



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ПОСТРОЕНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА С ДЕТЬМИ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований:

51,49 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 11 » 06 2019 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-507-118-5-1

Котлярова Анастасия Александровна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Е.Б. Юнусова Е.Б.

Челябинск

2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	6
1.1. Исторические аспекты возникновения и развития ритмики	6
1.2. Роль ритмики и танца в дополнительном образовании младших школьников	18
1.3. Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста (7-8 лет)	31
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ И ТАНЦУ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	43
2.1. Ритмика и хореография в системе дополнительного образования	43
2.2. Современные подходы в изучении предмета ритмика и танец	46
2.3. Внедрение и апробирование программы по ритмике и танцу в общеобразовательном учреждении	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	74
ПРИЛОЖЕНИЕ	78

## ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья детей во многом зависит от эффективности современного образования. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения, происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память. Огромное количество детей имеют различные приобретенные физические заболевания: сколиоз, плоскостопие и т.д. У многих детей имеются проблемы с общением со сверстниками. Дети становятся замкнутыми, стеснительными и их очень сложно побудить к занятиям по ритмике и танцу. На уровне правительства Российской Федерации ставятся, рассматриваются и решаются эти проблемы. Это отражается в нормативных документах, законодательных актах, научно-исследовательских программах в виде социального заказа: концепция долгосрочного социально экономического развития РФ на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662-р), Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

Плодотворным средством комплексного образования детей младшего школьного возраста является ритмика.

Огромную роль в жизни человека играет ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа

и воля как в танце.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

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

Цель исследования: разработать и апробировать программу дополнительного образования по ритмике для детей младшего школьного возраста.

Для достижения данной цели, нужно решить следующие задачи:

1. Изучить теоретический и практический материал по построению и проведению уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста.
2. Выявить общие и специфические черты построения проведения уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста.
3. Выявить актуальные и эффективные методики построения и проведения уроков ритмики и танца.
4. Разработать и апробировать программу по ритмике и танцу для детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

Объект исследования: процесс обучения ритмике и танцу детей младшего школьного возраста в образовательном учреждении.

Предмет исследования: постановка и проведение урока ритмики и танца для детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: Развитие детей младшего школьного возраста будет более гармоничным, если будет внедрена разработанная

образовательная программа дополнительного образования по ритмике и танцу.

Теоретическая значимость исследования: В ходе исследования будут рассмотрены теоретические аспекты и особенности разработки программы дополнительного образования по ритмике, которые могут быть использованы педагогами для составления программ по аналогичным предметам.

Практическая значимость исследования: Итогом исследования станет авторская программа дополнительного образования по ритмике для детей младшего школьного возраста, которая может использоваться в общеобразовательных организациях.

В соответствии с поставленными задачами в исследовании использовались следующие методы:

1. теоретический метод исследования,
2. эмпирический метод исследования,
3. контент-анализ литературы по построению и проведению уроков ритмики и танца,
4. наблюдение,
5. включенное наблюдение,
6. беседы.

Опытно-поисковая база исследования. Опытно-поисковая база осуществлялась на базе МБОУ СОШ №11 в классах начального звена.

Структура работы. ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

## 1.1. Исторические аспекты возникновения и развития ритмики

Слово ритмика произошло от слова ритм – что означает равномерное чередование каких-нибудь элементов. Ритм можно слышать, ощущать не только в музыке, но и в окружающей нас действительности. Ритм дождя, ритм падающих снежинок, последовательность времен года, смена дня и ночи, солнечных и пасмурных дней, ритм определенных действий, ритм жизни, где светлая и темная полоса сменяют друг друга. Получается, что ритм можно уловить во всем, что нас окружает [1, с.3].

Ритмика, прежде всего, учебный метод, дисциплина, развивающая чувство ритма. Ритмика – это выражение музыки в движении, когда тело (по выражению В.Заводиной) становится музыкальным инструментом. Психологи говорят, что ребёнок мыслит телом. И не только мыслит. У него возникает чувство радости от освоения разнообразных движений под музыку, что помогает укреплению чувства самореализации: «я могу!», «у меня получается!». С особым удовольствием ребёнок выполняет движения и действия, связанные с творческими заданиями, с воплощением многообразных музыкальных идей [2.с.13]. Они вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, помогают совершенствованию двигательных реакций, усиливают удовольствие и радость от самого процесса урока и тем самым содействуют поддержанию интереса к освоению всевозможных музыкальных «премудростей».

Ритмика является сравнительно молодой музыкально-педагогической дисциплиной. В ее основе лежат идеи выдающегося музыканта-педагога, композитора и дирижера Эмиля Жака-Далькроза, получившие широкое распространение в начале XX века. Назначение своей системы Эмиль сформулировал так: «Цель ритмики – подвести ее

последователей к тому, чтобы они смогли сказать к концу своих занятий не столько «я знаю», сколько «я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выражать себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения».

Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950) – личность необычайно яркая и неординарная. Профессиональное музыкальное образование как композитор, органист и пианист он получил в университете и консерваториях Женевы, Вены, Парижа, занимаясь у А. Брукнера, А. Делиба, С. Франка. Во время пребывания в Алжире этот талантливый человек был поражен великолепной координацией движений, свойственной коренным жителям страны, и их блистательным исполнением изощреннейших ритмических построений. Эти впечатления стимулировали поиски рациональных методов обучения сольфеджио (простукивание/прохлопывание ритмических рисунков), что со временем привело к созданию авторской системы, поначалу получившей название ритмической гимнастики.

В Женевской Консерватории профессор Эмиль Жак-Далькроз, отчаявшись научить своих учеников воспринимать ритмическую структуру музыкального произведения, предложил им на уроке сольфеджио пользоваться дирижерским жестом, что сразу помогло ученикам действительно ощутить ритм музыки. Позднее автор присоединил к движениям рук шаги, бег и прыжки при выполнении ритмических рисунков. Именно сольфеджио навело его на мысль о воплощении музыкальных звучаний в движении. Это и было началом системы, названной впоследствии «системой ритмической гимнастики», а еще позднее — «ритмикой». В интерпретации элементов музыкальной выразительности Далькроз чувствовал необходимость участия всего тела - так началась революция в деле музыкального воспитания.

В процессе поисков «Гений ритма» искал связь между моторикой и слуховыми восприятиями и считал, что стоит на пороге нового вида

искусства, к которому приближался с трепетом. Его система вызвала резкое осуждение со стороны администрации консерватории. Желание сопровождать песни движением называли «гримасничеством», Далькроза упрекали в том, что он компрометирует учебное заведение своими сатанинскими выдумками.

Все ополчились против него:

- врачи уверяли, что его упражнения утомительны;
- хореографы упрекали его в отсутствии техники движения;
- музыканты — в изобилии переменных метров;
- художникам не нравились черные учебные костюмы.

Родители считали обнаженные руки и босые ноги экстравагантными и просто неприличными, и не понимали слов о том, что тело человека — это инструмент мудрости, красоты и чистоты.

Слушая все эти критические замечания, Далькроз повторял, что труднее бороться с предрассудками, чем за новые идеи. Понадобились необычайная энергия, фанатическая вера в правоту своего метода и упорство на протяжении ряда лет в отстаивании своего начинания и признания своих исканий. Эмиль Жак признавал, что его система еще не вполне оформлена и понимал, что упражнения, созданные им, не могут убедить всех в их значимости, тем более, что ритмическая гимнастика — дело личного опыта. Требования, которые Далькроз первоначально предъявлял к целям и задачам своей системы были очень скромными. Он хотел внести элемент художественности в существующие гимнастические системы, установить внутреннюю связь между психикой и физикой. Для достижения этих целей он использовал музыку, в которой, по его убеждению, все оттенки звукового движения во времени определены с безусловной точностью.

Эмиль восставал против того, чтобы ему приписывали желание создавать новое танцевальное искусство или желание опрокинуть старые классические ритмы в музыке. Он категорически опровергал все эти

упреки и говорил, что хочет просто вернуться к естественности выражения чувств, уничтожить виртуозность музыкальную и физическую, преувеличенную лживую технику и возвратить, по возможности, психофизическому механизму простоту действия. Главные принципы Жака-Далькроза: «Музыка звуков и музыка жестов должна быть воодушевлена одними чувствами... Музыка должна одухотворять движение тела, чтобы оно воплотилось в зримое звучание». Только при этом условии, по его мнению, танец становится элементом, имеющим действительное, эстетическое и социальное значение.

Руководство Консерватории, хотя и дает ему возможность в 1902 году в виде опыта открыть класс ритмики, все же продолжает утверждать, что Далькроз обращает своих учеников в ученых обезьян. Борьба за воплощение своих идей длится долго - 1903 - 1905 годы... Не добившись разрешения открыть в Консерватории специальный курс, Эмиль Далькроз снимает, с большим трудом, помещение, в котором начинает проводить свои занятия. И только в 1905 году ему разрешают провести специальный курс ритмики в стенах Консерватории. В эти годы он много пишет о музыкальном воспитании, он нападает на устаревшие методы обучения, считает, что учителя музыки, пренебрегая самим искусством музыки, заботятся об одной только технике,

что порядок преподавания должен последовательно выстраиваться в логическую цепочку: ритм – звук – инструмент, чему будут соответствовать:

- физические упражнения;
- упражнения для слуха и голоса;
- выяснения взаимоотношений между движениями тела и механизмом данного инструмента.

Он считал, что прежде чем приступить к занятиям музыкой, необходимо научиться воспринимать и ощущать ее всем своим существом, проникнуться чувством, которое порождает ритм и звуки. Далькроз

подчеркивает, что именно раннее музыкальное воспитание детей и общее эстетическое воспитание приносит желанные результаты и добивается, чтобы прием в музыкальные школы зависел не от материального благосостояния родителей, а от одаренности ребенка. Поскольку движение, по глубокому убеждению гения, является биологической потребностью детского организма, он особое значение придавал ритмике.

Исходя из данных убеждений, автор справедливо подчеркивал, что вводя ритм в школьное образование, мы тем самым готовим ребенка к познанию искусства вообще, так как ритм является базой для всякого искусства — музыки, скульптуры, архитектуры, поэзии. Исходя из своей специфической природы, музыка имеет общевоспитательное значение — стимулирует к действию астенические натуры, успокаивает возбуждение, тонизирует поведение человека. Как известно, система Далькроза получила широкое распространение в области арттерапии.

В годы борьбы за признание своей системы он организует бесчисленные демонстрации метода в городах Швейцарии, Австрии, Германии, Голландии, Англии, Франции и других странах. И всюду его метод вызывает огромный интерес и имеет триумфальный успех. В результате - всюду открываются школы, его называют великим изобретателем. Демонстрируя свою систему, он часто «умоляет» не рассматривать демонстрацию метода, как театральное зрелище и неустанно напоминает о том, что дело идет о новой педагогической системе, о попытке перевести музыкальный ритм в движения человеческого тела.

Первые результаты, обнародованные в мае 1905 году в северно-швейцарском кантоне Золотурн, имели ошеломляющий успех. Летом 1906 году был набран первый курс, а в 1909 - проведены первые экзамены на звание учителя ритмической гимнастики (с вручением специальных дипломов). В Базеле по инициативе Эмиля ритмическая гимнастика была введена в учебные программы общеобразовательных школ [4].

Ритм у Далькроза перерастает свое «узкоцеховое» музыкальное значение, становясь универсальным символом всеобщей упорядоченности и организованности. Упражнения на телесное переживание музыки, первоначально имевшие исключительно прикладную цель — помочь будущим музыкантам в освоении музыкального ритма, — превращаются в жизнестроительный эксперимент, призванный преобразовать мир и создать «нового человека». Один из самых преданных приверженцев системы С. М. Волконский писал о Жак-Далькрозе: «Его открытие больше его самого» [3, с 85.].

В 1909 году в Германии «ритмический гений» встретился с Вольфом Дорном, и это приблизило его к осуществлению своей мечты. Вольф Дорн предложил Далькрозу переехать в Дрезден и обещал найти средства, чтобы выстроить в Хеллерау здание Института, отвечающего всем его требованиям. После года преподавания системы в самом городе Дрездене состоялось торжественное открытие Института Жак-Далькроза в поселке Хеллерау. 22 апреля 1911 года, при церемонии закладки здания доктор Вольф Дорн произнес речь, в которой указал на цели и задачи нового учебного заведения.

Он говорил, что Институт служит определенной идее возвращения утраченного людьми ритма, что Эмиль сознательно работает над возрождением ритма, как воспитательной и образующей силы, как дисциплинирующего начала. Дорн привел слова Далькроза, что в Берлине, или в каком-либо другом большом городе, он смог бы устроить лишь школу музыки, тогда как в Хеллерау сможет поднять Институт ритма на высоту социального учреждения. Далее Дорн сказал, что само здание свидетельствует о высоте и ясности его назначения. Уже самый вид его внутренних помещений будет требовать порядка во всем. В плане значились следующие предметы: ритмика, шведская гимнастика, пластика, сольфеджио, импровизация на рояле, гармония и теория музыки, хоровое пение, лекции по анатомии и физиологии.

В тихом живописном местечке Хеллерау под Дрезденом был воздвигнут Институт ритма Жак-Далькроза — целый архитектурно-ландшафтный комплекс с центральным зданием-дворцом, пансионом, гостевыми домиками. Пожалуй, прежде только Р. Вагнеру в Байрейте удалось нечто подобное: получить землю, деньги и поддержку для воплощения своей мечты. Продумано было все: от архитектурного стиля до устройства душевых, ванн и закрытых двориков для воздушных и солнечных процедур. Немногие авторские образовательные учреждения создавались с таким размахом. Педагогический коллектив был интернациональным, как и коллектив учащихся. Преподавание велось на немецком и французском языках.

Тон дружелюбия и открытости задавал обаятельный и жизнелюбивый мэтр, излучавший радость и воодушевление. В общении он был прост и непосредствен, с великолепным чувством юмора и умением блестяще вести беседу. Эмиль Далькроз был одарен не только музыкально; он неплохо рисовал — об этом можно судить по сохранившимся шаржам и автошаржам, а также весьма остроумной графической записи ритмических заданий. Далькроз вникал во все детали жизни, находящихся на его попечении студентов, полагая, что в процессе воспитания нового, ритмически организованного человека нет мелочей. Так, например, он считал, что постижение феномена ритма не должно ограничиваться только рамками занятий, он может помогать учащемуся ритмическим образом структурировать всю его жизнь, в частности, распорядок дня.

К каждому из учеников Жак-Далькроз находил свой, индивидуальный подход, стремясь развить его личностные качества. Он настолько глубоко и всесторонне знал своих воспитанников, что с необыкновенной легкостью и психологической точностью импровизировал на уроках их музыкальные портреты. Организация учебного процесса в Хеллерау была детально продумана. По особым программам проводились курсы для желающих заниматься ритмической гимнастикой

профессионально (по окончании выдавался диплом с квалификацией «Преподаватель ритмической гимнастики по системе Жак-Далькроза»), для музыкантов, актеров.

Посещать занятия могли все желающие (так называемые вольнослушатели), взрослые и дети. В учебный план входили следующие дисциплины: ритмическая гимнастика, сольфеджио, импровизация, дыхание, анатомия, гимнастика, хор, танец или пластика. Скорейшему вхождению в систему способствовала обязательная «пассивная подпрактика»: с первых же дней учащиеся должны были посещать по пять занятий других курсов в неделю. Далькроз очень ревниво оберегал свою систему от посягательств людей неверных его принципам, поэтому требовал, чтобы желающие получить право на преподавание по его методу дополнительно занимались некоторое время в Институте.

Выдавая свидетельства на право преподавания, он ставил следующие условия на выпускных экзаменах по ритмике: Дать организованный урок и этим показать, что владеешь как пластической, так и музыкальной стороной предмета. Уметь не сложно, но верно импровизировать на рояле, сопровождая урок. Показать способность творчески мыслить. Уметь владеть собой на экзамене, не теряя головы. Свободно владеть своим телом при выполнении предложенных ритмических рисунков.

Кульминацией деятельности Института ритма стали Хеллерауские ритмические игры, в которых участвовала вся школа без отбора наиболее талантливых и выигрышных. Среди посетителей Хеллерауских Празднеств можно назвать: Станиславского, Дягилева, Волконского, Питоева, Нижинского, Синклера, Бернарда Шоу, Клоделя и многих других. Вот некоторые высказывания: А. В. Луначарский: «как бы то ни было, но теперь, увидев гимнастику «великого гения ритма», я должен во всем согласиться с князем Волконским, ибо действительно от движения этих молодых тел веет какой-то новой весной, каким-то глубоким и прекрасным возрождением гармонической, человеческой красоты.

Известно, что Далькроз, не ограничиваясь специальным и, так сказать, аристократическим преподаванием музыки и ритмики для своих учениц и учеников, отдает много времени и посильному ритмическому перевоспитанию пролетарской детворы. Честь ему за это и слава». Сергей Рахманинов: «Результаты, достигнутые методом Эмиля Далькроза в области музыкального ритма и слуха, в высшей степени интересны. Они привели меня в искреннее удивление». Падеревский (польский композитор и пианист): «Жак-Далькроз открыл новый путь мышления, которому суждено вести к утверждению музыки в качестве развивающего фактора, подвергая весь наш организм воспитательному воздействию гармонии, мы сами должны стать гармоничными существами» [4].

Великий гений Эмиль Жак-Далькроз подчеркивал, что жесты на сцене, сами по себе, ничего не представляют, и бесчисленные ритмы человеческого тела приобретают ценность тогда, когда они служат передачей ощущений. О роли ритма в профессии он приводит мнение Жоржа Питоева, известного парижского режиссера и поклонника Далькроза, который считал, что все поведение актера на сцене ничего не выражает, если оно не насыщено внутренним ритмом. Но для того, чтобы актер мог пользоваться этим ритмом, все его тело должно владеть секретом ритма. По мнению Питоева, ритм основа сценического действия, и он ощущает его, как нечто осязаемое.

О постановке «Орфея» появилось много откликов в газетах и журналах. Большинство отзывов были положительными, но встречались и критические замечания. Не всех удовлетворяло звучание хоров, некоторые замедленные темпы в музыке. Осуждались костюмы с голыми руками и ногами. Однако большинство авторов критических статей писали, что «Орфей» является триумфом режиссуры Далькроза, что значение его ритмики сказалось на постановке. Говорилось, что слияние увиденного и услышанного, а также пластичность масс производило изумительное впечатление.

Во всяком случае, все сходились на том, что в Хеллерау показано было нечто еще невиданное. В отчетах Института сказано было, что Празднество посетило 5291 человек. Все признавали большое общеобразовательное значение ритмических упражнений, но некоторые не одобряли эксперимента Далькроза в области пантомимы и пластики. В нем видели скорее талантливого организатора массовых действий и скульптурных построений, чем создателя индивидуальных пластических танцев [4].

Итак, Далькрозовская система ритмического воспитания в обстановке признания и восхищения расцветала и облетала весь мир. Жак-Далькроз создал систему приобщения учеников к музыке путём передачи её динамики, эмоционального характера и образного содержания посредством пластических движений под музыку, а также разработал систему тренировок, содействующих выработке абсолютного слуха, способности к музыкальной импровизации. Ж.-Далькроз стремился развить и усовершенствовать нервную систему и мускульный аппарат своих учеников для приобретения ими чувства музыкально-пластического ритма.

Согласно его теории, музыкальный ритм должен быть не объяснён и усвоен, а «телесно пережит», претворён в движении. Метод Эмиля Жак-Далькроза, построенный на связи музыки с движением, впервые был продемонстрирован в его постановках различных музыкальных произведений от фуг И. С. Баха до «Орфея и Эвридики» К. Глюка (1913). В 1912 Ж. Далькроз посетил Россию, где перед 1-й мировой войной его педагогические идеи стал пропагандировать С. Г. Волконский, возглавивший «Курсы ритмической гимнастики Жак-Далькроз» в Петербурге. В 1920 в Москве и Петрограде были организованы Институты ритмического воспитания по методу Ж.-Далькроза. В дальнейшем этот метод нашёл применение в некоторых балетных школах западной Европы, а также в Советском Союзе [3].

Вся система «гения ритма» построена на полном отрицании дрессуры, тупого заучивания, одним словом – всего того, чем грешила любая педагогика во все времена. Ритмика Далькроза – это урок, где нет деления на сидящих на первой парте и учеников с галёрки. Поэтому и дети, и взрослые после занятий становятся не только музыкальнее, но и меняются внутренне: воспитывается внимание и воля, коммуникабельность, оздоравливается психика. Все это сделало систему популярной и известной во всем мире. Со всех концов света в Хеллерау приезжали учиться, да и просто взглянуть на занятия. Там побывали Поль Клодель, Гордон Крэг, Бернард Шоу, Рудольф Лабан, наши знаменитые соотечественники – Анна Павлова, Вацлав Нижинский, Сергей Дягилев, Фёдор Комиссаржевский, Константин Станиславский.

Сегодня «Далькроз-ритмика» – одна из известнейших и популярных методик музыкального образования, наряду с такими авторитетными методами, как система Карла Орфа (Германия), Золтана Кодаи (Венгрия), Сузуки-метод (Япония). По методу Далькроза в Бельгии уже давно учат музыке детей, начиная с ползункового возраста. В Швеции радость занятий ритмикой с годовалыми детьми уже много лет делят их мамы: одновременное обучение детей и родителей – очень интересный эксперимент, который наконец-то пришел и к нам.

По мнению большинства ученых, ритмика является одним из главных предметов дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях.

Среди основных задач обучения данному предмету можно выделить следующие:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (координации движений, выворотности, гибкости, прыжка, шага и т.д.);
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;

- развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности и эмоциональной выразительности.

Одной из главных составляющих понятия «ритмики» является понятие «ритм».

Ритм – один из центральных, основополагающих элементов музыки, обуславливающий ту или иную закономерность в распределении звуков во времени и является природным качеством человека [5, с.86].

Переживание ритма – это активный процесс, тесно связанный с восприятием музыки. «Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его сопроизводит, соделывает... Всякое полноценное восприятие музыки есть активный процесс, предполагающий не просто слушание, но и соделывание, причем соделывание включает весьма разнообразные движения. Вследствие этого восприятие музыки никогда не является только слуховым процессом: оно всегда слуходвигательный процесс» [6, с.52].

Развитие ритма приводит нас к понятию – чувство музыкального ритма, которое имеет не только моторную, но и эмоциональную природу. Содержание музыки эмоционально. Ритм – одно из выразительных средств музыки, с помощью которых передается содержание. Следовательно, музыкальный ритм всегда является выражением некоторого эмоционального содержания, составляет основу эмоциональной отзывчивости на музыку.

Активный, действенный характер музыкального ритма позволяет передавать в движениях мельчайшие изменения настроения музыки и тем самым постигать выразительность музыкального языка. Характерные особенности музыкальной речи (акценты, паузы, плавное или отрывистое движение и т.д.) могут быть переданы соответствующими по эмоциональной окраске движениями (хлопок, притоп, замирание в позе, плавные или отрывистые движения рук и ног и т.д.). Это позволяет использовать их для развития эмоциональной отзывчивости на музыку.

Таким образом, ритмический слух – это способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его [7. с.43].

## 1.2. Роль ритмики в современном дополнительном образовании младших школьников

На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы художественно-творческого развития подрастающего поколения. В обществе возрастает потребность в высокоинтеллектуальных творческих личностях, способных самостоятельно решать возникающие трудности, принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь. Всё это требует разработки новых методов воспитания подрастающего поколения и влечёт за собой нетрадиционность подходов к художественному воспитанию - как основе дальнейшего совершенствования личности. Наибольший интерес в этом плане представляют младшие школьники, так как именно в этом возрасте закладывается основа личности, происходит ориентация на развитие духовности, самореализации, самовыражения и формируются мироощущения, необходимые в последующей жизни. Хореографическое творчество является одним из средств всестороннего развития младших школьников. Продуктивность художественного воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Многие школы преимущественно уделяют внимание передаче знаний, а формирование нравственных и эмоциональных чувств либо считается второстепенным, либо вообще не принимается во внимание. А в искусстве хореографии как раз и заложены многие формы художественного воспитания детей. Именно хореографическое искусство

успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности [8, с.6].

С психологической точки зрения начальная школа является благоприятным периодом для развития творческих способностей. Потому что в этом возрасте дети чрезвычайно любознательны, у них есть огромное желание познавать окружающий мир. И родители, поощряя любознательность, сообщая детям знания, вовлекая их в различные виды деятельности, способствуют расширению детского опыта. А накопление опыта и знаний - это необходимая предпосылка для будущей творческой деятельности. Кроме того, мышление младших школьников более свободно, чем мышление более взрослых детей. Оно еще не задавлено догмами и стереотипами, оно более независимо. А это качество необходимо всячески развивать. Начальная школа также является сензитивным периодом для развития творческого воображения. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что младший школьный возраст, даёт прекрасные возможности для развития способностей к творчеству. И от того, насколько были использованы эти возможности, во многом будет зависеть творческий потенциал взрослого человека. Развитие творческой активности младших школьников и ее влияние на их творческий рост проходит более успешно, если деятельность учителя основывается:

- на уважении и понимании учащихся и умении использовать игровую педагогическую технологию, как инструментарий развития творческой активности младших школьников;
- умении тонко и деликатно обращаться с младшими школьниками, следовать природе ребенка, обеспечивать их свободное развитие;
- в поощрении при развитии способности учащихся быть самостоятельными, ответственными людьми;

- в воспитании стремления к свободе.

1. Творческое развитие в условиях общеобразовательной школы тесно связано с программой государственного образовательного стандарта. Но вместе с тем, занятия хореографа на уроках "Ритмики" представляют собой синтез творческого вдохновения и таланта педагога.

В основе построения занятий творческого типа лежит диалектическая взаимосвязь жизни и искусства, искусства и жизни. В основе уроков ритмики заложены принципы хореографии, отражающие творческую направленность, к ним относятся: 1. Продуктивное развитие способности эстетического постижения действительности и искусства как умения вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств, эмоций жизненных реалий.

2. Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения бытия. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.

3. Оптимизация способности художественного синтезирования как условия для пластически-чувственного и эстетически многопланового освоения явлений деятельности.

4. Развитие навыков художественного общения как основы для целостного восприятия искусства.

5. Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшего условия для возникновения эмоционально-творческого переживания действительности. 6. Воспитание навыков импровизации как основы для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру. 7. Импровизация - первооснова художественного творчества детей. Импровизация позволяет развивать умение видеть целое, постигаемое в единстве продуктивных и репродуктивных сторон мышления, дает возможность осознать процесс творчества в педагогике.

Условия, обеспечивающие эффективность развития творческой активности младших школьников:

- возможность овладения школьниками опыта самостоятельной разнообразной для них деятельности через использование тренинго-игрового метода в учебном процессе;
- создание обогащенной информационной и досугово-развивающей среды;
- выстраивание образовательного процесса, как процесса взаимодействия индивидуального, уникального учителя и индивидуального, уникального ученика;
- совместная деятельность педагога и учащегося, где особое значение приобретает мировоззрение и компетентность педагога в воспитании творческой личности с учетом ее индивидуальности.

Специфика развивающего потенциала хореографии в различных видах танцевального искусства (классический, народный, бальный и историко-бытовой танец) отражена в творчестве известных деятелей: А.Я. Вагановой, Н.П. Базарова, Р.В. Захаровой, К. Зацепиной и др. [9, с.147].

Практический опыт, приобретенный при работе в сфере хореографической педагогики, позволяет заключить, что хореографическое творчество обладает определенными неиспользованными резервами в повышении эффективности системы художественного воспитания молодого поколения.

Рассматривая хореографию как средство творческого развития младших школьников на уроках ритмики новой хореографии является танец форма организации танцевальных движений. Среди всех искусств, в единстве с которыми развивается танец, музыка наиболее близка ему по обобщенности, ассоциативности и структурным закономерностям. Но, пластический изобразительный язык танца все же более конкретен, как и зрим. В идеале сам танец - пластическая музыка "Танцевальная музыка, - писал великий реформатор и теоретик балета Ж.Ж. Новер, - представляет

собой или должна представлять своего рода программу, которая усиливает и предопределяет движение и игру каждого участника танца [10, с.312].

Анализ психолого-педагогической литературы и опыт учителей-практиков, музыкальных работников, психологов, врачей позволяет утверждать, что развитие танцевальных движений на каждом возрастном этапе происходит различно. В возрасте 6-7 лет и старше дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседания и т.д.). Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал. Двигаться, как подсказывает музыка - строгий закон, который следует неуклонно соблюдать на всем протяжении занятия. Движения должны вытекать из музыки, согласовываться с ней, отражая не только ее общий характер, но и конкретные средства выразительности. В сочетании образного слова, музыки и движения, развивается детское воображение, ребенок точнее передает характер музыкального произведения, движения

становятся свободными, исчезает скованность, появляется уверенность [11, с.45]. Еще одной характеристикой танца, значение которой столь же велико при обучении детей, как и предыдущих, - рисунок танца. Всякий рисунок танца не существует сам по себе, он соотносится с лексикой - движенческим строем хореографического произведения. Движения танца возникают и развиваются не в абстракции, а в определенном пространственном решении. Движения танца - это своеобразные знаки, подобные звуку, слову, но пластически значимые. Одно движение нуждается в ряде повторов, чтобы утвердить себя, другое воспринимается сразу и в повторениях не нуждается. Подбор движений в танце должен строго соответствовать поставленной задаче, поэтому использование бесконечно большого количества разнообразных элементов в одном танце не всегда определяет его успех. Танец часто делится на сольный и массовый. Для того чтобы рисунок танца детей был четким и выполнялся ими без особого труда необходимо многократное выполнение одного и того же движения - упражнения. Назначение упражнения различно:

- для совершенствования основных движений (ходьба, бег, подскоки);
- предварительного разучивания действий к сюжетным играм и пляскам;
- развитие выразительности движения персонажей сюжетных игр;
- композиционной завершенности музыкально-танцевальных движений у детей [12, с.149].

Когда мы пытаемся понять и объяснить, почему разные дети, поставленные в примерно одинаковые ситуации, достигают различных успехов, мы обращаемся к понятию "способности". А.А. Мелик-Пашаев отмечает, что "ребенок субъект творчества, маленький художник. Никто, кроме него, не знает верного решения стоящей перед ним творческой задачи. И первое дело учителя постараться, чтобы перед ребенком всегда стояла именно творческая задача [12].

Способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности. Особенно важно, чтобы участие в сочинении танца, его исполнении и восприятии было ребенку по силам. Основой содержания начального обучения является включение учеников (под руководством педагога) в ведущие виды хореографической деятельности. Важной на первом этапе является музыкально-исполнительская и сочинительская деятельность. В младшем школьном возрасте, когда у ребенка еще не блокирована потребность в общении с танцем, музыкой, он с интересом воспринимает музыкально-хореографическую информацию [13,с.5]. Поэтому важно приобщать детей к основам хореографической деятельности. Дети постигают темпо-ритмический рисунок движений, сложную структуру образов и пластики.

Рассматривая вопрос о проявлении детьми творческой активности, нельзя не сказать о роли плясок и их разновидностях (по показу учителя, с зафиксированными движениями, народные пляски с медленными элементами народного танца, хоровода с пением, импровизацией). Пляски активизируют слух ребенка, вырабатывают четкие, красивые движения. В плясках-импровизациях наиболее ярко наблюдается проявление детского творчества, раннее разучивание элементов плясовых движений позволяет детям уже в младшем школьном возрасте составить собственную композицию танца. Особую роль в творческом развитии детей средствами хореографии играет участие детей в исполнительской и сочинительской деятельности, элементарной импровизации. Дети испытывают потребность в свободном танце, для них это одна из самых доступных форм самовыражения. Такого рода деятельность способствует формированию любви к танцу, потребности в постоянном приобщении к нему [14, с.108].

Занятия танцами в начальной школе приобретают особую важность потому, что в младшем школьном возрасте ребенок обладает достаточно большим потенциалом в развитии специальных способностей к восприятию танца и музыки.

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.

Уроки ритмики в школе в отличие от традиционного обучения содержат решение всевозможного рода задач творческого характера. На протяжении многих лет проблема развития творческих способностей учащихся привлекает к себе пристальное внимание представителей самых различных областей научного знания. Это связано с постоянно возрастающими потребностями современного общества в активных личностях, способных ставить новые проблемы, находить качественные решения в условиях неопределенности, множественности выбора, постоянного совершенствования накопленных обществом знаний, так как "в наши дни талант и творческая одаренность становятся залогом экономического процветания и средством национального престижа.

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.

Цель уроков ритмики - это приобщение детей к танцевальному искусству, к хореографии. Хореография - понятие очень широкое, буквально означает в переводе с греческого "писать танец". Но со временем этим словом стали называть все, что относится к искусству танца: балет, бытовой танец, профессиональное искусство, самодеятельное искусство [15, с.147].

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, его творческих возможностей. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

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. 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 [16, с.78].

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, совершает немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве и в жизни.

Древнегреческий философ Демократ утверждал: "Ни искусство, ни мудрость не могут быть достигнуты, если не учиться", а Я. Коменский отмечал, что в человеке прочно и устойчиво то, что впитывает он в себя в юном возрасте [10, с.87].

В последнее время в школе введена учебная программа 1 - 4. Первые классы, в связи с определенным режимом работы набираются на базе детских садов. Уроки ритмики и танца приходится вести в залах неподготовленных для занятий - без станков и зеркал. Перед преподавателем стоит сложная задача дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку. Одна из задач учебно-тренировочной работы - правильная постановка корпуса, рук, ног и головы, развитие и укрепление суставно-связочного аппарата, развитие силы и ловкости, выработка эластичности мышц, овладение танцевальной техникой. При правильном заучивании всех этих движений можно достигнуть результатов, но это не значит, что все движения нужно проучивать сразу. Определяя последовательность движений, следует руководствоваться основными дидактическими правилами: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Начинать урок нужно с движений небольшой амплитуды, требующих умеренной работы отдельных групп мышц. Это движения головой, плечами, пружинки, неглубокие приседания, полупальцы, движения рук и т. д. Затем с постоянным возрастанием амплитуды и темпа - наклоны, повороты,

подъемы и махи ног и т. д. В конце разминки включаются движения, вызывающие одновременную нагрузку на все группы мышц - это прыжки, вращения и комбинации различных элементов.

Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков: лордоза, кифоза, сколиоза, косолапия, выпуклости грудной клетки. Помимо этого развивается координация, эластичность связок, происходит укрепление мышц.

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.

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 [1, с. 174].

У детей младшего школьного возраста восприятие и мышление в основном носят конкретно-образный характер. Поэтому танец должен быть связан не только с музыкой, но и с художественным словом, рисунком, пантомимой;

Организация практически на каждом уроке творческой деятельности в сочетании с физической и умственной работой, в процессе которой дети могли бы выразить свои впечатления, настроения, чувства, отношение к чему-либо, а также применять полученные на уроках знания;

Общение педагога с ребенком должно осуществляться на позиции "Личность-личность" [17, с.569].

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. Благодаря всему вышеизложенному можно сделать вывод что ритмика, занимает одну из главных мест в современном дополнительном образовании школьников. Благодаря уроком ритмики и танца , мы имеем возможность гармонично и всесторонне развивать детей и помогать им преодолевать психологические зажимы, присутствующие в их жизни.

### 1.3. Психические и физические особенности развития детей младшего школьного возраста (6-8 лет)

Возраст 6–8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в шесть или в семь лет, в какой-то момент он проходит через кризис. Этот период может начаться в семилетнем возрасте, а может сместиться к шести или восьми годам. Кризис семи лет, который называют периодом рождения социального «я», связан с осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование новой позиции меняет самосознание, а это, в свою очередь, приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Маленький школьник с увлечением играет и будет играть еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни. Ведущей деятельностью становится учеба, именно во время учебного процесса возникают и развиваются новые психологические функции и качества. От результативности учебы непосредственно зависит развитие личности младшего школьника [18, с.53].

В этот период также происходят глубокие изменения в области переживаний. Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок лет четырех, были мимолетными, ситуативными, не оставляли заметного следа в его памяти. Неудачи и нелестные отзывы о внешности, например, если и приносили огорчения, то не влияли на становление его личности (при условии благоприятной обстановки в семье). В период кризиса семи лет появляется «обобщение переживаний», благодаря этому появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, их усложнение приводит к возникновению внутренней жизни ребенка — на поведение и на события, в которых он активно участвует, начинает влиять именно

внутренняя жизнь.

Теперь ребенок размышляет, прежде чем действовать, у него появляется осознание того, что принесет ему осуществление той или иной деятельности — удовлетворение или неудовлетворенность. Психологи называют этот процесс утратой детской непосредственности. Ребенок начинает скрывать свои переживания, пытается не показать, что ему плохо; внешне он уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на сверстников, на близких взрослых, сделать то, что хочется. Кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей обычно становятся кривлянье, манерничанье, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности, так же как и склонность к капризам, эмоциональным реакциям, конфликтам, начинают исчезать по мере выхода из кризиса и вступления в новый возраст [19, с.162].

У первоклассника происходит перестройка всей системы отношений с действительностью. У ребенка есть две сферы социальных взаимоотношений: «ребенок — взрослый» и «ребенок — дети». В школе система «ребенок — взрослый» разделяется. В жизни школьника кроме родителей появляется еще один значимый взрослый — учитель. Именно отношения с учителем начинают определять отношения ребенка к родителям и к детям. Новая система отношений «ребенок — учитель» становится центром жизни первоклассника. В первое время дети стараются строго следовать указаниям преподавателя. Если учитель допускает лояльность по отношению к правилам, эти правила разрушаются изнутри. Каждый из детей начинает относиться к другому ребенку с позиции того, как его одноклассник относится к правилу, которое вводит учитель. Появляются ябеды.

Во взаимоотношениях со сверстниками дети учатся терпению и кооперативности. Общение с ровесниками очень важно для формирования

способности вставать на точку зрения другого, принимать ту или иную задачу как общую, требующую совместных действий и способности взглянуть на самого себя и свою деятельность со стороны.

У детей 6–8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

В этом возрасте еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не завершено окостенение фаланг пальцев и костей запястья. Поэтому так часто при письме в классе звучат жалобы: «Болит рука», «Рука устала». Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу. При выполнении графических приемов у детей этого возраста основной контроль принадлежит зрению, и при этом фиксируется не просто «поле деятельности», а прослеживается все движение от начала до конца. Поэтому детям легче писать и рисовать крупные буквы, большие фигуры [20, с.72].

В дошкольном детстве в основном завершается долгий и сложный процесс овладения речью. К 7 годам язык становится средством общения и мышления ребенка, а при подготовке к школе — и предметом сознательного изучения. Большой активный словарь позволяет перейти к контекстной речи, ребенок может пересказать прочитанный рассказ, описать картинку и т.д.

Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия: наблюдение,

рассматривание, поиск.

Память ребенка 7-8 лет развивается в двух направлениях — произвольности и осмысленности. По сравнению с дошкольниками младшие школьники гораздо более внимательны. Они уже способны концентрироваться на неинтересных действиях, но у них все еще преобладает непроизвольное внимание. Для детей в этом возрасте внешние впечатления — сильный отвлекающий фактор, им трудно сосредоточиться на непонятном, сложном материале. Внимание первоклассников отличается небольшим объемом и малой устойчивостью. Они могут сосредоточенно заниматься одним делом 10–20 минут. Ребенок 7 лет мыслит образно, он еще не приобрел взрослой логики рассуждений: только к концу дошкольного возраста появляется тенденция к обобщению, установлению связей. Возникновение этой склонности крайне важно для дальнейшего развития интеллекта [21, с. 84].

Итак, младший школьный возраст - расцвет детства и одновременно начало новой, школьной, жизни. Вступая в него, ребенок приобретает внутреннюю позицию школьника, учебную мотивацию. Все психические процессы опосредованы развитием интеллекта. Учебная деятельность становится для младшего школьника ведущей. Учитель воплощает для него требования и ожидания общества. Личностное общение в этом возрасте зависит от успешности в школьном обучении, отношения учителя и отметок. С другой стороны, оно делает самооценку более адекватной и помогает социализации детей в новых условиях, а также стимулирует их учебу. В проведенных исследованиях было экспериментально установлено, что ситуация равноправного общения дает ребенку опыт контрольно-оценочных действий и высказываний. Лучше обеспечивается учет позиции партнера, его точки зрения, преодолевается эгоцентризм. Происходит развитие рефлексивных действий.

На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы художественно-

творческого развития подрастающего поколения. В обществе возрастает потребность в высокоинтеллектуальных творческих личностях, способных самостоятельно решать возникающие трудности, принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь. Всё это требует разработки новых методов воспитания подрастающего поколения и влечёт за собой нетрадиционность подходов к художественному воспитанию - как основе дальнейшего совершенствования личности. Наибольший интерес в этом плане представляют младшие школьники, так как именно в этом возрасте закладывается основа личности, происходит ориентация на развитие духовности, самореализации, самовыражения и формируются мироощущения, необходимые в последующей жизни. Хореографическое творчество является одним из средств всестороннего развития младших школьников. Продуктивность художественного воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Анализ практики художественного воспитания младших школьников свидетельствует о противоречии между потенциальной возможностью хореографии в художественном воспитании детей и недостаточно эффективным практическом её использовании. Отчасти это объясняется тем, что возможности художественного воспитания используются не в полной мере. Так, многие школы преимущественно уделяют внимание передаче знаний, а формирование нравственных и эмоциональных чувств либо считается второстепенным, либо вообще не принимается во внимание. А в искусстве хореографии как раз и заложены многие формы художественного воспитания детей. Именно хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

С психологической точки зрения начальная школа является благоприятным периодом для развития творческих способностей. Потому что в этом возрасте дети чрезвычайно любознательны, у них есть огромное желание познавать окружающий мир. И родители, поощряя любознательность, сообщая детям знания, вовлекая их в различные виды деятельности, способствуют расширению детского опыта. А накопление опыта и знаний - это необходимая предпосылка для будущей творческой деятельности. Кроме того, мышление младших школьников более свободно, чем мышление более взрослых детей. Оно еще не задавлено догмами и стереотипами, оно более независимо. А это качество необходимо всячески развивать. Начальная школа также является сензитивным периодом для развития творческого воображения. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что младший школьный возраст, даёт прекрасные возможности для развития способностей к творчеству. И от того, насколько были использованы эти возможности, во многом будет зависеть творческий потенциал взрослого человека. Развитие творческой активности младших школьников и ее влияние на их творческий рост проходит более успешно, если деятельность учителя основывается:

- на уважении и эмпатическом понимании учащихся и умении использовать игровую педагогическую технологию, как инструментарий развития творческой активности младших школьников;
- умении тонко и деликатно обращаться с младшими школьниками, следовать природе ребенка, обеспечивать их свободное развитие;
- в поощрении при развитии способности учащихся быть самостоятельными, ответственными людьми;
- в воспитании стремления к свободе.

1. Творческое развитие в условиях общеобразовательной школы тесно связано с программой государственного образовательного стандарта. Но вместе с тем, занятия хореографа на уроках "Ритмики" представляют

собой синтез творческого вдохновения и таланта педагога.

В основе построения занятий творческого типа лежит диалектическая взаимосвязь жизни и искусства, искусства и жизни. В основе уроков ритмики заложены принципы хореографии, отражающие творческую направленность, к ним относятся: 1. Продуктивное развитие способности эстетического постижения действительности и искусства как умения вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств, эмоций жизненных реалий.

2. Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения бытия. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.

3. Оптимизация способности художественного синтезирования как условия для пластически-чувственного и эстетически многопланового освоения явлений деятельности. 4. Развитие навыков художественного общения как основы для целостного восприятия искусства.

5. Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшего условия для возникновения эмоционально-творческого переживания действительности. 6. Воспитание навыков импровизации как основы для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру. 7. Импровизация - первооснова художественного творчества детей. Импровизация позволяет развивать умение видеть целое, постигаемое в единстве продуктивных и репродуктивных сторон мышления, дает возможность осознать процесс творчества в педагогике.

Условия, обеспечивающие эффективность развития творческой активности младших школьников:

-возможность овладения школьниками опыта самостоятельной разнообразной для них деятельности через использование тренинго-игрового метода в учебном процессе;

-создание обогащенной информационной и досугово-развивающей среды;

-выстраивание образовательного процесса, как процесса взаимодействия индивидуального, уникального учителя и индивидуального, уникального ученика;

-совместная деятельность педагога и учащегося, где особое значение приобретает мировоззрение и компетентность педагога в воспитании творческой личности с учетом ее индивидуальности.

Специфика развивающего потенциала хореографии в различных видах танцевального искусства (классический, народный, бальный и историко-бытовой танец) отражена в творчестве известных деятелей: А.Я. Вагановой, Н.П. Базарова, Р.В. Захаровой, К. Зацепиной и др.

Однако специальных работ, посвященных исследованию хореографии в системе художественно-творческого развития младших школьников ещё, не было. Практический опыт, приобретенный при работе в сфере хореографической педагогики, позволяет заключить, что хореографическое творчество обладает определенными неиспользованными резервами в повышении эффективности системы художественного воспитания молодого поколения.

Анализ психолого-педагогической литературы и опыт учителей-практиков, музыкальных работников, психологов, врачей позволяет утверждать, что развитие танцевальных движений на каждом возрастном этапе происходит различно. В возрасте 6-7 лет и старше дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в

связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседания и т.д.). Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления.[34, с.189]. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал. Двигаться, как подсказывает музыка - строгий закон, который следует неуклонно соблюдать на всем протяжении занятия. Движения должны вытекать из музыки, согласовываться с ней, отражая не только ее общий характер, но и конкретные средства выразительности. В сочетании образного слова, музыки и движения, развивается детское воображение, ребенок точнее передает характер музыкального произведения, движения становятся свободными, исчезает скованность, появляется уверенность. Еще одной характеристикой танца, значение которой столь же велико при обучении детей, как и предыдущих, - рисунок танца. Всякий рисунок танца не существует сам по себе, он соотносится с лексикой - движенческим строем хореографического произведения. Движения танца возникают и развиваются не в абстракции, а в определенном пространственном решении. Движения танца - это своеобразные знаки, подобные звуку, слову, но пластически значимые. Одно движение нуждается в ряде повторов, чтобы утвердить себя, другое воспринимается сразу и в повторениях не нуждается. Подбор движений в танце должен строго соответствовать поставленной задаче, поэтому использование бесконечно большого количества разнообразных элементов в одном танце не всегда определяет его успех. Танец часто делится на сольный и массовый. Для

того чтобы рисунок танца детей был четким и выполнялся ими без особого труда необходимо многократное выполнение одного и того же движения - упражнения. Назначение упражнения различно:

- для совершенствования основных движений (ходьба, бег, подскоки);
- предварительного разучивания действий к сюжетным играм и пляскам;
- развитие выразительности движения персонажей сюжетных игр;
- композиционной завершенности музыкально-танцевальных движений у детей.

Когда мы пытаемся понять и объяснить, почему разные дети, поставленные в примерно одинаковые ситуации, достигают различных успехов, мы обращаемся к понятию "способности". А.А. Мелик-Пашаев отмечает, что "ребенок субъект творчества, маленький художник. Никто, кроме него, не знает верного решения стоящей перед ним творческой задачи. И первое дело учителя постараться, чтобы перед ребенком всегда стояла именно творческая задача:" [35, 36].

Занятия танцами в начальной школе приобретают особую важность потому, что в младшем школьном возрасте ребенок обладает достаточно большим потенциалом в развитии специальных способностей к восприятию танца и музыки.

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.

Уроки ритмики в школе в отличие от традиционного обучения содержат решение всевозможного рода задач творческого характера. На протяжении многих лет проблема развития творческих способностей учащихся привлекает к себе пристальное внимание представителей самых различных областей научного знания. Это связано с постоянно

возрастающими потребностями современного общества в активных личностях, способных ставить новые проблемы, находить качественные решения в условиях неопределенности, множественности выбора, постоянного совершенствования накопленных обществом знаний, так как "в наши дни талант и творческая одаренность становятся залогом экономического процветания и средством национального престижа [37, с.95].

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.

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.

## ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ И ТАНЦУ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Ритмика и хореография в системе дополнительного образования

Сегодня в обществе возникла насущная потребность совершенствования такой системы образования, которая бы формировала разностороннюю творческую личность ребёнка, брала своё начало в периоде дошкольного детства и одновременно была бы ориентирована на духовное и физическое совершенствование ребёнка в период обучения в начальной и основной школе.

Этому служит художественно-эстетическое воспитание детей, и в частности ритмика и хореография. Танец – незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно-воспитательной системы.

На каждом этапе дополнительного образования хореография позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Поэтому мы вводим инновации, чтобы применяемые педагогические технологии, формы, методы и приемы соответствовали интересам и потребностям обучающихся.

К традиционным методам подготовки относятся методы и рекомендации по изучению истории становления и развития искусства танца, изучение основ музыкального движения, танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, постановка танца, отработка движений.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта

танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии [22, с. 80].

Наш опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций, который включает в себя:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, просмотр образцовых танцевальных коллективов);

- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей);

- практический компонент (разучивание и проработка элементов танцевальной комбинации, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти; на практических занятиях используем видеосъемку);

- рефлексивный компонент (предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы; также дается установка на домашнее задание, мысленный повтор разученных комбинаций).

#### 1. Технология обучения в сотрудничестве.

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты [24, с. 349].

В педагогической деятельности используем следующие формы занятий для эффективной работы хореографического коллектива и достижения высокого творческого результата:

- индивидуальная форма (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал, отстающими детьми).

- групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей, также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек; группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда);

- коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп) [23, с. 33-35].

2. Игровые технологии применяются, так как в составе обучающихся составляют дети младшего школьного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста, ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваю в форме танцевальных и музыкальных игр. Речь идет не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели.

Профессиональные качества детей, такие как, выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются и легче усваиваются детьми, не вызывая сложностей [25, с. 35].

### 3. Информационные технологии

Данные технологи используются для обеспечения материально-технического оснащения.

Деятельность учащихся младшего школьного возраста предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих

современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Из всего вышеизложенного, мы можем сделать вывод что материально - техническая база образовательного учреждения играет важную и не отъемлемую роль в дополнительной программе по ритмике в школе. Она должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам охраны труда.

Материально-технические условия, которые благотворно влияют на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса в школе:

- наличие танцевального зала; малого спортивного зала.
- наличие гардероба и раздевалок для учащихся.
- наличие звукотехнического оборудования.

## 2.2. Современные подходы в изучении предмета ритмика и танца

Образование в XXI веке не должно сводиться лишь к усвоению современных знаний и технологий, а предполагает развитие мыслящей и деятельной личности. Таким образом, общая стратегия всего образования – обеспечение высокого уровня развития личности. Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. и не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, ожидания взрослых и детей, воспитательные модели в семье, педагогические требования в детском саду. Социальные изменения привели к изменениям психологическим. По данным психологов, в настоящее время произошли сдвиги в наступлении кризисов 7 лет и подросткового. Так, кризис, который дети прошлого века проходили перед поступлением в школу (в подготовительной группе детского сада) сейчас

переживают младшие школьники (в 7-8 лет). а это влечет за собой пересмотр методов обучения в младшей школе. Именно эти аспекты диктуют педагогам новые подходы к изучению материала, а именно программы по ритмике и танцу.

В составленной нами программе мы бы хотели выделить ряд современных подходов преподавания материала: тонопластика, , эвритмия, логоритмика, ритмодекламация ,корректирующие игры.

Ритмика – это живой, постоянно движущийся прогресс, поэтому что-то должно уходить, уступая место новым формам, что-то видоизменяться и открываться. Уникальная возможность соединять и постоянно создавать внутри себя ситуацию смежности со многими другими дисциплинами делает ритмику столь значительной. Ритмика в современной педагогической и воспитательной работе, особенно с детьми с психофизическим недоразвитием, приобрела новую содержательную структуру, новые формы такие, как:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корректирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- драматизация;
- пластико-речевой театр;
- пантомима;
- импровизация;
- эвритмия;

- ритмический диктант;
- ритмодекламация;
- творческие этюды.

Эти формы и направления можно назвать синтезом движения – речи - музыки. Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой. Новые направления в ритмике дают детям возможность накопления впечатлений и двигательных навыков. Ребенок не механичен, а органичен.

Тонопластика = тонус + пластика.

Пластика – это форма в движении, лепка движения. А пластичность? Это подвижность, хорошо себя оформляющая, это гибкость, раскрепощенность, легкость, стремительность, стройность... Энергия выразительности, красота в движении – управляемая свобода – свобода в наивозможной степени. Уверен, что пластичный тонус в какой-то мере известен любому.

У человека с пластичным тонусом мышцы быстро и легко напрягаются и так же быстро и легко освобождаются, расслабляются. Все тело, весь организм вместе со своим повелителем, мозгом, легко и быстро включается в энергичную деятельность и так же быстро и легко отключается – засыпает или просто расслабляется, отдыхает...

Тонопластикой я назвал выработанную мною систему жизненных действий и упражнений, развивающих и поддерживающих общий пластичный тонус. Расслабление в движении, или динамическая релаксация, – составная часть этой системы. Тонопластика превосходно сочетается с любой работой и любым видом движения.

Владимир Львович Леві (родился 18 ноября 1938 года, Москва) - российский врач, психолог писатель, художник и музыкант.

В. Л. Леви - доктор медицинских наук, доктор психологических наук, автор научных работ и популярных книг по психологии и медицине, психотерапевт с многолетним стажем. Автор проекта «Музыкальная аптека: музыка для жизни» на Радио России (совместно с сыном Максимом Леви). Благодаря его усилиям и профессионализму появилась достаточно простая система и вместе с тем, очень эффективная система психологической самопомощи – тонопластика.

Одним из принципов тонопластики является метод парадоксальных действий. Звучит волнующе, однако все просто. Многим из нас знакома ситуация, когда, пытаясь избавиться от какого-то неприятного чувства, мыслей, переживаний, мы стараемся не думать об этом, стараемся расслабиться, отвлечь себя, переключить внимание и т.п. И, как правило, происходит все с точностью до наоборот – мы еще больше концентрируемся на проблемной мысли, эмоции, ощущении... И как следствие – еще больше напрягаемся и переживаем.

Метод парадоксального действия состоит в том, чтобы вместо попыток расслабиться и отвлечься от беспокоящей мысли или ощущения, мы целенаправленно сосредотачиваемся на нем и стараемся еще больше усилить. Усилить насколько, насколько можно. И зафиксировать это пиковое напряжение и концентрацию на некоторое время. Затем резко расслабиться и отпустить переживание. В результате этого происходит немедленное расслабление и снятие напряжения.

Механизм подобного действия прост – в психологии это называется «отреагировать состояние». То есть помочь организму полностью пережить то, что мы обычно пытаемся избежать (чувства, мысли, дискомфортные состояния). А когда чувство полностью пережито нами, оно перестает быть беспокоящим, исчезает напряжение и зажимы, которые его сопровождали.

Использование тонопластики в ритмической гимнастике имеет огромное влияние на развитие гармонично развитой личности. Эта необычная гимнастика помогает освободиться от страхов и беспокойства, чувствовать себя уверенно в любой ситуации. Ребенок начинает чувствовать себя расслабленным, что непосредственно помогает ему усвоить материал и в дальнейшем повторять его.

Эвритмия, как искусство, ищет объективной духовной связи с языком и музыкой и с помощью «подвижной пластики» человеческого облика приводит к выражению скрытых в них законов, обычно воспринимаемых бессознательно. Таким образом, эвритмия претворяет слышимое в видимое, раскрывая новые грани прекрасного.

#### Логоритмика

Широкое распространение получило и такое направление, как логоритмика. Это ритмо-речевые фонематические упражнения, способствующие развитию и коррекции речи и фонематического слуха ребенка, формированию артикуляционного аппарата, правильному интонированию и акцентированию, совершенствованию свободной речи, активному общению со сверстниками и педагогом.

В отличие от ритмопластики, логоритмика предполагает четкий ритм в речи и движениях. Логоритмические игры и упражнения сопровождаются музыкой с четко выраженным ритмом или ударными народными или шумовыми инструментами, которые задают четкий темпоритм и его смену.

В этом направлении можно широко использовать: ритмический диктант, ритмическое «эхо», пальчиковый аккомпанемент, «танцы» рук, хлопки, притопы, удары палочек, карандашей и т.д.

#### Ритмодекламация

Формой взаимодействия речи и музыки является ритмодекламация – чтение стихов на фоне ритмического или музыкального сопровождения.

Эта форма работы систематически используется на уроках ритмики,

досугах и праздниках. Удачно подобранные по характеру текст и музыкальное произведение, помогают детям почувствовать образ, ритм и настроение, так как, произнося текст, ребенок активно воспринимает музыку.

Исполнение произведения должно быть спокойным, умеренным по темпу, чтобы помочь ребенку почувствовать музыкально-поэтический образ, формируя тем временем естественное звучание его голоса и речевое дыхание, корректируя дикцию и выразительность.

Главное, чтобы текст и музыка были понятны и доступны детям, иначе эффект от ритмодекламации может быть отрицательным – ребенок замкнется, чувствуя невыполнимость поставленной перед ним задачи, или будет механически копировать предложенный ему образ.

(На каждую сильную долю толкаются шутливо, изображая драку с курицей)

Шла весёлая собака, чики, брики, гав!

А за ней бежали, гуси, головы задрав.

А за ними поросёнок, чики, брики, хрю!

Чики, брики, повтори-ка, что я говорю!

Можно использовать разные варианты ритмического прочтения песенки.

Чистоговорка «Т-ТЬ»

Та-та-та яблоко моя мечта (дети сжимают и разжимают пальцы)

Ато-ато-ато витаминами богато (хлопают в ладоши)

Ти-ти-ти где же яблоко найти? (поднимают и опускают плечи)

Ать-ать-ать надо яблоню искать (приставляют к глазам то одну ладонь, то другую).

Корректирующие игры

Система тренировочных музыкально-ритмичных упражнений известного швейцарского музыканта-педагога Э.Жака Далькроза, развивающих память, музыкальный слух, внимание, пластичность,

ритмичность, в наши дни получила широкое признание. Он считал, что эти умения надо развивать как можно раньше в доступной для детей форме. На первое место Далькроз ставил игру, «как естественную деятельность, в процессе которой ребенок познает жизнь и меньше всего утомляется, поэтому интерес и внимание в игре держатся дольше, чем в специальных упражнениях». Эту форму и нужно использовать как можно чаще.

На основе системы Далькроза и возникли корригирующие игры, в которых речь, музыка и движения тесно связаны и дополняют друг друга. Эти три компонента активно укрепляют мышечный аппарат ребенка, формируют правильную осанку, развивают речь и голосовые данные.

Вся система Жака Далькроза стала средством борьбы с аритмией, психозом, нервной неустойчивостью, проблемами с дыхательными путями, в лечебно – профилактических целях у детей, нуждающихся в двигательной и речевой реабилитации. Корригирующие игры как раз и подразумевают использование символов-жестов. Это – детские, потешки и попевки, чистоговорки, стихи, где каждое слово или строчка подкрепляется жестами. Возникающие образы более выразительны, близки и понятны. Развиваются детские эмоции, которые в свою очередь, сказываются на формировании правильной детской мимики. В основном: танцы с простыми движениями (поклоны, притопы, хлопки), включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые задания, соревнования (кто лучше пляшет). Их происхождение связано с фольклорами разных народов. Ценность и польза коммуникативных танцев-игр очевидна, поскольку они доступны и в то же время привлекательны, вызывают яркие положительные эмоции, выполняют психотерапевтические задачи развития социальной адаптации ребенка, принятие или не принятие партнера, как друга.

Используя новые формы и направления в ритмике, можно разнообразить и структуру каждого урока, выбирая основные линии, не уходить от основных задач и этапов.

Общеразвивающие упражнения легко заменит ритмопластика или корригирующая игра, ориентироваться в пространстве можно посредством эвритмии, элементарным музицированием станет логоритмика, а программные танцы и хороводы заменят яркие танцевальные композиции из «Ритмической мозаики» А.И. Бурениной или придуманные преподавателем совместно с детьми на основе накопленного опыта. Главное задуматься – что в итоге это даст детям, как повлияет на их полноценное развитие.

Еще недостаточно применяемые формы - это импровизация, пантомима и творческий этюд.

Хореографические этюды программные и свободные, с задачей ориентирования в пространстве или на заданную тему «Начало весны» (прохладно, солнце пригрело, подул ветер, похолодало; «солнечный луч» и т.д.). Пластические этюды с предметами (шарфы, платки и т.д.), с использованием знакомых жестов – символов; творческий подход к заданию. Все это требует достаточной подготовки обучающихся, накопленных двигательных навыков, а также эмоционального настроения.

Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика.

Ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-

ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, партерную гимнастика: способствует развитию музыкальности, формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

### 2.3. Внедрение и апробирование программы по ритмике и танцу в общеобразовательной школе

Внедрение программы по ритмике является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие, в психо - эмоциональном состоянии ребенка. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. 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. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя,

осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания. Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально ценностных критериев жизни.

Апробирование программы по ритмике «Ритмика и танец».

Апробирование программы дополнительного образования по ритмике «Ритмика и танец» проходила на базе Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №11. Возраст испытуемых 7-8 лет.

Программа «Ритмика и танец» разработана в соответствии с общей концепцией ФГОС по предмету «Ритмика» в начальных классах, что позволяет реализовать все заложенные основные принципы и требования к обучению учащихся в начальной школе по физической культуре и спроецировать их на учебный предмет «Ритмика».

Содержание программы:

1 раздел программы: ритмико-гимнастические упражнения. Сюда входят основные движения под музыку на 2/4 и 4/4: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение обще развивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).

2 раздел программы: ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами: знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобное (2-х-3-х инструментов, каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного музыкального ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.

3 раздел: импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку: свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку.

Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игра под музыку. Игры типа эстафет, с мячами и обручами. Игры с пением.

4 раздел: народные пляски и современные танцевальные движения, Элемент танца и простые танцевальные движения. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу.

На каждом уроке осуществляется работа по разным разделам программы, но на каждый раздел отводится разное количество времени (в зависимости от задач урока), но при этом имеется в виду, что в начале и в конце каждого урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, ускорение.

Основными в освоении программы ритмики являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому "; "посмотри и повтори!", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению".

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его ритмическим характером и темпом.

Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно

идти по пути параллельного освоения, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный "кругозор", и освоение происходит быстрее.

Цель программы: Воспитание всесторонне развитой личности, приобщение к культурным традициям нашей родины и традициям других стран.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на уроках + ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе освоения программы, благодаря внедрению современных подходов изучения предмета «Ритмика», мы добились огромных результатов:

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории

и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха

учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты освоения программы:

- формирование первоначальных представлений о значении урока «Ритмики» для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Ритмика» учащиеся, закончившие этап начального обучения умели: - раскрывать связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- определять значение физической нагрузки и способы её

регулирования;

-предотвращать возникновение травм во время занятий ритмикой, профилактику травматизма;

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- выполнять упражнения и простейшие танцевальные элементы и комбинации под различные музыкальные ритмы.

Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Для достижения поставленных задач, нами были созданы ряд упражнений, помогающих всесторонне развить младших школьников.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые

движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с

предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### 4. Игры на снятие психических и физических зажимов.

Выполнение данных упражнений поможет снять физические и психические зажимы ребенка, раскрепостить и расслабить.

#### 5. Игры на взаимодействие речи и слуха.

#### 6. Танцевальные упражнения.

##### Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Для исследования была взята группа детей младшего школьного возраста 1 года обучения в количестве 20 человек.

На начальном этапе анализа была дана оценка их уровень музыкально-ритмического развития. Были использованы методики исследования музыкальных способностей, эмоционально-личностных особенностей, музыкального творчества, осуществляемые на протяжении всего года обучения посредством диагностических процедур, включенных в игровую музыкально-творческую деятельность. Вот некоторые упражнения, посредством которых была проведена данная диагностика.

«Назови свое имя»

Дети стоят в кругу и по очереди хлопают- «тактируют» свои имена.

«Кто справа?»

Дети стоят в кругу. По очереди хлопают- «Тактируют» имена своего соседа справа.

Данное упражнение помогает нам выявить наличие у детей чувства

ритма.

Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, По сигналу останавливаются. Этим упражнением педагог проверяет наличие ритмической импровизации.

Перемена ритма.

По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется на более быстрый или на более медленный. Данное упражнение помогает определить наличие и детей ритмического слуха, и способность детей слышать перемену музыки.

Каждому свой ритм.

Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно.

Раз, два, три, повтори!

Благодаря данному упражнению педагог выясняет работу детей в команде, их слаженность и коллективизм.

И. П.: дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке. Один будет «задавать вопрос», отстукивая ритм на музыкальном инструменте, а другой таким же способом на него отвечать. Соло каждой пары ограничивается рамками музыкальной фразы. Начало следующей фразы – сигнал смены солиста.

Упражнение «Найди пару»

И. П.: дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке; договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым.

С началом звучания музыки ведомый закрывает глаза и протягивает вперед руки. Ведущий берет партнера за руки и под музыку водит его в различных направлениях.

По сигналу педагога ведущие меняют своих партнеров. Ведомые с закрытыми глазами стоят на месте и ждут, когда их найдут новые

партнеры и поведут под музыку. При повторе игры партнеры в паре меняются ролями. Данное упражнение показывает педагогу способность детей работать в паре, взаимодействовать друг с другом.

При использовании данных методик были выделены критерии оценки музыкально-ритмического уровня развития детей. Исходя из этого было разработано 3 вида оценки диагностики: «низкий», «средний», и «высокий». Было условно выявлено три группы детей (Таблица 1)

Таблица 1

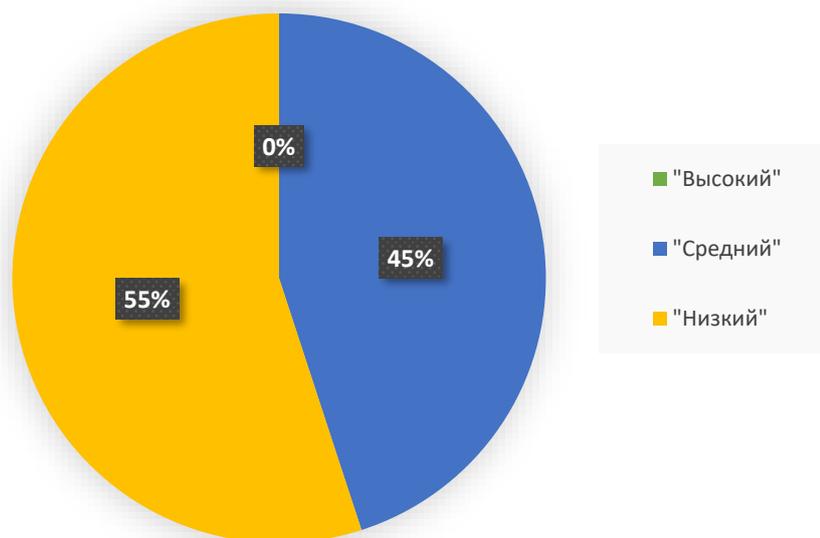
## Результаты диагностики начального этапа

№	ФИ Учащихся	Начальный этап
1	Анкушина Мария	средний
2	Арзамасцева Ксения	низкий
3	Большдт Матвей	низкий
4	Белоусов Константин	средний
5	Валуева Ирина	низкий
6	Гамбург Артем	низкий
7	Дмитриева Виктория	средний
8	Зазнобина Анастасия	низкий
9	Исаева Инна	низкий
10	Иртегова Алина	средний
11	Клочкова Виктория	низкий
12	Никонов Степан	низкий
13	Носова Александра	низкий
14	Орлова Галина	средний
15	Павлова Мария	средний
16	Рубеко Таня	средний
17	Старцев Артем	средний
18	Шурков Егор	низкий
19	Яшкина Оксана	средний

20	Якимова Дарья	низкий
----	---------------	--------

На начальном этапе проведения занятий по разработанной методике, проведя диагностику, был выявлен результат: 11 детей - «низкий» уровень (55%) 9 детей - «средний» уровень (45%)

### Результаты диагностики начального этапа



Начались занятия по разработанной нами программы «Ритмика и танец» (Таблица 2)

Таблица 2

### Результаты диагностики заключительного этапа.

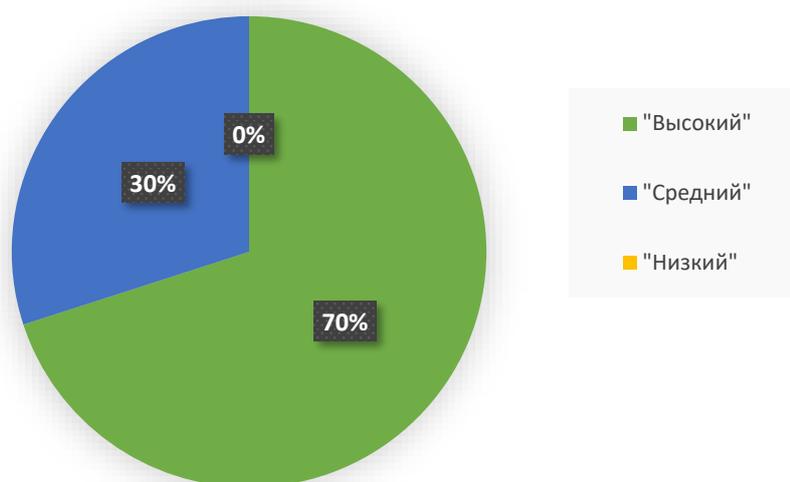
№	ФИ Учащихся	Заключительный	Прогресс
1	Анкушина Мария	высокий	С-В
2	Арзамасцева Ксения	средний	Н-С
3	Большт Матвей	средний	Н-С
4	Белюсов Константин	высокий	С-В
5	Валуева Ирина	высокий	Н-В
6	Гамбург Артем	высокий	Н-В
7	Дмитриева Виктория	высокий	С-В
8	Зазнобина Анастасия	средний	Н-С

9	Исаева Инна	средний	Н-С
10	Иртегова Алина	высокий	С-В
11	Клочкова Виктория	средний	Н-С
12	Никонов Степан	высокий	С-В
13	Носова Александра	средний	Н-С
14	Орлова Галина	высокий	С-В
15	Павлова Мария	высокий	С-В
16	Рубеко Таня	высокий	С-В
17	Старцев Артем	высокий	С-В
18	Шурков Егор	средний	Н-С
19	Яшкина Оксана	высокий	С-В
20	Якимова Дарья	средний	Н-С

На заключительном этапе:

14 детей - «высокий» уровень (70%) 6 детей - «средний» уровень (30%)

### Результаты диагностики заключительного этапа



По результатам диагностики мы видим, что на начальном и заключительном этапах, с помощью сравнительного анализа, видно, что ни один ребёнок не остался на уровне, который соответствовал начальному

этапу диагностики. Все дети без исключения, повысили свои результаты в развитии чувства ритма, они стали более раскованными, перестали стесняться и замыкаться в себе. Обучающиеся стали больше проводить времени друг с другом, нежели с гаджетами. Многие научились импровизировать и старались применять это во всех школьных предметах.

По результатам апробирования на начальном и заключительном этапах, с помощью сравнительного анализа, видно, что ни один ребёнок не остался на уровне, который соответствовал начальному этапу диагностики.

В ходе деятельности был проведен анализ эффективности программы по ритмике. По результатам анализа можно сделать вывод что программа зарекомендовала себя, эффективной, современной. К концу года дети стали более ритмичными, раскованными, ушли многие страхи и психологические зажимы. Стали лучше слышать музыку. Физические данные стали более совершенными, по сравнению с началом учебного года. Можно сделать вывод, что данную программу можно внедрять и в другие группы детей, а также образовательные учреждения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средством физического, духовного и музыкально-ритмического развития ребенка являются уроки ритмики и танца в общеобразовательном учреждении. А также, эффективным способом снятия нервного напряжения детей, стрессов, депрессий и позитивного влияния на состояние здоровья и общую трудоспособность.

В первой главе «Теоретико-методические основы построения и проведения уроков ритмики и танца в дополнительном образовании» данной квалификационной работы были рассмотрены теоретические аспекты. Проведенное исследование показало, что понятие ритмика и танец, упоминали в своих трудах многие ученые. Также мы сделали выводы о роли ритмики в современном дополнительном образовании и влиянии психофизических особенностей детей на усвоения предмета ритмика.

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.

Ритмическая гимнастика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно, на развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Занятия ритмической гимнастикой благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную систему организма.

На занятиях ритмической гимнастикой идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. На мой взгляд, эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно. Понятно, что важно научить ребенка бегать быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т.д., но не менее важно сформировать двигательную культуру ребенка, а именно умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без лишнего напряжения. Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он - хозяин своего тела.

Занятия хореографией носят не только обучающий и развивающий характер, но и воспитывают детей. Поэтому каждый ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать урок можно только из-за болезни или очень важных семейных обстоятельств. Таким образом, занятия хореографией дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной, упорядоченной, регулярной работе.

В работе была поставлена цель: разработать и апробировать программу дополнительного образования по ритмике для детей младшего школьного возраста.

В ходе поставленной цели мы решали следующие задачи:

Изучить теоретический и практический материал по построению и проведению уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста.

2. Выявить общие и специфические черты построения проведения уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста.

3. Выявить актуальные и эффективные методики построения и проведения уроков ритмики и танца.

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 гармоничного развития личности ребенка. Правильно составленная программа не пройдет бесследно для их последующего развития, духовного становления, укрепления жизненно важных функций организма.

Основной нашей задачей было разработать и апробировать программу по ритмике и танцу для детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

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 программы дополнительного образования по ритмике. Результаты диагностической работы показали эффективность разработанной программы.

В результате реализации программы, включающей в себя построение и проведение уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста с помощью современных направлений преподавания предмета ритмика и создания комфортных условий для ее реализации, с

помощью структурных компонентов: планирования, мотивации, деятельности младших школьников на уроках ритмики и танца, проведённой диагностике на начальном и заключительном этапе работы для развития музыкально-ритмической личности ребенка, мы можем сделать вывод что наша гипотеза подтвердилась. Спроектированная программа оказалась эффективной в музыкально-ритмическом развитии младших школьников.

Проведённый анализ не исчерпывает всех аспектов проблемы постановки и проведения уроков ритмики и танца для младших школьников, однако смоделированная нами программа построения и проведения уроков ритмики для детей младшего школьного возраста опробована, и дала положительный результат. Однако, существует ряд аспектов, которые, требуют более глубокого и серьёзного изучения проблемы: более детальная разработка методико-технологического обеспечения процесса развития музыкально-ритмической личности у младших школьников средствами ритмики и танца.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) [Текст]: Учебное пособие / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. - М: ВЛАДОС, 2013. - 143с.
2. Андреева, М. Первые шаги в музыке [Текст] / М. Андреева, Е. Конорова. - М: Музыка, 2013. - с.378
3. Варламова, И.В. Роль ритмики в общеобразовательной школе [Текст] / И.В. Варламова.- Биробиджан, 2011. - 48 с.
4. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст]: Учеб. для студ. пед. институтов. Изд. 2-е, исправленное и дополненное / Г.А. Волкова. – СПб: 1997. - с.56
5. Волконский, С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста по Дельсарту [Текст] / С.М. Волконский. - М: Планета музыки, 2013.-176с.
6. Давыдов, В.В. Российская педагогическая энциклопедия в двух томах [Текст] / В.В. Давыдов. – М: Научное издательство «БОЛЬШАЯ РОССИЙСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ»,2008. - 1000с.
7. Доклад Солтановой, Д.Э. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/rol-horeografii-v-tvorcheskom-razviti-detey-municipalnoe-byudzhethoe-obrazovatelnoe-uchrezhdenie-dopolnitelnogo-obrazovaniya-de-795454.html> (дата обращения: 14.04.2019)
8. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб: Питер, 2002. - С.166.
9. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / И.В. Дубровина. - М: Academia, 2018. - 256 с.
10. Ерохина, Е.В. Школа танцев для детей [Текст] / Е.В. Ерохина. – Ростов н/д: Феникс, 2003. - 234 с.
11. Жак-Далькроз, Э. Ритм [Текст] / Э. Жак-Далькроз. - М: Классика XXI, 2002. - 247с.

12. Заводина, В.И. Ритмика [Текст]: методическое пособие / В.И. Заводина. - М: Музыка, 2016.- Выпуск 3. - 300с.
13. Каменская, В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / В.Г. Каменская. - СПб.:Питер, 2013. - 272с.
14. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов / Г.А. Колодницкий. – М: 2000. - 297 с.
15. Лифиц, И.В. Ритмика [Текст]: методическое пособие для преподавателей / И.В. Лифиц. - Мин-во науки, высшей школы и технической политики РФ. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. – М., 1992. - 426 с.
16. Лопухина, И.С. Логопедия – речь, ритм, движение [Текст] / И.С. Лопухина. – СПб: 1997. - с.72
17. Лук, А.Н. Психология творчества [Текст] / А.Н. Лук. - М: Наука, 1988. - с.4.
18. Луначарский, А. В. Учитель, учись [Текст] / А.В. Луначарский. - Учительская газета. - №1. - 1924.-10 с.
19. Мандель, Б.Р. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 352 с.
20. Мелик-Пашаев, А. Трансформация детской игры в художественное творчество [Текст] / А.Мелик-Пашаев, З. Новлянская. – М: Искусство в школе. - № 2. - 1994. - с. 9-18
21. Михайлова, М.А. Поем, играем и танцуем дома и в саду [Текст]: Популярное пособие для родителей и педагогов / М.А. Михайлова, Е.В. Горбина. - Ярославль: Академия развития, 1997. - с.241
22. Михайлова, М.А. Развитие музыкальных способностей детей [Текст] / М.А. Михайлова-Ярославль: Академия развития, 2003-248 с.
23. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет) / Сост. С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е,Н, Соковнина. – М, 1981.

24. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет) / Сост. С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М, 1983.
25. Музыкально-ритмическая система воспитания Эмиль Жак-Далькроза. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/14\\_38127\\_muzikalno-ritmicheskaya-sistema-vozpitaniya-emil-zhak-dalkroza.html](https://studopedia.ru/14_38127_muzikalno-ritmicheskaya-sistema-vozpitaniya-emil-zhak-dalkroza.html) (дата обращения: 04.03.1019).
26. Петрушин, В.И. Слушай, пой, играй [Текст] / В.И. Колодницкий. – М: 2000. - 290 с.
27. Петрушин, В.И. Музыкальная психология. 2-е изд.[Текст] / В.И. Петрушин. – М., 1997 - 179 с.
28. Понятийно-терминологический словарь логопеда / под ред. В.И.Селиверстова. – М., 1997.
29. Пряжников, Н.С. Игровой метод профориентации [Текст] /Н.С. Пряжников. - Пермь: Под ред. Е А. Климова. - 1989. - с.90
30. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст]: Учебное пособие / Л.Е. Пуляева-Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. – с. 80.
31. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учеб пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Цветная. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 321 с.
32. Резерв успеха – творчество [Текст] / Пер. с нем. Под ред. Г.Нойнера, В Калвейта, Х. Клейна. - М.: Педагогика, 1989. – 152с.
33. Тарасенко, Т.В. Положение педагогики в применении к хореографии [Текст] / Т.В. Тарасенко. - Международная научно-теоретическая конференция, посвященная 10-летию образования ЮКПУ, 2003. - с. 33-35.
34. Фирилева, Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: «Детство-пресс», 2003.- 211 с.

35. Чибрикова – Луговская, А. Е. Ритмика [Текст] / А.Е. Чибрикова – Луговская. – М: Дрофа, 1998.
36. Янаева, Н.Н. Хореография [Текст] / Н.Н. Янаева. – М: Релиз. - 2004. – с. 340.
37. Янковская, О.Н. Учить ребенка танцам необходимо [Текст] / О.Н. Янковская. - Начальная школа: 2000. - №2. - с. 34-37.

ПРИЛОЖЕНИЕ