка соте с проговариванием счёта – «раз» «два», «три», «четыре». На новый такт, на «раз» первый ребёнок в прыжке соте поворачивается спиной по диагонали, но лицом ко второму ребёнку и они уже прыгают вдвоём, затем добавляется третий ребёнок, четвёртый ребёнок и так пока все ребята не проделают эти действия. Обязательно ребята просчитывают одновременно с прыжками.