



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 51.03.02 Народная художественная культура
Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:

51,06 % авторского текста

Работа рецензирована к защите

рекомендована/не рекомендована
«29» 12 2017 г.

зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-115-3-1
Литвинова Инна Евгеньевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии
Юнусова Е.Б.

Челябинск
2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМИКИ.....	8
1.1. Определение сущности понятий ритмика и танец.....	8
1.2. Особенности системы музыкально-ритмического воспитания Эмиля Жак-Далькроза.....	16
1.3. Психолого-педагогические особенности развития младших школьников.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	37
2.1. Комплекс упражнений, направленных на развитие чувства ритма у младших школьников.....	37
2.2. Создание комфортных условий для развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста на уроках ритмики и танца.....	61
2.3. Анализ эффективности методики	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	92
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	95
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важных проблем, стоящих перед современным обществом является угроза духовного обеднения личности. Так же статистика последних лет показывает, что здоровье детей стремительно ухудшается. 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». Поэтому особенно важным является использование в образовательном процессе укрепляющих здоровье технологий, одним из методов которых является метод моторно-двигательной активности. Начальная физическая и духовная культура человека, закладывается в младшем школьном возрасте. Именно в период младшего школьного возраста формируются основы обучения и воспитания, так как в этом возрасте организм ребёнка наиболее восприимчив ко всему новому.

Помимо учебного курса дисциплин, особое место должно уделяться дисциплинам эстетического цикла: музыка, изобразительное искусство, ритмика, хореография. Считается, что наукоёмкие предметы наиболее важны и являются первостепенными дисциплинами, необходимыми детям. При этом такие предметы, как музыка, ритмика, хореография, способствующие формированию культуры, - остаются на втором плане. Данные предметы рассматриваются как, дополняющие основной цикл. В то же время в раннем школьном возрасте должно преобладать именно образное мышление, отсутствие которого наносит вред гармоническому развитию личности.

Но именно в общеобразовательных школах рациональнее и эффективнее вводить дисциплину эстетического цикла – «ритмика и танец». Эта дисциплина связывает одновременно два направления в развитии детей – музыкальное и хореографическое. И помогает в развитии физических и художественно-эстетических способностей ребёнка.

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

Ритм – это сложное многофункциональное явление природы, человечества и общества. На наличие ритмики везде: от атомов до галактик – указывал О. Чижевский (53). Ритм является природным качеством человека. Вне ритма не проходит никакой жизненный процесс. На основании анализа научных исследований была определена значимость ритма для трудовой деятельности человека, для биологического функционирования организма, состояния здоровья и работоспособности. В процессе жизнедеятельности человека ритм проявляется как социальная необходимость гармоничного развития детей. Именно через ритм, как одной из форм общественного сознания, происходит естественное овладение различными видами двигательной деятельности, что отражается в художественно оформленных музыкально-ритмических упражнениях. При помощи ритма происходит отражение школьниками духовного в двигательных действиях, выразительности чувств и эмоций, ярко проявляется индивидуальная духовность субъекта в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания.

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

В основе педагогических исследований развития детей младшего школьного возраста лежат работы известных отечественных психологов:

Л.А. Венгера, Л.С. Выготского, Л.В. Занкова, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, А.Н. Люблинской, С.Л. Новоселовой, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и других. В разработку проблем педагогики младшего школьного возраста внесли весомый вклад педагоги Н.А. Ансарина, К.Д. Губерт, М.И. Кистяковская, М.М. Кольцова, Н.М. Кононова, М.И. Лисина, М.Г. Рысс, Р.Г. Сорочек, З.В. Уварова, Н.М.Щелованов и другие.

В психолого-педагогической литературе изучаются компоненты музыкально-ритмической культуры, определяются критерии и уровни сформированности, пути развития у индивидов различных возрастных групп. Подходы к решению проблемы предлагают: Э.Б. Абдуллин, Ю.Б. Алиев, Л.В. Горюнова, Р.И. Грубер, Т.С. Зиновьева, Е.Д.Критская, Р.А. Тельчарова, В.Ф. Цаннкай-си, Л.В. Школяр.

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

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Осуществить анализ психолого-педагогической и музыкально-хореографической литературы по изучаемой проблеме.
2. Рассмотреть содержание понятия «ритм» и определить пути его развития у младших школьников.
3. Провести диагностику, определяющую уровень развития чувства ритма у младших школьников.
4. Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие чувства ритма у младших школьников.
5. Создать комфортные условия для развития чувства ритма на уроках ритмики.

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

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

Гипотеза исследования включает ряд предположений:

1. Решение такой задачи, как развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста на уроках ритмики и танца может быть успешно осуществлено, если в качестве основы выступит методика построения проведения уроков ритмики и танца.

2. Методика построения и проведения уроков ритмики и танца у детей младшего школьного возраста связывает структурные компоненты: планирование, мотивацию, организацию деятельности младшего школьника на уроках ритмика и танца, диагностику.

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

В соответствии с поставленными задачами в исследовании использовались следующие методы:

- теоретический: теоретический анализ методической, дидактической, психологической литературы и результатов исследований;
- эмпирический: педагогическое наблюдение за деятельностью авторитетных руководителей известных хореографических коллективов и учащихся в учебном процессе, а так же личный начальный опыт развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста в танцевальном коллективе; диагностические исследования по теме; изучение продуктов деятельности младших школьников, качественный и количественный анализ результатов исследования.

Опытно-поисковая база исследования. Опытно-поисковая работа осуществлялась на базе МБОУ НОШ № 95 в танцевальном коллективе «Карусель».

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

Данная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМИКИ.

1.1. Определение сущности понятий «ритмика» и «танец».

Ритмика – это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, её характер и образ можно передать с помощью движений. Основа здесь – это музыка, а различные упражнения, танцы и движения, как правило, используются для передачи её точного понимания и восприятия. А так же, ритмика – это комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки.

Одной из составляющих понятия «ритмика» является «ритм». Хотелось бы поподробнее рассмотреть это понятие.

Ритм (от греч. Rhythmos – мерное течение). В самом широком понимании ритм – временная структура любых воспринимаемых процессов, образуемая акцентами, паузами, членением на отрезки, их группировкой, соотношениями по длительности и т. п.

Ритм в искусстве – это одно из средств формообразования, основанное на повторяемости тождественных или аналогичных компонентов через равные или соизмеримые интервалы в системе художественного пространства и времени. Повторы разного типа составляют систему ритма художественного произведения. Это могут быть содержательно-смысловые компоненты, изобразительно-выразительные, тематические, сюжетные, интонационные и другие средства, например, через равные интервалы повторяющееся слово в стихотворении, движение в танце, предмет в спектакле и так далее. В одних видах искусства ритм имеет четко выраженную и устойчивую повторность. Так, ритм музыкального произведения соизмерим с четко фиксируемым обозначением его размера. Ритм можно измерить в танце, поэзии, архитектуре, так как здесь более чёткая структура ритма, его можно увидеть или услышать. Сложнее ритмическую повторность подсчитать в

живописи, театре, кинематографе, здесь структура ритма размыта, менее заметна. Но и там она, существует в виде определенной динамической закономерности.

Содержательно-эстетическая функция ритма состоит в том, что благодаря созвучию, одинаковости смысловых и формальных компонентов ритмическая повторность закрепляет в памяти людей, воспринимающих искусство, полученную информацию. Это способствует пониманию единства и целостности произведения. Ритм произведения соотносится с ритмом сердцебиения, дыхания, движения и пластики тела, наконец, с ритмом созерцания и мышления.

Сообщаемость художественной и телесной ритмических систем обеспечивает единый эмоциональный настрой, уподобление и предвосхищает слияние жизни и иллюзии в феноменах искусства. Напротив, резкий перебой ритма несет иную выразительно-смысловую окраску. Так, перелом художественной темы, эмоциональной тональности ощущается благодаря смене ритма.

Частными случаями выражения художественного ритма являются симметрия и асимметрия (2, с.18).

Музыкальный ритм – это распределение музыки во времени, последовательность длительностей звуков, отвлечённая от их высоты (ритмический рисунок в отличие от мелодического). Ритмический идеал – это точно повторяющиеся колебания маятника или удары метронома.

В хореографии ритмичными можно назвать те движения, которые при восприятии вызывают своего рода резонанс. Для этого необходимо, с одной стороны, чтобы движение не было хаотичным, имело бы определённую воспринимаемую структуру, которая может быть повторена, а с другой стороны, чтобы повторение не было механическим. Все процессы в природе и в организме человека происходят в определенном ритме. Б.Теплов указывал, что ритм в музыке

воспринимается не только слухом и сознанием, но и всеми клетками организма (47).

При слушании музыки, у человека возникает потребность двигаться и даже дышать в ощущаемом ритме. Воздействие ритма на слушателя очень сильно, и эмоциональный отклик на ритм является как бы простейшим, первичным проявлением музыкальности. Важно и воспитание чувства темпа, тесно связанного с равномерностью метрической пульсации (46, с.67).

Роль ритма неодинакова в различных национальных культурах, в различных периодах и индивидуальных стилях многовековой истории различных видов искусств. Иногда ритм оказывается на первом плане, как, например, в культурах Африки и Латинской Америки, в других случаях его непосредственная выразительность поглощается выразительностью чистого мелоса, как в некоторых видах русской протяжной песни. Но при любых условиях искусство (хореография, музыка, изобразительное искусство и др.), развертывающееся во времени, имеет ту или иную форму ритмической организации (43, с.124).

В психологической природе музыкально-ритмического чувства необходимо понять, что следует считать под термином «ритм». Б.М. Теплов говорит: «Ритм как всеобъемлющее понятие, по-видимому, характеризуется только одним весьма неопределенным признаком: временной или пространственный порядок предметов, явлений, процессов. Исходя из такого малосодержательного понятия, едва ли можно прийти к психологическому анализу ритмического чувства» (43, с.233).

Ритм есть некоторая определенная организация процесса во времени. Ритм, наконец, выступает как некая универсальная космическая категория: «Пространство и время наполнены материей, подчиненной законам вечного ритма» (50, с.178).

Однако не каждый временной ряд образует ритм. Обязательным условием ритма является наличие акцентов, т.е. более сильных или

выделяющихся в каком-либо другом отношении раздражений. Без акцентов нет ритма. Эта мысль не раз высказывалась в психологической литературе, и давались экспериментальные доказательства ее (19, с.399). Вот примеры формулировок результатов, к которым приходили авторы исследований, посвященных психологии ритма. Мак-Даугал: «Элементарным условием феномена ритма является периодическая акцентуация в слуховой последовательности, протекающей при специфических временных отношениях». Коффка: «Ритм характеризуется тем, что появляются акценты. Иначе говоря, акцент создает ритм» (24, с.150).

Противоположную терминологию принимают в своем учебнике Киселев и Кулаковский. По их определениям «периодичность акцентов (ударений) называется метром или размером», «соотношение звуков музыкального построения по длительности и по силе (динамика, акцентировка) составляет метроритм данного музыкального построения». Поэтому, говоря о ритме, мы всегда будем иметь в виду метроритм (по терминологии Киселева и Кулаковского) или ритмику в широком смысле (по терминологии Курта) (25, с.440).

Чувство ритма в основе своей имеет моторную природу. Об этом говорят все наиболее основательные экспериментально-психологические исследования, посвященные чувству ритма, даже принадлежащие тем авторам, которые в своих теоретических высказываниях были прямыми противниками моторных теорий ритмического чувства (Мейман, Коффка и др.) (22, с.205). Музыкально-ритмическая способность, то есть музыкальный ритм, ощущение его музыки человеком – это основа музыкальности.

Проблеме музыкального ритма, посвящено множество работ. Формирование чувства ритма у учащегося – одна из важных и сложных задач в музыкальной педагогике. Понимая реальные трудности, с которыми связано музыкально-ритмическое воспитание, некоторые

авторитетные специалисты с сомнением оценивают перспективы этого воспитания. Категорично высказывался по данному поводу А. Б. Гольденвейзер: «В моей практике бывали случаи, когда ученики с очень слабым ритмом развивались и делались ритмически полноценными, но все же я должен сказать, что это достигалось огромным трудом. На этом пути педагоги и их учащиеся чаще терпят разочарования» (11, с.77) . Чувство музыкального ритма – это способность, включающая в себя восприятие, понимание, исполнение, созидание ритмической стороны музыкальных образов. Б. М. Теплов (46, с.227), отмечая моторную природу чувства ритма, указывал, что движения как таковые ещё не образуют музыкально-ритмического переживания, хотя и являются органическим компонентом, необходимым условием его возникновения. Это обусловлено тем, что ритм в музыке – носитель эмоционального содержания.

Следовательно, чувство ритма имеет не только моторную, но и эмоциональную природу. Оно характеризуется Б. М. Тепловым как «способность активно переживать (отражать в движении) музыку и вследствие этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального произведения» (46, с.182).

Далее, чувство музыкального ритма – и это его вторая характерная особенность — двигательно-моторно в своей основе. Путём исследования доказано, что ритмическое переживание музыки всегда сопровождается двигательными реакциями («машинальное» отбивание ритма ногой, лёгких «аккомпанирующих» движений пальцев, гортани, корпуса и т.д.). И поэтому, музыкально-ритмическое переживание человека, так или иначе предопределяется его мышечным чувством. Эта позиция полностью разделялась и авторитетным теоретиком и практиком в вопросах ритма, как Э. Жак-Далькроз: «Без телесных ощущений ритма... не может быть воспринят ритм музыкальный. В образовании и развитии чувства ритма участвует все наше тело» (12, с.15). На основе этих предпосылок построены различные системы ритмического воспитания, включающие в

себя маршировку, разного рода движения под музыку и т. д. Многие из этих систем на деле доказали свою жизнеспособность, подтвердили пользу, приносимую ими для общего ритмического воспитания, а также и для специального музыкального на начальных его ступенях.

Ритм помогает достигнуть баланса, организовать, упорядочить и даже привести дизайн в движение. Согласно Гегелю, пространство должно быть связано со временем, и в основе этой связи лежит движение (10). Таким образом, ритм является главным и определяющим свойством искусства, музыки, танца. Ритм действует на наши чувства. Мы воспринимаем его не только зрительно, но и на слух. Чем ритмичнее стихотворение, тем легче оно читается и запоминается. Источник звука воспринимается как ритмичный потому, что выдержан одинаковый интервал между звуками, ударами.

Ритмы имеют большое значение в природных процессах и трудовой деятельности человека. В исследовательской литературе появилась традиция подчеркивать равенство цикличности природных и трудовых процессов с ритмичностью в искусстве. Г. Шенгели писал: «Возьмем какой-либо протекающий во времени процесс, например, греблю (предполагая, что эта гребля хорошая, равномерная, умелая). Процесс этот расчленен на отрывки – от гребка до гребка, и в каждом отрезке есть одни и те же моменты: занос весла, почти не требующий затраты силы, и проводка весла в воде, требующая значительной затраты силы. Такой упорядоченный процесс, расчлененный на равно длительные звенья, в каждом из которых слабый сменяется сильным, называется ритмическим, а сама упорядоченность моментов – ритмом» (54). Ритм в циклических процессах природы состоит в том, что определенные состояния повторяются через определенные промежутки времени (преобразование имеет замкнутый характер). Если мы возьмем цикличность положений Земли относительно Солнца и выделим цепочку преобразований: зима,

весна, лето, осень, то положение представляет собой точное повторение соответствующей точки предшествующего цикла.

Таким образом, осуществив анализ психолого-педагогической и музыкальной литературы по изучаемой проблеме, можем утверждать, что слово «ритм» применяется по отношению к самым разнообразным случаям и имеет очень широкое распространение. Говорят о стихотворном ритме, о ритме прозы, о ритме театрального действия; мало того, говорят о ритме сердца, дыхания и других органических процессах; говорят о ритме по отношению к смене времен года, дня и ночи и т.д. Ритм, наконец, выступает как универсальная космическая категория: «Пространство и время наполнены материей, подчиненной законам вечного ритма» (12, с.210).

Многообразие проявлений ритма в различных видах и стилях искусства, а также за пределами художественной сферы (ритм речи, трудовых процессов и т. д.) породило множество различных определений ритма, в связи, с чем слово "ритм" не обладает терминологической чёткостью. Исследуя понятие чувства ритма в различных областях можно сделать вывод, что чувство ритма – врождённое качество, которое можно развить с помощью специально подобранных методов и приёмов. Таким образом, воспитание чувства ритма – не просто обучение музыкальному счёту, но и включение человека в пространственно-временные отношения с биологическими ритмами природы, через которое происходит более глубокое понимание жизненных процессов и природных явлений, а также регуляция внутренней деятельности организма и его взаимодействий с внешней средой.

Мы очень внимательно и глубоко рассмотрели понятия «ритмика» и «ритм». Подойдём к рассмотрению сущности понятия «танец». Определений, что такое «танец» существует очень много.

Танец – это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с

музыкальным сопровождением. Это, возможно, древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. Танцевальные па (фр. pas — «шаг») ведут свое происхождение от основных форм движений человека — ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний. Сочетания подобных движений постепенно превратились в па традиционных танцев. Главными характеристиками танца являются ритм и темп, динамика, рисунок. Танец измеряется теми же длительностями, что и музыка, и подчинён законам определённой музыкальной системы. Во многих танцах большое значение имеет также жестикуляция, особенно движения рук. Танец имеет разные средства выразительности: гармонические движения и позы; пластика и мимика; динамика – варьирование размаха и напряжённости движений; темп и ритм движения; пространственный рисунок; композиция; костюм и реквизит.

Большое значение имеет техника — степень владения телом и мастерство в выполнении основных па и позиций (27). Существует разнообразие танцев и соответственно и стилей их исполнения. К примеру, латиноамериканские танцы – это мягкость в исполнении движений, которая воспитывалась издавна в народных танцах: самбе, меренге, румбе. Всё построено на разнообразии танцевальных шагов и на плавных движениях бёдрами. Африканские танцы отличает – непривычная для нас разобщённость движений. Они исходят как бы из различных центров – руки и ноги движутся в разных ритмах и направлениях. На этих движениях можно воспитывать координационные способности. В русском танце всё наоборот – симметрия, собранность, темп. Русские народные танцы –

кладезь темперамента, настроения, а значит и солидная физическая нагрузка. И так можно рассматривать очень долго многообразие танцевальной культуры – она очень богата и неповторима.

Таким образом, определив сущность понятий, ритмика и танец, акцентировав внимание на «ритме», мы сделали вывод, что очень сложно заниматься музыкальным искусством, танцем и ритмикой, хореографией в целом, если параллельно не развивается чувство ритма. К такому выводу пришёл в своей музыкально-ритмической деятельности известный швейцарский педагог, композитор, общественный деятель Эмиль Жак-Далькроз.

1.2. Особенности системы музыкально-ритмического воспитания Эмиля Жак-Далькроза.

Создателем системы музыкального ритмического воспитания является Эмиль Жак-Далькроз (1856 – 1950) педагог, музыкант и композитор. Занимаясь в Женевской консерватории со студентами, Далькроз обратил внимание на то, что далеко не все могут выполнять ритмический рисунок в пределах определённого метра и достаточно точно координировать движения при игре на музыкальном инструменте. Понимая, что ритм связан с моторикой, он начал вводить на уроках различные ритмические упражнения. Так постепенно им была создана система ритмической гимнастики, которая впоследствии стала называться ритмикой.

В отличие от обычной гимнастики, подчинённой только метру, в ритмической гимнастике Далькроза все движения шли под музыку. С усложнением ритмических заданий выявлялась и воспитательная роль урока ритмика. У студентов развивались такие качества, как: внимание, сосредоточенность, укреплялась воля, стремление достичь поставленной цели, вырабатывалась слаженность действий всего коллектива. Занятия

ритмикой положительно влияли так же на общий тонус учащихся, снижая утомляемость. Свой метод ритмического воспитания Далькроз изложил в ряде статей и книг (13). В 1910 году он возглавил Институт музыки и ритма в Хеллерау (под Дрезденом), который был организован для детей местных рабочих, а в 1915 году – Институт Жак-Далькроза в Женеве. Вскоре подобные учебные заведения были созданы последователями швейцарского педагога во многих странах Западной Европы, в Америке, Японии.

В России активной пропагандой системы Далькроза стала его ученица Н.Г. Александрова. Благодаря широкой пропаганде, ритмика стала вводиться в музыкальных учебных заведениях, хореографических, цирковых, театральных училищах и театрах, в психоневрологических лечебницах. Вклад в развитие музыкального ритмического воспитания в нашей стране также внесла и Е.В. Конорова, которая преподавала ритмику в ряде московских театров. Она является создателем программ по ритмике и автором методических пособий.

Под термином «танец» Далькроз понимал искусство выражать свои чувства при помощи ритмических движений. Главные принципы Далькроза: «Музыка звуков и музыка жестов должна быть воодушевлена одними чувствами»; «Музыка должна одухотворять движение тела, чтобы оно воплотилось в зримое звучание»; «Танец становится элементом, имеющим действенное, эстетическое и социальное значение».

Далькроз считал, что порядок преподавания должен быть таков: ритм, звук, инструмент (13, с.512).

Этому соответствуют:

1. Физические упражнения
2. Упражнения для слуха и голоса
3. Выяснения взаимоотношений между движениями тела и механизмом данного инструмента.

Он считал, что прежде чем приняться за музыку, нужно научиться воспринимать и ощущать её всем своим существом, проникнуться чувством, которое порождает ритм и звуки.

Далькроз находит нужным раннее музыкальное воспитание детей и общее эстетическое воспитание. Он особенно подчёркивал значение ритмики для детей, так как движение является биологической потребностью их организма. Далькроз говорил, что вводя ритм в школьное образование, мы тем самым готовим ребёнка к познанию искусства вообще, так как ритм является базой для всякого искусства – музыки, скульптуры, архитектуры, поэзии, танца. Музыка кроме того имеет общеобразовательное значение – стимулирует к действию астенические натуры, успокаивает возбуждение, тонизирует поведение человека. Система Далькроза получила широкое распространение в области терапии.

Ученики Далькроза – Мария Вигман, Мария Рамбер, Валери Кратина и многие другие, создавшие впоследствии свои школы пластики в разное время, в разных странах, опирались в своей работе на принципы системы Далькроза. Выдавая свидетельства на право преподавания, он ставил следующие условия на выпускных экзаменах по ритмике:

- дать организованный урок по ритмике 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.

Далькроз вводит новое понятие: «Сольфеджио для тела». Акцент ставился на концентрацию внимания, развитие внутреннего слуха, памяти, координации движения и независимости отдельных членов тела друг от друга.

Движения в ритмической гимнастике не должны копироваться с преподавательского. Движения должны строиться исходя из своих собственных, мышечных ощущений, обусловленных музыкальной формой. Ставится принципиально иная задача – не заучивать определённые па, а изучать азбуку движения (аналогично тому, как бессмысленно учить иностранный язык лишь с помощью зазубривания стихов). Работа ведётся без зеркала, только собственное мышечное чувство корректирует жест.

Также он ввёл понятие «эффект новизны» и непредсказуемости. Далькроз настаивал на возрастном подходе к обучению. Он рекомендовал проводить занятия с детьми в игровой форме, насыщенной действием, а не теоритическим объяснением. Его лозунгом было: «Учить и учиться радостно, с удовольствием».

Однако, сохраняя чистоту своих принципов, Далькроз находил полезным для своих учеников знакомиться с другими гимнастическими методами. Всюду можно было, по его мнению, найти что-либо хорошее, но анализировать и сравнивать необходимо. Надо уметь видеть и положительные и отрицательные стороны творчества других с тем, чтобы суметь хотя бы не повторять их ошибок. Он не был догматиком и метод его подвергался постоянной эволюции, развитию, усовершенствованию, и поэтому так трудно было в нескольких словах определить сущность его системы. Далькроз не уставал повторять, что сам охотно учится у своих же учеников, готов выслушивать их советы. Так он включал в программу своих показов некоторые упражнения, созданные его учениками. Допуская разумное отношение к чужим методам, он был всё же твёрд в сохранении основного положения своей системы.

Первые упражнения возникают в маленькой классной комнате в перерывах между учебными занятиями, а достигают своего настоящего развития в Институте Жака-Далькроза в Хеллерау. Ещё необыкновеннее был путь от первых превращений длительностей нот в шаги и от движений тактирования до телесного воплощения больших музыкальных

произведений, а затем и до воспитания тела, как несравненного средства передачи художественного содержания. Но на каждой ступни этого процесса, на каждой точке этого пути Жак-Далькроз производил свои наблюдения всегда одинаково тонко и остро. Делая выводы из своих наблюдений с той гениальной смелостью, которая дарила его новыми откровениями, всегда с одинаковым чувством радости он посвящал все силы своему делу и отдавался ему с постоянно возрастающим идеализмом.

Всякое движение требует пространства и времени. Человек, прежде всего, овладевает собственным телом. Его тело есть в то же время простейшее средство для воспроизведения движения. Мускульный аппарат является первоначальным средством движения. Пространство, в котором происходит движение, время, и необходимая для движения сила являются теми исходными точками, которыми обуславливается изучение движения. Эти основы являются теми исходными точками, которыми обуславливается изучение движения. Эти основы являются теми критериями, с точки зрения которых, надо рассматривать движение, когда оно со ступени непосредственной необходимости поднимается на высоту искусства. Движение становится искусством благодаря ритму. Таким образом, возникает следующее определение искусства ритмического движения: «ритмическая гимнастика имеет целью усовершенствовать силы гибкости (подвижности) мышц во времени и пространстве».

Далькроз исходил в своей идее из музыки. Считал, что его целью было развивать музыкальность в человеке, и что цель расширилась вследствие универсальности ритма. Только в музыке возможно действительно правильное подразделение времени потому, что только музыка достаточно быстро и непосредственно воздействует на наши нервные центры, чтобы давать движущемуся телу импульсы к столь же быстрому и непосредственному подразделению пространства при помощи движения. Только музыка может дать понять ясно и отчётливо, с какой скоростью, с какими промежутками оно должно двигаться. Поэтому мы

регулируем музыкой и тактировкой всякое движение, которое должно быть воспроизведено с известной правильностью, начиная с простейшего, вроде маршировки солдат, движений гимнаста, гребца, и заканчивая выполнением коллективной, массовой работой.

Музыкальный ритм и ритм тела между собой теснейшим образом связаны. Поэтому для достижения цели необходимо. Во-первых, чтобы мышцы и нервная система были приучены к воспроизведению всякого ритмичного движения, и, во-вторых, чтобы ухо было способно правильно воспринимать музыку, дающую импульс этому движению. Эти две ступени представляют собой первоначальные, основные достижения. Задача заключается в том, чтобы свободно распоряжаться этими двумя способностями. Разрешается такая задача с одной стороны пластической реализацией музыки, с другой – музыкальным истолкованием движений тела. Последнее достижение заключается в том, чтобы из музыкальных элементов образовать картину движений во времени, т.е. музыкально импровизировать.

Таким образом, система распадается на три части, однако они, внутренне тесно связанные одна с другой:

1. Ритмическая гимнастика в узком смысле этого слова;
2. Развитие слуха;
3. Музыкальная пластика и импровизация (15,с.11).

Преподавание ведётся таким образом, чтобы эти три области все время друг в друга проникали и пополняли, даже если временно одна или другая выступает на первый план, или естественные данные и склонности ученика привлекают его к одной из этих областей.

Прежде всего, без упорядочивающего начала, которое вносит музыка, в телодвижениях не было бы согласованности. Без музыки наша выразительность потеряла бы своё содержание, нервная система приходила бы в совершенное бесцельное колебание, не на что было бы опереться чувству оттенков, отсутствовало бы стилизующее начало.

Попытаемся теперь сделать обзор важнейших упражнений. Первоначальные упражнения – это упражнения метрического подразделения ударения. Простая маршировка, при которой каждый шаг соответствует одной четверти, учит разбираться в различных тактах, при этом отмечают сильную часть такта ударом ноги. Руки делают соответствующее движение и также подчёркивают ударения напряжением мускулов. С самого начала идут ещё упражнения в «задержании» движения. При возгласе «хоп» движение должно быть совершенно остановлено, или ударение должно быть переменено, и для этого нужно прекратить или переместить напряжение мышц. В другом случае «хоп» обозначает, что ударение должно внезапно появиться. Цель этого метода – сделать подобное движение совершенно автоматическим. Таким образом, с течением времени уменьшается инертность тела, которая от природы ему присуща, и только так может быть достигнуто идеальное совпадение телодвижения с движением во времени.

С одной стороны, получается автоматическое выполнение, с другой – совершенно отчётливое сознание ритма. Это достигается тем, что в сознании ученика запечатлеваются образы движения. Ученик по приказу преподавателя одно движение заменяет другим и вообще научается подчиняться слуховым или зрительным командам. Слуховые команды он получает непосредственно от музыки, перемена в тактах или в длительностях отдельных нот указывает ему на необходимость изменения движения. Зрительные команды он получает от движений, выполняемых другими учениками; он должен распознать и соответственно выполнить ритмическое значение этих движений. Это не механическое подражание, а воспроизведение осознанных движений. Подобно тому, как ребёнок, произнося вслух слова, когда он пишет, уясняет себе словесный образ и постепенно запоминает элементы. Ученик ритмики также на собственном опыте усваивает элементы движения и звука, чтобы потом уметь соединить их в цельные образы.

Изучающие ритмическую гимнастику, учатся на определённых упражнениях внезапно или постепенно прекращать движение, проделывать ряд движений в ту или обратную сторону, прыгать или ложиться и вставать в течение определённого такта – при этом, не теряя чувства счёта времени ни на одно мгновение.

Всё это вырабатывает необыкновенную собранность внимания, сильную концентрацию всего существа. Чтобы сильнее развить эту способность, Далькроз уделяет много внимания воспитанию внутреннего слуха. Ученик воспроизводит такое количество движений, связанных с данными музыкой ритмами, что, в конце концов, он ими совершенно овладевает. Движения эти запечатлеваются в его мозгу, как определённые образы. С течением времени достигается способность такого яркого представления этих образов, что те иннервации, которые появляются при действительном движении, производятся уже одним представлением о нём. И таким образом достигается воспроизведение ритма в сознании. В этом заключается основа телесного воплощения музыкальных длительностей. Услышанная музыка вызывает именно те образы движений, которые связаны с соответствующими ритмами и таким образом происходит переложение всего воспринятого в виде движения во времени, в пространственное движение тела.

Для этого необходимо с каждой временной длительностью связать определённое положение тела. Основой здесь служит «четверть», которая выражается шагом. Ноты большей длительности разлагаются на четверти, из числа которых неударяемые исполняются движением на месте. Так что при половинной ноте делается шаг вперёд, потом движение на месте; при половинной с точкой (P) – один шаг вперёд и два движения на месте и так далее.

Однако при этом могло бы получиться несоответствие между пластическим переложением, состоящим из ряда движений, и перелагаемым звуковым образом, представляющим собою нечто цельное.

Но этого не случается. Ученики постепенно приучаются делать движения, дополняющие шаг и придающие ему нужную длительность только мысленно. Доктор Вольф Дорн совершенно правильно указывает, в одной из своих содержательных статей, на аналогию этого процесса с привыкающим к чтению ребёнком (14).

Все эти движения должны быть так заучены, чтобы ученик владел ими совершенно автоматически. Только тогда он в состоянии звук немедленно переводить в пластическое движение. Не должно быть промежутка времени, в течение которого анализировалась бы уловленная музыка, - тело реагирует помимо сознания, которое должно было бы предварительно воспринять с полной ясностью всю картину движений, подобно тому, как мы при чтении понимаем слова без того, чтобы отдавать себе в них отчёт, как в самостоятельных словесных образах. Эта автоматичность ритмичных движений, обуславливающая полное освобождение умственных сил, достигается тем, что ученика заставляют воспринимать новый ритмический образ прежде, чем он закончил воспроизведение предыдущего. Возникает род канона между телесным и музыкальным ритмами. Учитель, например, играет один такт на втором или третьем такте и воспроизводит телом всю прослушанную им музыкальную картину.

Так, в этой системе упражнений, развивающих независимость отдельных членов, возникают характерные упражнения, состоящие в том, что руки начинают хлопать *pianissimo* и через определённое время доходят до сильнейшего *fortissimo*, в то время, как ноги в том же такте проделывают всё в обратном порядке, начинают *fortissimo* и заканчивают *pianissimo*. Как в отношении силы, так и в отношении скорости, движения отдельных членов должны быть независимы одно от другого, то есть отдельные члены должны уметь один и тот же промежуток времени подразделять на различные части.

Все вышеперечисленные упражнения могут быть названы ритмической гимнастикой в узком смысле, но все они имеют целью развить чувство ритма и сделать тело способным всякий временной ритм превратить в пространственный, «реализовать» его. Также исполнителю необходима способность телесно отражать внутреннее содержание музыки. Этому служит обширная система упражнений, при которых всякое изменение в музыке передаётся пластическим акцентом и самыми разнообразными оттенками напряжения. Одно и то же движение может иметь большое количество вариантов, зависящее от особенностей звука, его вызвавшего. Здесь начинается индивидуальное творчество. Тело выявляет музыку, которая в нём дремлет.

Характеристика упражнений, данная нами, вполне убеждает в том, что этот род ритмического движения требует такого непосредственного слияния с музыкой, какого не знало танцевальное искусство, и которое может явиться только подлинного музыкального развития.

Значение ритмической гимнастики обуславливается её сущностью, а не методом, как таковым. Ритмическая гимнастика вновь вызвала в жизни ритм – то, что во все времена, у всех народов одухотворяло процесс работы, и что теперь утеряно из-за специализации каждого в машинной и механической деятельности. Из всего сказанного видно, какое громадное значение имело бы введение ритмической гимнастики в школах. Далькроз учил, что основные элементы музыкальности – чувство ритма и слух – должны регулироваться по отдельности, так как ребёнку не под силу овладеть обоими элементами одновременно. Отсюда естественно возникает и неизбежность ритмического воспитания.

Изучив систему ритмики Э. Жак-Далькроза, можно сделать определённые выводы. Э. Жак-Далькроз доказал, что именно тело является инструментом, наиболее чутко реагирующим на ритмические и музыкальные импульсы. В основе его педагогического учения – идеал гармонически развитого человека. Он поставил целью найти средства

воспитания, способные обеспечить равновесие и согласие между физической и духовной деятельностью людей. Главную роль в этом отводил овладению ритмом, который понимал как организующее начало любой деятельности, искусства, всей жизни природы и человека. По убеждению Э. Жак-Далькроза, чувство ритма можно постигнуть только через искусство. Также он исследовал влияние музыкального ритма на формирование психики, выдвинул идею всеобщего ритмического воспитания, которое приблизит человека к искусству, одухотворит и упорядочит его внутреннюю жизнь, откроет новые возможности для самовыражения.

У Далькроза было много последователей. Одним из продолжателей решения проблемы воспитания и развития чувства ритма был немецкий композитор Карл Орф (16). Он пробовал применять различные методы ритмического воспитания детей, предлагал ритмико-методические упражнения, где использовалось понятие «ритмические блоки». Также он применял элементы звуко-двигательного выразительного средства: хлопки, шлепки, притопы, щёлканье пальцами, возгласы, стишки, пение. Большое значение Орф придавал игре на различных ударных инструментах. В качестве ритмических упражнений им использовались различные ритмические игры. Большую часть работы по ритмическому воспитанию композитор связывает с двигательным воспитанием и ритмичными гимнастическими упражнениями. Основой двигательного воспитания является ходьба в различных видах: ходьба по прямым и кривым линиям, ходьба вперёд, назад, в сторону с использованием различных форм шагов (например, приставных). Также Орф предлагает ходьбу, соединённую с жестами и пением. Как итог первоначальных упражнений – задания на ритмические импровизации, ритмические «дополнения». В начале всякого музыкального упражнения, как ритмического, так и мелодического, считал Орф, стоит упражнение речевое. Ритмизованная речь получила в его концепции название «речевых

упражнений и игр». Ими обогащается не только музыкальное воспитание, но и преподавание родного языка и даже иностранного. Речевые упражнения – это ритмические декламации стихотворного и прозаического текста. Базой для речевых упражнений служит, как правило, детский фольклор: считалки, дразнилки, кричалки, потешки, прибаутки, заклички, присказки, имена, рифмы. Опора на истинные ценности, прошедшие испытание временем и понятные, близкие в своей основе детям, была особой заботой Орфа. Именно поэтому выбор пал на фольклорные образцы.

Речевые упражнения служат также эффективным средством развития интонационного слуха – способности слышать и понимать содержательный смысл музыки. Речевые упражнения - наиболее доступное и первейшее средство развития предпосылок умения импровизировать. Самая первая импровизация в концепции Орфа – это словесная фантазийная игра, запускающая сам механизм спонтанной изобретательности, находчивости, тесно связанный с быстротой реакции, активностью восприятия.

Таким образом, мы видим, что Жак Далькроз заложил основы ритмической науки, его можно назвать родоначальником ритмики. Он предложил систему упражнений для детей, построенную на взаимосвязи музыки, музыкального впечатления и движений тела. Движение служило основным средством передачи музыкальной динамики, эмоционального и образного содержания произведения. Параллельно с развитием пластики такие тренировки способствовали тонкому эстетическому восприятию, выработке определённых черт характера: внимания, воли, воображения, находчивости, решительности.

Развивая в ученике физическое ощущение ритма и умение его воспроизводить с помощью мускулов, система Жак-Далькроза содействовала развитию абсолютного слуха, способности к музыкальной и пластической импровизации. Совершенствуя тело и раскрепостив дух с

помощью ритмического воспитания, в каждом ребёнке, по мысли Далькроза, можно открыть различные творческие способности.

1.3. Психолого-педагогические особенности развития младших школьников.

Младшим школьником считается ребенок в возрасте от семи до десяти, одиннадцати лет. Данный этап в жизни ребёнка можно считать переходным, так как в этот период дошкольник становится школьником. Любой переходный период в жизни человека содержит в себе как положительные, так и отрицательные стороны. При поступлении в школу ребенок соединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника. Это необходимо принимать во внимание педагогу при построении учебного процесса.

Учебная работа младшего школьника опирается на интерес к знанию вообще. Ребенок в этом в этом возрасте готов воспринимать и принимать всё новое, интересное, неожиданное. Поэтому очень важно педагогу ритмики и танца заинтересовать, преподнести знания по развитию чувства ритма в интересной привлекательной форме. Ценности самого знания необходимо поддерживать и развивать путем представления неожиданных, и интересных проявлений в изучении предметов направленных на развитие чувства ритма. Хорошая готовность к школьным занятиям обеспечивает безболезненное включение ребенка в школьную жизнь, необходимость подчиняться четкому распорядку и требованиям учителя. А результатом является возрастающий интерес к содержанию учебных предметов. Но многие дети испытывают те или иные трудности и не сразу включаются в школьную жизнь. Многие первоклассники начинают испытывать трудности в середине учебного года, если процесс обучения строился на усвоении готовых знаний и определений, потребность которых специально не рассматривалась.

Избежать такого «пресыщения» учением можно, создавая на уроках проблемные ситуации, выход из которых требует овладения соответствующими понятиями (32, с.32).

Постановка перед детьми заданий, требующих путей и средств их решения, с самого начала вводит первоклассников в область постоянных поисков. В первые месяцы обучения не нужно требовать от учеников простого запоминания тех или иных сведений без должного понимания их необходимости и условий применения. Основными новообразованиями психики ребенка младшего школьного возраста являются произвольность, внутренний план действий и рефлексия.

Произвольность – качество психических процессов, характеризующееся способностью управлять своим вниманием и поведением (32, с.78). Внутренний план действий – способность выбирать вариант действий, планировать их порядок и находить средства реализации. По-другому, это способность планировать и выполнять действия про себя.

Рефлексия – способность со стороны рассматривать и оценивать свои действия, анализировать свои мысли и поступки (32, с.83). Для дальнейшего перехода в подростковый возраст психика ребенка должна достигнуть такого уровня, на котором будут присутствовать все три составляющие. При работе с детьми необходимо акцентировать педагогическую работу на их способности к активной деятельности. Во всякое действие, в том числе и в умственное, организм человека и особенно ребенка включается не сразу.

Необходимо время для вхождения в работу – это первая фаза работоспособности. Следующий этап – фаза оптимальной работоспособности (52, с. 55). В этот период наблюдаются самые высокие показатели качества и количества произведенных действий. Последняя фаза – утомление. После длительной, чрезмерной, а также во время монотонной или напряженной работы наступает утомление. Характерным

проявлением утомления является снижение работоспособности. Скорость наступления утомления зависит от состояния нервной системы, частоты ритма, в котором производится работа, и от величины нагрузки. Неинтересная работа быстрее вызывает наступление утомления. Дети утомляются при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности. Восстановление работоспособности при наступившем утомлении, как доказал И.М. Сеченов, происходит значительно быстрее при переключении на другой вид деятельности (38). Работоспособность и активность первоклассников наиболее высоки первые 15 минут работы. Особенно выражено это в начале учебного года. После 30 минут непрерывной работы регистрируется падение работоспособности, ухудшение внимания и ослабление памяти. Для поддержания должного уровня работоспособности рекомендуются небольшие динамические паузы в середине урока и чередование видов деятельности в течение урока (52, с. 97). В начальной школе восприятие ребенка становится целенаправленным. Такое восприятие приобретает форму произвольного наблюдения. В процессе занятий у первоклассников постепенно формируется произвольное внимание, позволяющее концентрироваться на любом материале. Но изначально у первоклассников преобладает непроизвольное внимание, т.е. они обращены к тому, что им непосредственно интересно, что выделяется яркостью и необычностью. Поэтому в начальной школе так важны игровые формы изложения учебного материала, разнообразие форм деятельности на уроке и яркие наглядные пособия. Процесс восприятия – это процесс, формирующий субъективную картину мира.

Восприятие – процесс формирования при помощи активных действий субъективного образа целостного предмета, непосредственно воздействующего на анализаторы. В отличие от ощущений, отражающих лишь отдельные свойства предметов, в образе восприятия в качестве

единицы взаимодействия представлен весь предмет, в совокупности его инвариантных свойств (32, с. 90).

В зависимости от биологической значимости в воспринимаемом предмете ведущим может оказаться либо одно, либо другое качество, от чего зависит, информация от какого анализатора будет признана приоритетной.

В соответствии с этим различают зрительное, слуховое, осязательное, вкусовое и обонятельное восприятие. При этом особенно важную роль во всех видах восприятия, играют двигательные, или кинестетические ощущения, которые регулируют по принципу обратной связи реальные взаимоотношения субъекта с предметом. В частности, в зрительном восприятии вместе с собственно зрительными ощущениями (цвета, света) интегрируются также и кинестетические ощущения, сопровождающие движения глаза (аккомодация, конвергенция и дивергенция, слежение) (32, с. 132).

Также в процессе слухового восприятия активную роль играют слабые движения артикуляционного аппарата. Для человека характерно, что образы его восприятия интегрируют в себе использование речи. За счет словесного обозначения возникает возможность абстрагирования и обобщения особенностей предметов.

Далее возникает вопрос, а как же происходит восприятие ритма? «Восприятие ритма с психологической стороны представляет особенный интерес именно потому, что в нем с чрезвычайной яркостью обнаруживается, во-первых, что восприятие не только «чисто духовный процесс», но и «процесс активно-действенный» (46, с. 204).

Развитие психомоторных свойств у детей младшего школьного возраста является важным показателем физического и умственного развития. Под термином «психомоторные свойства» понимается комплекс специфических способностей человека, основывающихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и

способствующих слаженному выполнению двигательных действий, способствующих с большей точностью различать свои движения во времени, пространстве и по затраченным усилиям. Раннее начало развития психомоторных свойств является залогом успешного развития речевых, умственных и двигательных способностей (исследованиями М. М. Кольцовой, Л. М. Фоминой, Е. В. Уханевой и др.) (23). В младшем школьном возрасте мы можем выявить задатки к определенным видам деятельности, и успешно развивать их (способность к живописи, музыкальные способности, склонность к спорту, актёрские или танцевальные способности). Одним из важных психомоторных свойств, формирующихся в младшем школьном возрасте, выступает чувство ритма.

Особое значение ритма для жизнедеятельности человека подчеркивала Н. Г. Александрова. Отсутствие ритмичности она считала дефектом, который сказывается на всей деятельности человека, в том числе и ребенка. И, наоборот, развивая чувство ритма через движения в единстве с музыкой, он совершает целесообразное, упорядоченное во времени и пространстве движение, т.е. некий биомеханический акт - это, во-первых. Во-вторых, человек решает поставленную ему задачу с большей экономией сил, т.е. совершает интеллектуальный акт; и, в-третьих, он испытывает эстетические чувства, заключающиеся в особом удовлетворении от факта полного слияния с музыкальной динамикой (37). Совершенствуясь во всех этих направлениях, ребенок становится более ловким, более способным к расчету, анализу, контролю разума над своими действиями и, наконец, более восприимчивым к искусству, способным к большей эмоциональной подвижности. Ритм является важным условием усвоения и выполнения действий, совершаемых человеком в любой его деятельности.

Исследования учёных показывают, что стремление к ритму наблюдается у человека с древнейших времен. Народное искусство любой страны сохранило в себе традицию объединения двигательной,

музыкальной, речевой и изобразительной ритмичности. В разные времена в разных странах различные педагогические системы уделяли и уделяют внимание ритмическому воспитанию (орхестика древних греков, системы ритмического воспитания Жака Далькроза и Карла Орфа, эвритмия в вальдорфской педагогике, лечебная, логопедическая, фонетическая ритмика, верботональный метод в сурдопедагогике и др.). Такое широкое распространение ритмического воспитания обусловлено влиянием ритмических движений на активизацию различных анализаторных систем, на становление межанализаторных связей и развитие умственной деятельности человека.

Ритм рассматривается как особая форма организации движений и деятельности во времени и пространстве, а формирующаяся ритмическая способность выступает средством пространственно-временной организации движений, деятельности и поведения ребенка. Еще В. М. Бехтерев определял реакцию ребенка на ритм как первую реакцию при восприятии им музыки. Тяготение ребенка к ритму, повторности элементов, отмечали так же К. Бюлер, А. Валлон и Ж. Пиаже (34). Однако важно отметить, что постижение времени и пространства в онтогенезе происходит неравномерно, гетерохронно (47, с. 44). Анализ особенностей психомоторного развития ребенка первого года жизни, а также этапов становления различных видов детской деятельности (движения, игры, речи, рисования, конструирования) показывает, что освоение ребенком временных составляющих деятельности несколько опережает овладение ее пространственной составляющей.

При освоении ребенком ритмического повтора в движении, игре, речи, конструировании, рисовании первоначально преобладающим является временной компонент ритма (ритмичные похлопывания рукой, постукивания предметом о предмет, повторные ритмичные прыжки, повторные манипуляции с предметами и т.п.). Освоение ребенком двигательного повтора обеспечивает такое важное качество движений как

серийность. Основа серийных двигательных и речевых реакций закладывается практически с первых недель жизни ребенка (44, с. 42). Далее, чем более ярким оказывается в том или ином виде деятельности младшего школьника пространственный компонент ритма, тем более сложной по своей структуре и уровню развития становится игровая, речевая, изобразительная, физическая конструктивная деятельность.

Ритмичность движений у детей формируется постепенно, и связана с тем, что становление этих функций зависит не только от степени зрелости нервной системы, но и от обучающих воздействий со стороны окружающих. К. В. Тарасова, которая изучала психологические механизмы формирования чувства музыкального ритма у школьников, выделила следующие факторы: абстрагирование от эмоциональной стороны музыкального ритма, узкое понимание музыкального ритма. При этом способность к восприятию, воспроизведению музыкально-ритмических компонентов автор рассматривала как единую сенсорную способность (44, с.73). К. В. Тарасова научно обосновала, что чувство ритма формируется прижизненно путем поэтапного усвоения систем сенсорно-ритмических эталонов, на основе двигательного моделирования. Обучение, основанное на поэтапном усвоении детьми ритмических идеалов, позволяет добиваться хороших результатов в развитии чувства музыкального ритма у детей. Также она указывала на эффективность использования зрительных моделей звуковых ритмических структур на первых этапах обучения, объясняя это необходимостью конкретизации наглядно зрительных представлений о музыкально ритмических компонентах. Её исследования, доказали, что «сложная структура чувства ритма формируется в онтогенезе не сразу как целостная система, а покомпонентно» (44, с.73). Первой появляется способность к восприятию, воспроизведению темпа следования звуков. Второй появляется способность к восприятию, воспроизведению соотношений акцентированных и неакцентированных звуков. Последней

появляется способность к восприятию – воспроизведению ритмического рисунка.

В психолого-педагогической литературе существует два различных подхода к проблеме формирования и развития чувства ритма, музыкально-ритмических навыков у детей. При определении наиболее благоприятного возрастного периода в обучении детей музыкально-ритмическим движениям, а также и чувству ритма, следует указать на существование различных научных подходов в данном направлении. Так, по мнению Э.Жак-Далькроза наиболее благоприятным периодом для развития чувства ритма является возраст 6 – 10 лет. Учёные обосновали целесообразность и возможность эффективного развития чувства ритма в младшем школьном возрасте.

Таким образом, уже на самых ранних этапах онтогенеза закладываются основы для постепенного формирования у ребенка сложного чувства ритма, создается готовность к овладению ритмическими структурами, построенная на тесной взаимосвязи в развитии моторных, сенсорных функций, голосовых реакций, содержащих уже на первом году жизни ребенка проявления элементарной ритмичности (15, с.420).

В последующем развитие ритмической способности младших школьников обеспечивает восприятие единого пространства времени, формирование целостного образа мира, гармонизацию психического развития.

Внимательно изучив психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста, мы можем сказать, что развитие чувства ритма у детей будет проходить гармонично и последовательно, так как в этом возрасте ребёнок и все его системы организма наиболее пластичны и восприимчивы ко всему новому.

Рассмотрев в 1 главе квалификационной работы, историю возникновения и развития ритмики и танца, подробно изучив систему музыкально-ритмического воспитания Эмиля Жак-Далькроза, а также

психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста, можно сделать вывод: занятия ритмикой и танцем необходимы детям младшего школьного возраста для психофизического, творческого, духовно-нравственного развития. Именно в младшем школьном возрасте формируются базисные основы физической и духовной сторон личности ребёнка. Таким образом, мы подошли к проблеме необходимости построения и проведения уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста и развития чувства ритма.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

2.1. Комплекс упражнений, направленных на развитие чувства ритма у младших школьников.

Решающее значение в воспитании детей средствами хореографии имеет начальный этап, где закладываются основы основ (культура движения, музыкальность, координация), определяются перспективы педагогической деятельности, пути раскрытия индивидуальных особенностей воспитанников и развития их творческих способностей.

Первоначальным этапом обучения детей хореографии является «Ритмика и танец». Для детей младшего школьного возраста был разработан комплекс упражнений направленный на развитие следующих качеств ребёнка на уроке ритмики и танца: музыкальности, ритмического слуха, чувства ритма, двигательной координации, танцевальности. На формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве, умение воспринимать музыкальный материал, развитие творческого начала.

Урок ритмики строится на основе: ритмических упражнений, партерной гимнастики, музыкальных игр, музыкально-ритмических заданиях по прослушиванию и анализу танцевальной музыки.

В него входят:

- упражнения на развитие основных навыков и умений (для головы, рук, ног и корпуса в разном характере, темпе и ритме)
- музыкально-ритмические упражнения, танцевальные элементы; музыкальные загадки, сказки, зарисовки
- упражнения с предметами (мячами, колокольчиками, маракасами, бубнами и пр.)
- музыкально-танцевальные инсценировки сказок, песен, стихотворений

- партерный экзерсис (упражнения на полу)
- танцевальные и ритмические этюды
- танцевальные развернутые композиции
- музыкально-ритмические задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки.

Музыка в подборе комплекса является одним из важных компонентов. Музыкальный репертуар должен быть тщательно подобран, с учётом возрастных психофизических особенностей детей младших школьников: это и классическая музыка, и народная, и, конечно же, современная. Музыка может подсказать характер движения и помочь педагогу грамотно выстроить комплекс упражнений.

В основу комплекса ритмических упражнений, направленных на развитие чувства ритма, положены элементы различных направлений хореографического искусства: элементы классического, народного, историко-бытового, бального и современного танца.

На основе известных движений, танцевальных элементов создан комплекс ритмических упражнений.

В построении комплекса упражнений ритмика и танец необходимо использовать подручные предметы: мячи, скакалки, палки, ленты, платочки, обручи – они очень эффективно помогают в организации уроков.

Необходимо включать музыкальные игры, так как дети в этом возрасте любят играть. Музыкальная игра поможет детям переключаться с интенсивной нагрузки на уменьшенную нагрузку, с одной деятельности на другую.

Основой образовательного процесса является четкая логическая последовательность этапов урока:

- мотивация учащихся на урок, в том числе проблемная ситуация по теме урока. Чтобы мотивировать ребёнка на учебный процесс, необходимо уметь пользоваться методическими приёмами. К ним относятся: ролевые игры, решение необычных задач на сообразительность и логику,

обращение к жизненному опыту ребёнка, элементы занимательности и создание проблемной ситуации.

– целеполагание урока – это выявление педагогом цели, поставленной на уроке ритмика и танец, и задач, с помощью которых будет осуществляться эта цель. Также необходимо научить и детей ставить перед собой цели и находить пути их решения. Например, поставлена цель: познакомить детей с понятием «темп», а для достижения цели необходимо решить следующие задачи на уроке: прослушивание музыкального материала в различных темпах и так далее.

– актуализация прежних знаний (расширение, углубление знаний при помощи ранее усвоенного музыкально-ритмического материала и как мы можем это применить при изучении нового материала). Можно задавать детям вопросы музыкально-ритмического характера по темам, которые были на предыдущих занятиях и показать детям как эти знания важны для изучения нового материала: методически или практически – они отвечают на вопрос: путём показа, исполнения движения или словесно отвечают на вопрос. Например, просим детей объяснить: как ранее изученное движение *battement tendu* связано с новым изучаемым упражнением *battement tendu jete* или *demi plie* связано с новым движением *fondu*, что в этих элементах классического экзерсиса общего? Дети могут путём сравнительного анализа этих упражнений, сказать, что *battement tendu jete* обязательно выполняется через *battement tendu*; *fondu* делается через исполнение *demi plie*. Это и будет являться актуализацией прежних знаний.

– изучение нового материала посредством максимального самостоятельного участия школьников. Педагог задаёт наводящие вопросы по новой теме, а дети, активно отвечают.

– систематический регулятивный контроль знаний и умений учащихся: проводится планомерное наблюдение за реализацией методики, направленной на развитие чувства ритма у детей, с помощью диагностирования результатов деятельности младших школьников на

уроках ритмики и танца. Это может быть контрольный срез, контрольный урок.

– автоматизация полученных знаний и умений. Способность без лишних усилий пользоваться и воспроизводить полученные знания и умения автоматически: на уроках ритмики и танца это будет происходить на уровне «мышечной памяти». Детям уже не приходится повторять и показывать исполнение ранее выученных танцевальных элементов, например, галоп, подскок, бег с «захлестом» и так далее. Педагогу достаточно использовать словесный метод.

– рефлексия каждого этапа урока – способность ребёнка на уроке ритмики и танца оценить свою творческую, музыкально-ритмическую и танцевальную деятельность; увидеть результат своей работы на занятии, то есть чему ребёнок научился; так же – это умение ребёнка анализировать свои действия на занятии, и к чему эти действия в результате привели: смог ли он усвоить предложенные ему знания или наоборот. Ребёнок уже способен оценивать и результаты работы других ребят в группе: может проанализировать как тот или другой ребёнок сделал ритмическое или танцевальное задание и дать этому свою оценку.

Все этапы урока обеспечиваются принципами индивидуализации, дифференциации образовательного процесса, то есть предполагают доступность обучения каждого ученика. Целью принципов является: обеспечение всем учащимся обязательного стандарта образования; выполнение воспитательной функции; охрана здоровья участников на уроках; развитие познавательной сферы детей; стимулирование учебной мотивации; максимальное развитие всех без исключения детей на уроках ритмики и танца. При дифференцированном подходе, учитываются склонности, интересы, способности детей: одним ребятам больше нравится исполнять народные направления, другие дети проявляют серьёзный интерес к классическому танцу, а кому-то близко современное направление. При индивидуальном подходе, осуществляется учёт в

процессе обучения и воспитания индивидуальных особенностей детей на всех этапах образовательного процесса.

Особенностью организации такого обучения являются дидактические материалы, изготавливаемые к занятию и цифровые образовательные ресурсы в основе своей дающие возможность контроля и самоконтроля учащихся: можно изготовить «дневники по ритмике и танцу», где ребята самостоятельно могут записывать домашнее задание на следующее занятие, а также получить «отметку». Это дополнительно организует детей.

Повышение роли самостоятельной работы учеников на уроке – залог более качественного и эффективного обучения.

Выстраивая уроки в данной системе, мы использовали следующие дидактические принципы:

1. Принцип индивидуализации (лично ориентированного подхода).
2. Принцип деятельностного подхода. Через систему мероприятий учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка.
3. Принцип творчества (творчество учащихся и педагога).
4. Принцип постоянного совершенствования и корректировки программы обучения.
5. Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
6. Принцип системности во взаимодействии базового и дополнительного образования.

Реализация методики предполагает решение ряда познавательных, развивающих и воспитательных задач.

Задачи физического воспитания:

- развитие опорно-двигательного аппарата
- формирование мышечной массы

- развитие силы рук, ног, корпуса
- развитие подвижности суставов
- формирование правильной осанки
- развитие координации
- выработка выносливости, подвижности, активности
- обогащение двигательного опыта

Задачи музыкального воспитания:

- развитие чувства темпа, ритма, тембра
- формирование понятия динамических оттенков, мелодии, структуры музыкального произведения
- развитие способности эмоционально реагировать на выразительные средства музыки
- развитие музыкального вкуса через создание условий для полного восприятия музыкального произведения (слушание, анализ, оценка) и знакомство с различными жанрами музыки
- формирование ценностного отношения к музыке как виду искусства

Задачи художественно-эстетического воспитания:

- формирование чувства прекрасного
- знакомство с образцами хореографической культуры
- открытие красоты и гармонии окружающего мира

Задачи нравственного воспитания:

- знакомство с правилами поведения на занятии (в общении с педагогом, концертмейстером, детьми)
- развитие навыков коллективной деятельности
- формирование чувства ответственности, дисциплины, поддержки, сопереживания

Задачи творческого воспитания:

- развитие фантазии, воображения, — активизация деятельности детей через систему творческих заданий

– развитие навыков импровизации

Задачи интеллектуального воспитания:

– формирование понятийного аппарата

– знакомство с историей танца (творчеством выдающихся исполнителей и балетмейстеров, содержанием балетов и пр.)

– развитие способности рассуждать о музыке, танце, приводить примеры.

Содержание методики структурируется соответственно с её основными разделами, как отражающими процесс подготовки ребенка к музыкально-танцевальной деятельности, так и способствующими его творческому развитию. Расчет необходимого и достаточного времени для освоения методического материала осуществляется с учетом возрастных возможностей детей и объема содержательного компонента.

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

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

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

Необходимо не забывать, что мы составляем и показываем детям только возможные логические построения. Комплекс ритмических движений предусматривает многократные повторения упражнений. Сколько раз повторять – это зависит от темпа и психофизических возможностей детей.

Содержание занятий.

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

1. Подготовительно-развивающие упражнения: в подготовительной части урока необходимо настроить ребят на работу, подготовить к предстоящим нагрузкам. Необходимо помнить о рациональном построении комплекса. Конечная фаза одного упражнения должна быть

удобна для начала следующего (27). Исходные положения должны сменять друг друга плавно, незаметно:

1.1. Постановка корпуса – на середине зала в образной основе формирование понятия о прямом, подтянутом корпусе. Знакомство с понятием исходное положение.

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

1.3. Упражнения для плеч — подъем и опускание плеч. М/Р — 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый. Например, плечи «вздыхают» (музыка звучит тихо), плечи «удивляются» (музыка звучит громко). В упражнениях участвуют два плеча одновременно, затем поочередно – вверх-вниз. Круговые движения вперед (надеваем пиджак) и назад (снимаем пиджак).

1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев — знакомство с различными положениями рук (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны). Упражнения: а) руки — подъем (вперед, в стороны, вверх — одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх — одну или две), затем сгибание в локте. М/Р — 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно; б) кисти рук — поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые впереди раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» — поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх). Например: греем ладошки на солнышке — повороты кистей на каждую 1/4 или 2/4 такта; «колокольчики звенят» — повороты на каждую 1/8 такта (руки согнуты в локтях и направлены пальцами вверх); в) пальцы рук —

собираение в кулачок, «игра на пианино». Движения исполняются энергично, весело.

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

1.6. Ходьба и беговая серия: бег, прыжки, скачки – это интенсивная работа, пик нагрузки и пик настроения. Благоприятное сочетание – темп музыки быстрый. Упражнения: а) ходьба — простой шаг в разном темпе и характере. Например, спокойный шаг — гуляем, четкий — маршируем, мягкий — как у кошечки; б) бег — мелкий, легкий. Например, катится мяч, бегут цыплята. М/Р-2/4, переступания на 1/8 или 1/16 каждого такта, в) ходьба и бег в сочетании — мягкий шаг и легкий бег. Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте. Например, кошка и птичка.

1.7. Прыжки: а) на двух ногах, МЛР — 2/4, темп умеренный. Повторяемость от четырех до восьми раз. Например, прыгают зайчики, мячики; б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам — тихо-громко, а также в простых ритмических сочетаниях). Например, мячики прыгают — на каждую 1/4 такта, мячики катятся — бег на каждую 1/8 такта; прыгаем на громкую музыку, бежим на тихую.

2. Работа с предметами: мячи, скакалки, обручи, платочки, ленты и так далее:

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

2.2. Платочек — поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело.

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

3. Танцевальные элементы:

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

3.2. Выставление ноги вперед на носок или на пятку — одно движение занимает 2 такта $2/4$ ($1/4$ — поставить ногу вперед на носок или на пятку; $1/4$ — положение фиксируется; $1/4$ — поставить ногу в исходное положение ноги вместе; $1/4$ — положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу.

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

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

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

4. Ориентация в пространстве происходит через знакомство с рисунками — круг, линия (раздельно), в статичном положении и с сохранением формы рисунка, продвигаясь, по залу друг за другом, по одному, парой, стайкой. Эти рисунки и положения в зале можно использовать для изучения упражнений, танцевальных элементов, а также для объединения их в небольшие комбинации или танцевальные

фрагменты. Например, наклоны корпуса лучше исполнять стоя лицом в круг, а выставлять ногу на носок или пятку (на каблук) детям интереснее стоя в паре лицом друг к другу, спокойным шагом можно гулять стайкой, а вот прыгать хорошо врассыпную (б).

5. Упражнения на полу или партерная часть урока включает упражнения на укрепление спины упражнения для выворотности бёдер. Партерная гимнастика – упражнения в положении сидя и лёжа – эти положения удобнее для детей, чем в положении стоя, разгружен позвоночник – можно эффективно воздействовать на развитие тела. Так как, здесь слишком большая амплитуда, мы должны найти последовательность с постепенным увеличением нагрузки. Только многократные повторения упражнений, напряжения и расслабления мышц до ощущения усталости сделает их упругими и эластичными. Особенно важно укреплять мышцы спины, так как дети проводят за партой много времени. На начальном этапе элементы на полу должны носить естественный характер: положение лёжа, положение на животе, свернуться, покататься «брёвнышком», «клубочком». Затем движения даются в комплексе: например, «складочка» - и.п. – сидя на полу, стопы сокращены, руки в «замочке» подняты наверх, а затем складываются вниз достают до стоп. Известные движения партерной гимнастики «ножнички» и «велосипед» можно задавать детям с темпо-ритмическим акцентом. М/Р 4/4 (быстрый темп): 1,2 такт - «ножнички» или «велосипед» исполняет 1 линия детей, 3,4 такт – 2 линия, 5, 6 такт – 3 линия, 7, 8 такт 4 линия. И так можно исполнять несколько раз. Детям необходимо одновременно считать во время исполнения движения – «1,2,3,4,5,6,7,8». Следующая линия должна быть внимательна, чтобы вовремя «вступить в музыку».

В партере могут прорабатываться: позиции ног – на начальном этапе проучиваются 1 и 2 позиция, позже добавляется 5 позиция (можно исполнять в положении сидя, лёжа или упираясь на локти; позиции рук - 1, 2, 3 - проучивать в положении сидя. В этом положении укрепляется спина;

«деми плие» - изучается в положении лёжа по 1 и 2 позиции ног;
«батман тандю» - в положении лёжа по 1 позиции – в сторону;
«батман тандю жете» - можно в положениях сидя и лёжа по 1 позиции –
исполняется вперёд.

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

7. Этюды и игры образно-ритмические, образно-игровые, танцевальные, музыкальные. Сочиняются на основе полученных навыков и умений, на образной основе: «зайчики», «медвежата», «лисички», «солдатики» и так далее. С помощью этого развиваются навыки танцевального искусства. Этюдная часть включает в себя элементы из детских, народных, классических и современных танцев, которые воспитывают в детях манеру и технику исполнения, что обязательно пригодится на занятиях в коллективе, при разучивании танцевального репертуара. Музыкальное оформление – небольшие законченные произведения. М/Р – 2/4, 3/4 – 8, 16, 32 такта.

8. Танцевальный репертуар состоит из массовых и парно-массовых танцевальных композиции на основе детских песен с четкой ритмической структурой, яркой окраской и образными характеристиками и инструментальных произведений. Кроме танцевальных элементов, движений также необходимо использовать жесты. На начальном этапе проведения уроков ритмики и танца дети должны научиться танцевать в соответствии с характером музыки (громко-тихо, весело-грустно, медленно-быстро) и её двухчастной структурой. Уметь отзываться на

начало музыкального произведения, на его конец. Ритмично двигаться под музыку. Играть на простых инструментах (колокольчиках, бубнах, маракасах). Уметь работать с различными предметами: мячами, скакалками, обручами, платочками, лентами. Уметь водить хороводы, взявшись за руки, танцевать в парах, располагаться по залу в рассыпную и выстраиваться в круг в линию, колонну или строится в «шахматном порядке». Все перечисленные действия, движения, рисунки необходимо учить и исполнять образно-игровом характере под выбранную заранее музыку, соответствующую данному возрасту детей.

Для построения комплекса, также мы использовали серию танцевальных элементов и движений. Анализ движений различных танцев позволил выделить наиболее часто повторяющиеся в них элементы: приседания, подъем на полупальцы, шаги и прыжки. Сделав акцент на том, что любое танцевальное движение предполагает умение владеть стопой, держать спину прямо и вытягивать ноги в коленях, мы фактически определяем универсальную основу танцевальности: *plie*, *releve*, *battement tendu*. Эти элементы вполне доступны ребёнку младшего школьного возраста в приемлемых для него формах. Важно и то, что они являются основой для дальнейшего обогащения двигательного опыта младших школьников в процессе овладения ими танцевальной культурой.

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

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

Demi plie (полуприседание) заключается в плавном сгибании двух ног в коленях и голеностопе сравномерным упором на обе ступни;

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

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

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

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

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

Можно с уверенностью сказать, что battement tendu — первичный элемент, с помощью которого достигается правильное вытягивание всей ноги от бедра до кончиков пальцев, что является необходимым для исполнения многих танцевальных движений.

Battements tendus приводят ноги в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности. Plie, releve, battement tendu – элементы, подготавливающие и развивающие друг друга. Подвижность коленного сустава способствует правильному исполнению приседаний, естественному подъему на полупальцы, точному отведению приведению ноги в battement tendu.

Отмеченные общие черты исполнения делают естественным сочетание всех названных элементов друг с другом, что также способствует их развитию и качественному исполнению.

В работе с детьми, умеющими и способными по своим возрастным возможностям исполнить не много танцевальных элементов, plie, releve, battement tendu являются поистине универсальными не только потому, что формируют фундамент двигательной культуры, но и служат основой для

обогащения танцевального опыта, овладения такими движениями, как прыжки, шаги на полупальцах, приставной шаг, галоп, подскоки. Все они исполняются на основе приобретенных навыков приседания, подъема на полупальцы и вытягивания стопы.

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

Комплекс танцевальных элементов и движений: положения (позиции) рук; положения (позиции) ног I; полуприседания (*demis plies*); отведение вытянутой ноги на носок или на пятку (*battement tendu*); подъемы на полупальцы (*relevés*); шаги на полупальцах; удары в ладони; притопы; наклоны и повороты корпуса; подъем ноги, согнутой в колене на 45—90°; простой шаг; приставной шаг; прыжки; подскоки.

Приемы развития движений:

- движение и темп его исполнения (медленный, быстрый, умеренный);
- амплитуда исполнения движения (малая, средняя, большая);
- ритмическое решение: на примере равномерного и неравномерного чередования длительностей;

- характер исполнения движения (резко – мягко, весело – грустно);
- некоторые движения (хлопки, притопы) могут исполняться громко или тихо.

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

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

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

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

Использование термина простой шаг предполагает его бытовую форму. В таком варианте он используется на первых занятиях. Постепенно следует переходить к более эстетичному виду этого движения – это простой танцевальный шаг. Изучение этого варианта шага следует начинать со сравнения с шагом, которым мы ходим в жизни. В законченном виде простой танцевальный шаг исполняется следующим образом: шагающая нога свободно поднимается от пола (не напрягаясь до зажима как у «деревянной куклы»), стопа вытянута (пальцы ног как бы собраны в одну точку и показывают куда шагнуть); шаг (перенесение тяжести корпуса на ногу) исполняется сноска на всю стопу, т. е. в отличие от бытового шага первоначально пола касается носок, а затем и вся стопа. Нога от пола поднимается несколько выше, чем в бытовом (15—25°), но сам подъем ноги должен быть естественным.

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

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

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

Конечно, вышеприведенный пример требует определенного навыка исполнения танцевального шага со статичным положением рук. Важно обратить внимание на то, что дети часто от большого старания исполнить движение правильно и красиво сильно напрягаются. Для того чтобы добиться естественности в исполнении танцевального шага на определенном этапе его усвоения, детей можно «отвлечь» от него, а именно: дать в руки мячик, погремушку, платочек, бубен, цветок и т. п. «Отвлечение» от шага должно быть относительным. Движение с предметами может по темпу и ритму совпадать с ритмом и темпом шагов. В этом случае они будут способствовать правильному исполнению танцевального шага.

Переменный ход – это танцевальное движение, представляющее определенную последовательность шагов, хорошо усваивается детьми.

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

Рассмотрим музыкальную раскладку танцевального движения переменный ход: музыкальный размер – $2/4$, темп умеренный, движение начинается с правой ноги, руки на поясе, исходное положение: ноги вместе – VI позиция. Раз – шаг правой ногой вперед, левая нога освобождается от пола; и – подставить левую ногу к правой (к середине стопы) на полупальцы («подушечку» стопы) и перенести на нее тяжесть корпуса; два – вновь шагнуть вперед правой ногой; и – левая нога, освобождаясь от пола, проводится вперед («готовится» к шагу). На следующий такт движение исполняется с левой ноги. При исполнении переменного шага не следует подниматься на полупальцы (нога лишь подставляется на полупальцы), а также делать широкие шаги (они как в жизни, только исполняются с вытянутого носка), движение будет выглядеть более выразительным с поворотом головы в сторону шагающей ноги (на счет раз) то вправо, то влево. Движение характерно для русского народного танца.

«Ковырялочка» — движение русского народного танца, исполняется как с подскоком, так и без него. М/Р — $2/4$, длительность в первоначальном изучении 2 такта, затем 1 такт. Целесообразно изучать движение без подскока с фиксированным положением рук на поясе. 1-й такт: раз — согнув правую ногу в колене, откинуть ее в сторону (пяткой вверх, колени соединены), голова поворачивается к правому плечу; и – положение сохранить; два-и – опустить стопу правой ноги на «подушечку» (пятка наружу), положение руки головы сохраняется. 2-й такт: раз-и -

правую ногу, вытянув в колене, приподнять над полом, голова - прямо, корпус ровный; два - опустить правую ногу на пятку в ту же точку, где стояла «подушечка»; и – положение ног, рук, корпуса и головы сохраняется. Аналогично «ковырялочка» выполняется с подскоком на счет «раз» 1-го такта и счет «два» второго такта, т. е. в момент откидывания ноги и подъёма над полом.

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

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

На занятиях по ритмике и танцу также используется понятие – полупальцы. Полупальцы – опора на «подушечку» стопы, пятка в это время оторвана от пола. Это положение хорошо использовать при небольших шагах (шаги на полупальцах) – корпус подтянут, прямой, макушкой головы важно тянуться вверх (как будто растем). Подъем на полупальцы целесообразно соединять с полуприседаниями (упражнение «Зайчишки-трусишки»).

Рассмотрим группу прыжковых элементов. В практике часто используется элемент поскок. Такое название движения более характерно

для бытовой ситуации, оно достаточно неопределенно. На занятиях следует использовать более точными, конкретными названиями движений.

Группе прыжковых элементов: прыжки, подскоки, перескоки, проскоки. Все они исполняются с отрывом от пола, но имеют разный характер исполнения.

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

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

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

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

Перескок, исполняется таким образом, что в момент небольшого толчка вверх происходит перескок с ноги на ногу. При проучивании можно представить, что перескок исполняется через небольшую преграду.

Приставной шаг – музыкальный размер – 2/4, темп умеренный; исходное положение – ноги вместе (VI позиция), руки на поясе. Раз-и – шаг правой ногой в сторону (вправо), левая нога вытягивается в сторону (носок её вытянут), голова – прямо; два-и – приставить левую ногу к правой (ноги вместе). При изучении приставного шага голову можно держать прямо, затем положение головы меняется, она поворачивается в сторону продвижения. Не следует делать очень широкий шаг, он должен быть таким, чтобы левая нога осталась естественно вытянутой в сторону. Приставной шаг можно исполнять не только в сторону, но и вперед, и назад. Суть движения сохраняется (приставить одну ногу к другой), меняется лишь направление продвижения. Выразительность придает приставному шагу полуприседание на двух ногах (на счет два-и). Движение исполняется несколько раз в одну сторону или по одному из стороны в сторону. Приставной шаг можно соединить с последующим притопом (в два или три удара), прыжком, хлопком.

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

небольшим отрывом от пола. Обязательно обе ноги соединяются в воздухе (во время подбивания одной ноги другой) (б).

Занятия по ритмике и танцу имеют свою структуру и включают в себя четыре части, направленные на решение конкретных задач и несущие определенную эмоционально-физическую нагрузку младшим школьникам.

При построении занятия по ритмике и танцу важно учитывать различные виды деятельности детей: восприятие, исполнительство, творчество, а также различные уровни активности и пассивности.

Занятия по ритмике и танцу могут иметь различную организационную форму и быть групповыми, мелкогрупповыми, индивидуальными, а также проводиться отдельно с мальчиками и девочками. Особенностью обучения детей хореографии является постоянное звучание музыки. Она создает определенный эмоциональный фон, способствует лучшему усвоению учебно-танцевальных элементов. В то же время все это предполагает наличие у детей развитого музыкального слуха и музыкальности. Как правило, дети, склонные к танцам, обладают элементарным ритмическим слухом. Однако некоторые из них не могут сочетать движения с музыкой. Это не значит, что ребенок лишен слуха. Причины могут быть различны: это и стеснительность некоторых детей, неспособность сосредоточиться, это и неточная координация движений. Следует помнить, что встречаются дети, легче реагирующие на выразительность музыки, чем на ее ритмическую структуру. Они часто делают движения, не сообразуясь с ритмическим рисунком. Другие могут быть ритмичны, но недостаточно эмоционально отзывчивы. Отметим, что все дети, о которых вначале можно говорить как о маломузыкальных, со временем развивают свои музыкальные способности. Рекомендуется для развития музыкальности идти от метроритмического рисунка к темповому, отражающему характер музыки. Истинная музыкальность развивается постепенно и более интенсивно после того, как у детей приобретает способность выразить ее своим, уже более воспитанным телом (б).

Поэтому одновременно на занятиях ритмикой и танцем необходимо работать над постановкой корпуса, ног, рук, головы. На занятиях по ритмике и танцу нужно использовать основные рабочие понятия и профессиональные термины. Конечно, речь не идет о французской терминологии, принятой в хореографии. В работе с детьми важно уделить особое внимание точности определений и понятий. Используя на занятиях то или иное понятие, мы раскрываем суть не только какого-то движения или действия, но и самого ребенка. Дети младшего школьного возраста еще не знают всех возможностей своего тела, имеют недостаточно хорошую координацию. Можно порекомендовать на первых занятиях предложить детям исследовать самих себя. В игровой или серьезной форме надо рассказать и показать, из чего состоит наш «танцевальный аппарат»: голова, плечи, руки, локти, пальцы рук, ноги, колени, пальцы ног, корпус и постоянно напоминать детям как должен работать наш «танцевальный аппарат», то есть что необходимо делать, чтобы правильно и красиво танцевать. Постепенно от занятия к занятию детей следует вводить в мир танца не только через исполнительство, но и через развитие мыслительной деятельности, воспитание их памяти и внимания.

Использование на занятиях точных терминов и понятий поможет знакомить детей с различными танцевальными элементами посредством показа и объяснения. Дети этого возраста способны на основе закрепленных понятий выполнить самостоятельно то или иное задание без предварительного показа педагогом. Внимание детей следует направить на понятия, определяющие действия: поднять, опустить, вытянуть, согнуть, а также позвать, пригласить, подойти, повернуться и пр. Важное значение на занятиях ритмикой и танцем имеют понятия «музыкальное вступление» и «исходное положение», «приготовились», «начали». Необходимо многократно произносить эти понятия, до тех пор, пока это не станет привычкой. Если эти термины вошли в сознание ребёнка, то достаточно произносить их непосредственно перед упражнением один раз.

Постепенно детьми осознается суть этих понятий, и использование их на практике становится естественным.

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

Методика разрабатывалась непосредственно для танцевального коллектива. Репертуар коллектива состоит из танцевальных номеров разной жанровой направленности это: детский танец, классический, народный и современный. Поэтому методику построения и проведения уроков ритмики и танца мы выстраивали таким образом, чтобы были охвачены все эти направления. Комплекс упражнений строился на танцевальных элементах различных танцевальных направлений: детский танец, классический, народный и современный.

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

2.2. Создание комфортных условий для развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста на уроке ритмики и танца

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели» - так сказал в своё время Эмиль Жак-Далькроз (14).

Создание психологического комфорта является одной из наиболее важных и сложных задач в работе педагога с детьми. Комфорт выступает своеобразным условием, обеспечивающим развитие личности: на его фоне

ребенок либо раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы, либо, напротив, становится пассивным, замкнутым, отстраненным. Психологический комфорт на уроках – важное условие эффективности обучения и воспитания.

Комфорт – заимствовано из английского языка, где *comfort* «поддержка, укрепление». Комфорт – условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют.

Психологический комфорт – условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

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

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

В инновационных образовательных системах принцип психологической комфортности является ведущим. Он предполагает снятие (по возможности) всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке такой атмосферы, которая раскрепощает детей, снимает психологические и физические зажимы и в которой они чувствуют себя «как дома».

Успехи в учебе не принесут пользы, если они основаны на страхе перед взрослыми. Как писал поэт Борис Слуцкий: «Ничему меня не научит, то, что тычет, талдычит, жучит...» (39).

Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяют снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей – здоровьесберегающий фактор. Если рассматривать факторы, формирующие здоровье человека, то мы увидим, что наследственность определяет 15-20%, здоровье, медицина и экология – по 10-15%, а окружающая среда – 50-55%. Что же входит в понятие «окружающая среда»? В первую очередь, это социум (друзья, школа и т.д.). В школе большая часть времени занята уроками. Следовательно, очень важно то, насколько урок как «окружающая среда» обеспечивает ребенку и комфортное состояние.

Можно выделить несколько групп факторов, составляющих окружение школьника:

- психолого-педагогические факторы – личность учителя, сложность учебной программы, возможности ребенка усвоить эту программу;
- социальные – статус в классе, отношения с другими учениками вне класса;
- физические (школьное пространство, включая обстановку, освещенность, режим дня, качество питания и т.д.).

В настоящее время ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта. Задача учителя организовать определенную систему мер по созданию психологического комфорта на уроке.

Создание условий психологической комфортности на уроке ритмика и танец:

1. Добиваться чёткой организации урока и формировать сознательную дисциплину. Чтобы добиться на уроке этих задач, необходимо задолго до начала учебного года, серьёзно и ответственно готовиться к началу учебного процесса. Педагогу уже в конце апреля-мая предыдущего года необходимо знать, в каких новых группах он будет работать, какое количество детей в этих группах, индивидуальные особенности физического и психического развития детей, их подготовленность к занятиям хореографии в целом. На основании этих сведений педагог может начинать разрабатывать структурные и методические особенности построения уроков для каждой группы. Программу педагог строит из тематического плана и календарного, то есть на год и на каждый урок в отдельности. Самое сложное для учителя это прописывание каждого урока. Необходимо продумать содержание. Определив чётко тему и содержание каждого урока, следует проанализировать задания практического и теоретического характера. Серьёзно продумать задачи познавательного, развивающего и воспитательного характера. Педагог составляет письменный план каждого урока, это является важным условием для создания чёткой организации урока. Когда педагог основательно готовится к работе в целом и к каждому занятию в отдельности, то такие занятия будут успешными, если они будут проводиться, в чёткой логической последовательности и дисциплина во время урока будет сознательно поддерживаться детьми.

2. Создание эмоционально положительного фона в обучении и общении. Создание на уроках ритмики положительного фона является важнейшим фактором развития обучения и воспитания ребёнка. Создание его начинается с момента входа в танцевальный зал. Эмоциональный настрой детей может меняться в течение урока от разных причин: от психофизического состояния ребёнка и др. Поэтому постоянной задачей педагога является поддержание положительного эмоционального фона, состояния радости, хорошего настроения. Урок ритмики становится

привлекательным для детей, когда они могут проявить свою музыкально-ритмическую деятельность, дать выход своим эмоциональным и двигательным потребностям. Также одним из важных средств эмоционального воздействия на уроках ритмики является музыка. Урок ритмики привлекает детей своей музыкальной окрашенностью. Влияние музыки на детей очень благодатно и создаёт положительный фон на уроке.

3. Учёт психофизических особенностей детей и психологических особенностей группы. У каждого ребёнка своя мера психофизических данных и поэтому здесь необходимо быть предельно внимательным в процессе урока. В младшем школьном возрасте у детей происходят физиологические изменения в строении организма. Мышечная и костная система ещё не устойчива. Интенсивная физическая нагрузка способствует быстрому утомлению. Мелкие мышцы развиваются с запозданием, а крупные развиваются раньше и быстрее, поэтому младшим школьникам сложно выполнять мелкие, точные действия, движения. Здесь педагогу нужно быть особо внимательным, чтобы не навредить растущему организму. В этом возрасте у ребёнка низкая концентрация внимания, неустойчивость внимания, быстрая утомляемость, преобладание наглядно-действенных компонентов над словесно-логическими. Также происходит совершенствование мозговой деятельности ребёнка – развивается аналитическая функция, что особо важно для учебной деятельности. Поэтому ведущей деятельностью ребёнка становится учёба. Но не сразу у младших школьников складывается правильное отношение к учению, которое требует от ребят усилий, активности, внимания, ограничений. Если ребёнок к этому не был готов, то у него может возникнуть разочарование. Роль учителя в этот момент состоит в том, чтобы подсказать детям, внушить, что учёба – это серьёзная работа, но очень интересная. Особенность этого возраста – яркая эмоциональность восприятия (на этом уровне развития восприятие у детей связано с практической деятельностью: если ребёнок получает, какой-либо предмет,

это значит, что он должен с ним что-то проделать: взять в руки, совершить с ним какие-то действия. Например, если дать платочек, то дети будут и подбрасывать его, и размахивать им, и даже повязывать его на шею или на голову, то есть пробовать все те действия, которые применимы и даже не применимы к предмету, то есть другими словами они будут пытаться изобрести что-то новое, проводить своё исследовательское действие. Поэтому педагог может пользоваться этой способностью детей к импровизациям и применять это на уроках ритмики.

4. Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребёнку на уроках. Мотивация на уроке – это важнейший фактор учебного процесса. У ребёнка должна выработаться в процессе работы на уроках своя личная внутренняя мотивация. Её смысл будет в том, что ребёнок начнёт получать «удовольствие от самой деятельности, значимости для личности непосредственного её результата» (Б.И. Додонов) (13). Следовательно, ребёнку должно быть привлекательно, радостно на уроке. Поэтому педагогу необходимо использовать все действия и методы организации урока и учебной деятельности: это и наглядные и словесные, поисковые, методы самостоятельной работы детей под руководством педагога (например, ролевые игры: учитель – ученик; яркий эмоциональный рассказ учителя, объясняющий новую тему; или приводится какой-либо пример и так далее).

5. Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации. Необходимо построить урок так, чтобы была возможность с интенсивного уровня на занятии переходить на менее интенсивный, а затем и на релаксацию. В такие переходные моменты урока, необходимо использовать танцевально-музыкальные игры, речевые упражнения, спокойные релаксирующие упражнения в партере).

6. Использовать методы словесного убеждения, а не агрессивного словесного воздействия. Педагогу необходимо каждый раз, в ситуации, когда ребёнок пассивен на уроке, ленится, отвлекается на посторонние

факторы, находить такие слова, такие примеры, с помощью которых безболезненно для психики ребёнка, вновь создавалась бы рабочая обстановка – это своего рода инструментарий, состоящих из доброжелательных, ласковых выражений, слов поддержки: «У тебя обязательно всё получится, потому что ты очень трудолюбивый, старательный!». Очень хорошо по этому поводу сказал Д.Б. Кабалевский: «Сила умного и увлекательного слова заключается в том, что оно способно настроить любую аудиторию на нужную «эмоциональную» волну...» (20). В любой ситуации педагог должен поддерживать доброжелательный климат на занятии.

7. Не допускать стрессообразующих ситуаций. Причины стрессовых ситуаций на уроке могут носить различный характер: это и отставание или неуспевание программы вместе с основной группой детей, стеснительность ребёнка, затруднения в общении с детьми, гиперактивность, конфликтные ситуации между детьми и так далее. Задача педагога – заблаговременно увидеть, распознать признаки назревающей стрессовой обстановки и предотвратить её. Опытный педагог должен знать признаки стрессового состояния детей: это и нервозность, тревожность, непоседливость, беспричинная обидчивость, упрямство, стремление к уединению, отсутствие сосредоточенности и так далее. Поэтому педагог должен оставаться всегда спокойным, уравновешенным, не акцентировать на тех моментах, которые и так сложны для ребёнка, например, неуспеваемость, отставание в разучивании новых танцевальных элементов и так далее.

8. Применять на уроках методы эмоциональной разрядки. Существует большое количество способов разредить эмоциональное напряжение на уроке. К ним относятся: улыбка, шутка, афоризм, поговорка. Хорошо, если поговорка будет связана непосредственно с уроком хореографии или ритмики. На ритмике можно это назвать «музыкальная минутка»: это может быть музыкальная игра, прослушивание музыкального произведения, например, игра «оркестр и

танцоры» и так далее. Задача эмоциональной разрядки состоит в том, чтобы раскрепостить детей, дать им расслабиться.

9. Разнообразить формы и методы подачи материала. Для того, чтобы урок был интересен, привлекателен, необходимо пользоваться разнообразием методов на уроке: наглядный, метод проблемного обучения, игровой метод.

10. Строго придерживаться единых требований к участникам образовательного процесса. Требования на занятиях ритмики и танца должны быть едины для всех участников группы: это единая танцевальная форма (отдельно для мальчиков и отдельно для девочек); никто не должен опаздывать на урок; педагог начинает урок при абсолютной тишине; урок начинается с поклона; в процессе урока никто не выходит из класса, без разрешения учителя; необходимо на уроке соблюдать технику безопасности и так далее.

11. Обеспечить преемственность образовательного процесса и комфортный переход учащимися различных ступеней обучения. Преемственность образовательного процесса заключается в согласованности целей и задач воспитания и обучения на разных ступенях развития. Например, целью дошкольного образования является общее развитие ребёнка, поставленное государственным стандартом в соответствии с возможностями дошкольников; цель начального образования – это возможность продолжить общее развитие детей, учитывая возрастные особенности и возможности младших школьников. Поэтому необходимо в процессе обучения обеспечивать взаимодействие основных задач, методов воспитания, развития и обучения с целью создания единого непрерывного образовательного процесса на смежных ступенях развития. Момент перехода ребёнка с одного уровня на другой всегда для многих детей всегда сопровождался рядом проблем: психологические моменты возраста (переходные периоды, изменение содержания ведущей деятельности); увеличение нагрузки, изменение

режима дня; разницей требований со стороны педагогов, изменения стиля общения с учащимися. Педагогу необходимо создавать комфортные условия при переходе ребёнком на новый уровень из младшего звена в среднее звено не только для адаптации, но и для сбережения и развития, полученных учащимся за время учёбы знаний и умений (в дошкольном образовании или в начальных классах). Процесс любых занятий направлен на воспитание творческих, компетентных, и успешных граждан, которые будут способны к самореализации во всех сферах деятельности. На занятиях ритмики и танца дети должны овладеть разными типами учебных действий для организации работы: ставить цели и задачи; планировать их реализацию; контролировать и давать оценку своим действиям; уметь корректировать, если необходимо свои действия. В перечень познавательных универсальных действий входят: общеучебные, логические, информационные. Коммуникативным универсальные учебные действия: инициативное сотрудничество (уметь поставить вопрос на уроке ритмика, обращаться за помощью к педагогу или к одноклассникам, предлагать помощь, например, объяснить, как исполняется танцевальный элемент); планирование учебного сотрудничества (уметь задать вопрос, направленный для организации собственной танцевально-ритмической деятельности, уметь взаимодействовать с партнёром); взаимодействие на занятиях (уметь уважать мнение других детей, уметь правильно воспринять материал на уроке и при необходимости передать эти знания другим участникам коллектива, уметь грамотно излагать свои мысли). Также на современном этапе развития необходимо научить детей пользоваться ИКТ. Это даёт ребёнку дополнительную мотивацию, обеспечивает метод наглядности, приучает ребёнка к самостоятельным действиям, например, педагог, может попросить детей найти ответы на вопрос: в каких жизненных процессах присутствует понятие «ритм» и так далее.

12. Комфортное техническое оснащение. Педагог должен тщательно продумывать, какое оборудование необходимо на уроке и как оно будет использовано, своевременно приводить его в порядок, подготавливать заблаговременно к работе. Необходим удобный, светлый, просторный класс; инвентарь для занятий: гимнастические коврики, станок, скамейки, степы; предметы для танца: платки, ленты, мячи, скакалки, обручи, простые музыкальные инструменты: колокольчики, барабаны, бубны, маракасы и так далее.

Можно сказать, что наш внутренний ритм отстукивает сердце. А в музыке ритмическую функцию выполняют ударные инструменты и бас-гитара. Они формируют основу музыкальной композиции, её ритмический рисунок, воспроизводя удары в определенной последовательности с разными промежутками времени и делая разные акценты.

В начальной школе необходимо развивать ритм средствами следующих учебных дисциплин: музыка, чтение, также во внеурочной деятельности: ритмика, хореография. Исполнение песен, исполнение танцевальных движений – во всем этом ребенок проявляет свои ритмические склонности и развивает ритмические способности. Играющий ребенок бессознательно использует основные ритмические величины (четверти, восьмые). Педагог, используя ритмичность детей, строит на этой основе свою работу.

Рассмотрим возможности дисциплин, с помощью которых мы сможем создать комфортные условия для успешного развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста на уроках ритмики и танца. Упражнения по ритмодекламации, скороговорки, речевые игры со звучащими жестами – вот способы, которые очень помогают в развитии музыкально – ритмических способностей учащихся, даже для устранения дефектов речи, развитию артистических способностей, что не маловажно для исполнения танцевального репертуара. Одним из основных элементов системы развития чувства ритма, является метод речевой ритмической

декламации, базирующейся на ритмическом родстве музыки и речи (дети могут сопровождать движения счётом или произносить частушки во время исполнения русского танца и так далее). Незаметно на основе речевых ритмов перед учащимися раскрывается богатство ритмического строения языка. Речь идет не просто о точной ритмической имитации характерного звучания слов, а прежде всего о внутреннем эмоциональном переживании содержания слова и его эстетической и выразительной ценности. Игра для ребенка есть творчество, это игра со звуками, словами, ритмом. Основной акцент в выборе приемов деятельности приходится на движение, декламацию стихов и музыку. Стихи – это обязательно определенно-авторский ритм. А ритм есть жизнь, есть движение. И сегодня, младший школьник просто не мыслит себя вне движения в силу своего возрастного психофизического состояния. У музыки и слова одна первооснова – интонация.

Трудно определить, что возникло раньше – слово или музыкальный звук. Словесный образ и музыкальный эти понятия неразделимы. А значит, чем глубже мы постигаем словесно-поэтический образ, тем легче создаем образ музыкальный, и наоборот. Чёткая ритмическая организация музыкально-исполнительского процесса активизирует у детей развитие внимания, сосредоточенности, быстроты реакции, координации слуха, голоса и движения, способствует интенсивному развитию чувства ритма (48). До тех пор, пока ребёнок не услышит, как он говорит, не научится контролировать свою речь, он не сможет правильно и выразительно петь и танцевать. Как показывает практика, этот вид деятельности открывает возможности для овладения детьми на самом раннем этапе почти всем комплексом выразительных средств музыки. Это – темп, ритм, регистр, тембр, звуковысотный рисунок, артикуляция, динамика, tessitura, фразировка, акцентуация, форма (48). Искусство ритмической декламации, применяемое как на уроках музыки, так и при обучении выразительному чтению положительно влияет на развитие ритма у младших школьников и

вызывает яркий неподдельный интерес в силу некоторых своих особенностей. Во-первых, соединение стилистически разноплановой, музыки (от старинных музыкальных произведений XV-XVI вв. до современных джазовых импровизаций) и ярких поэтических текстов (от детских потешек, скороговорок до высокохудожественных произведений поэтов эпохи Возрождения, романтизма, неоклассицизма) вызывает у ребёнка живой интерес, побуждает активно искать соответствующие интонации в голосе, выразительную характерную мимику, пластику движения. Во-вторых, это доступность и удобство исполнения данных моделей. Опора на речевое интонирование даёт возможность равноценного участия в процессе музицирования всех детей, несмотря на уровень развития вокально-слуховой координации. Даже дети с плохой координацией не испытывают неуверенности в себе. У них возникает интерес к музыкальной деятельности. Музыка и танец начинают увлекать, активно развивается музыкальный слух, координация слуха, голоса и движения.

Ритмодекламация может идти на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопков, щелчков, шлепков, притопов и т.п.), шумовых инструментов, звучания мелодии. Следует добавить, что у детей восприятие непосредственно связано с моторикой. Поэтому ощущение выразительных элементов музыкально-поэтического языка дополняется жестами, пластикой, движением, что помогает детям телесно пережить ощущение темпа, динамики, ритма речи. Процесс выбора музыки к нему (или наоборот) не прост. Используем также игры со звуком, дыхательные упражнения.

Развитие чувства ритма происходит на уроках музыки.

Одна из основных музыкальных задач преподавателей ритмики и танца в школе – развитие ритмических способностей ребенка (48).

Занятия надо начинать на основе того музыкального репертуара, который дети знают, с использования народных и детских песен. Вначале

мы закрепляем понятие об основных ритмических величинах: о четверти, восьмой, половине. Постепенно продвигаясь вперед, связываем ощущение этих длительностей с их названием и изображением, т.е. с нотами. Можно использовать раздаточный материал (нарисованные нотки).

При ознакомлении детей с новым ритмическим материалом важно использовать наглядность, понятную ребенку. Объяснение должно быть простым, ясным, чтобы весь коллектив мог овладеть новыми знаниями. В репертуаре и специальных упражнениях надо избегать таких ритмических трудностей, которые не были достаточно подготовлены. Развитие ритмического чувства способствует заинтересованности детей, успешному выполнению заданий. Опора учителя только на лучших учащихся может вызвать торможение в музыкально-ритмическом развитии в группе.

Для развития чувства метра (равного биения) можно использовать всякое равномерное движение: хождение под песню, под инструментальную музыку, подражательные движения, которые ребенок делает во время игры («кошение», «кованье», плавание и др.). Выбрав известную несложную для исполнения детскую песню, которую ученики поют хором, мы выделяем 6-8 детей, которые, составляя маленький круг, равномерно движутся под музыку. В течение урока маленькая группа меняется. Педагог показывает начало движения и помогает сохранению правильного шага, т.е. равномерного ритма. В процессе исполнения инструментальных произведений учитель подводит детей к пониманию темпа, к ощущению ударений. Ученики обычно хорошо ощущают акценты и отмечают их более сильным движением.

Дети с большой радостью выполняют ритмические задания, связанные с несложными инструментальными произведениями. Естественно, что ритмическая игра может занимать не более 5 – 10 минут, но на следующих уроках танцевальные игры, связанные с ритмическими заданиями, повторяются. При помощи таких простых игровых приемов постепенно подводим детей к более сложным явлениям ритма.

В некоторых песнях и инструментальных пьесах моторного игрового характера ритм воспринимается ребенком ярче, чем мелодия. Музыка такого характера дает возможность ребенку двигаться самым разным образом – танцевать, прыгать и т.д. Для осознания нового ритмического материала, как мы неоднократно убеждались, огромную роль играет движение ребенка. И, напротив, обучение ритмическим величинам только путем абстрактных объяснений наносит ущерб музыкальному развитию детей. Одной из важнейших задач музыкального воспитания является развитие у детей внутреннего слуха. Эта работа начинается не только тогда, когда ученики уже знают ритмические величины, их названия, а гораздо раньше. Обычно мы выбираем известные простые мелодии.

Ученики слушают, а также можно пропевать несколько раз один из музыкальных примеров, двигаясь в маленьких кружках или делая равномерные движения. Когда это задание выполняется хорошо, предлагаем детям прохлопать ритм исполняемой мелодии. Затем, обращая внимание только на ритм, продолжая «безмолвное пение» (учитель может включать музыкальное сопровождение, а учащиеся только выполняют ритм). Осознание ритмических величин – эта работа может начинаться тогда, когда мы уже убедимся, что ученики хорошо различают длительности – четверти и восьмые. Кроме «безмолвного пения», хорошо использовать музыкальные загадки. Учащиеся прохлопывают или отстукивают ритмические фразы.

После этого учитель выполняет сам один из ритмов, приведенных выше песен, а ученики, мысленно пропевая мелодию, должны догадаться, какой пример он исполнил. Можно сделать и наоборот, педагог называет известные детям слова песни, а они, мысленно напевая, прохлопывают ритм.

Длительность четверть мы даем детям в изображении и в обозначении слогом «та». Наименование «та» полезно потому, что в дальнейшем мы проводим упражнения в различных ритмических

соотношениях, и дети выполняют их, называя эти слоги, условно обозначаемые нами как «ритмическое слово». Ученики скоро привыкают к тому, что у каждой длительности есть два наименования: «ритмическое слово» («та») и «настоящее имя» (четверть). Учащиеся не знают дробей, и мы спокойно можем пользоваться словом «та», обозначающим четверть.

Следующие задачи – дать понятие четверти в ее соотношении с другими длительностями. Длительность восьмая также уже встречалась в песнях, усвоенных по слуху. Ученики выполняли ритмические комбинации четвертей с восьмыми еще без введения их «имен». Когда мы подводим детей к осознанию величины восьмая и вводим ее обозначение в запись, мы одновременно даем ее и в обозначении «ритмическим словом» - «ти-ти». Таким образом, дети называют длительности «настоящим именем» (восьмые) и «ритмическим словом» («ти-ти»). Вначале новая длительность восьмая появляется в музыкальном материале только как пара, соответствующая одной четверти: «ти-ти» = «та». Ученики познакомились с основными ритмами народных детских песен и достаточно упражнялись в их воспроизведении, начинаем работать над другими ритмическими заданиями в 4–8 тактов. Для ощущения и осознания четвертной паузы также используем известные песни. Естественно, что осознание паузы только в пении недостаточно, следует ритмическую фигуру с паузой прохлопать. В качестве примера берем самую известную песню:

1) Ученики много раз прослушивают эту мелодию и одновременно прохлопывают длительности, шагают четвертями или делают другие равномерные движения.

2) После вопросов учителя дети устанавливают, что они шагали четвертями, а на четвертом шаге они не хлопают.

3) Ученики еще раз поют эту мелодию, но теперь во время паузы вместо шага они немного склоняются вперед (безмолвное движение). Если

ритм выполняли не шагом, а хлопками, то во время паузы ученики хлопают «безмолвно».

4) Объясним ученикам, что «тихое» движение продолжалось во время одного шага (или хлопка) и обозначало паузу, равную четверти («та»).

Когда ученики произносят под музыку ритмические слова, они могут сказать и слово «пауза», но позже это не нужно, во время паузы они будут слушать тишину. Добиваясь, чтобы ученики сознательно овладевали материалом, нельзя забывать, что на этой ступени подражание имеет очень важную роль, что нельзя требовать от каждого ученика целиком сознательной работы. Интересным приемом является использование вопросов-ответов: педагог задает «ритмический вопрос», ученики коллективно ищут «ритмический ответ» (позже можно и наоборот). Ученики под руководством педагога исправляют свои ритмические импровизации. Первую и вторую часть ритмического ряда (вопрос-ответ) хорошо давать на инструментах (имитация маракаса или барабана, колокольчик) различного тембра.

Объяснение последующих длительностей и соответствующих им пауз проводится аналогичным путем. Педагог выбирает популярные песни, где встречаются новые длительности или паузы, и дети осваивают их с помощью движения прохлопывания, проговаривая вслух, «про себя» и т.д.

Таким образом, можно сделать следующие выводы об основных путях развития ритмического чувства:

1) Исходным пунктом должны быть собственная ритмическая деятельность детей (игровые песни, ритмические движения, которым дети научились).

2) Элементы сознательности вводим в музыкальную деятельность детей очень постепенно, сохраняя элемент игры.

Усвоения ритмов через звучащее слово: воробей, кошечка и т.д. Материалом могут служить цвета, имена и другие близкие детям слова. До овладения игрой на музыкальных инструментах, элементарное музицирование начинается с использования природных «инструментов» - рук и ног. Орф вводит в урок так называемые «звучащие жесты» - хлопки, притопы, шлепки, щелчки (48).

Для развития творческого начала и чувства формы, применялась игра «Эхо» когда ребенок заканчивает фразу взрослого или прохлопывает вариацию на нее. Исходным материалом для игры «эхо» может служить и импровизация ребенка.

Применение речи в обучении музыке – один из важнейших педагогических принципов Карла Орфа. Он состоит не столько в самом факте использования речи, сколько в концептуальном подходе к ее роли и значению в первоначальном обучении. Речевые упражнения истинно музыкальны.

Для музыкально-ритмического воспитания речевые упражнения важны, прежде всего, потому, что музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Речевой слух – одна из основ музыкального слуха. Ребенок учится пользоваться выразительными средствами, общими для речи и музыки. К ним относятся: темп, ритм, регистр, тембр, звуковысотный рисунок, артикуляция, штрихи, а также динамика. Почти все выразительные средства музыки оказываются доступны для изучения и практического использования в речевых упражнениях детьми самого раннего возраста. Речевые упражнения как основа первоначальной музыкальной тренировки – одна из очень удачных находок Орфа.

Слушаю – двигаюсь – пою – понимаю – говорю – такова логика постижения ребенком музыкального-ритмического языка.

Цель вокально-речевых игр – развитие у детей ладового чувства, звуковысотного, динамического, тембрового слуха и чувства ритма в процессе музыкально-речевого интонирования на основе имитации

(голосового звукоподражания) интонем разнообразных объектов окружающей действительности. Их сущность заключается в восприятии звукового комплекса, который представляет собой комбинацию музыкальных или шумовых звуков, интонационно отражающих ту или иную эмоцию (удивление, важность, нежность, злость, радость, грусть и т. д.).

Данные игры способствуют развитию музыкально-сенсорных способностей детей на основе распрямления музыкальной эмоции с помощью речевых и певческих действий. В работе с детьми мы используем в основном разнообразные звукоподражания, которые интонируются в медленном или быстром темпе, тихо или громко, в разном интервальном соотношении, необходимом для моделирования содержания эмоции. Детям младшего школьного возраста свойственно одушевлять, «оживлять» неживые объекты действительности. Такое «очеловечивание» способствует созданию воображаемой ситуации и возникновению игровой деятельности.

Инструментальное сопровождение речевых и танцевальных упражнений дает дополнительные возможности для различных интерпретаций. Главенствующая роль по праву принадлежит «звучащим жестам», но не менее интересны они в сопровождении звуковысотных и шумовых ударных (колокольчики, маракасы, бубны, барабаны).

Особое внимание уделяется развитию чувства метроритма, которое считается определяющим для дальнейшего обучения детей ритмике и музыкального развития в целом.

Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, классическим балетом, самобытными национальными танцами, их красочными костюмами,

музыкально-ритмическим складом мелодий, образами классической и народной музыки.

С профессиональной точки зрения хореография учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость, смелость. Благодаря системному образованию и воспитанию детьми приобретается культура движения, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.

Работая над исполнительскими качествами воспитанников, не следует забывать об общем развитии личности ребенка. Чередование различных заданий, видов танцев, деятельности требует от детей внимания, сообразительности, быстрой реакции, организованности, проявления волевых усилий, что не может не влиять на общую культуру поведения.

Любое задание на уроках ритмики и танца, будь то ритмическое упражнение, танцевально-ритмическая игра или музыкально-речевое упражнение, обязательно должно быть задано педагогом и выполнено ребёнком в комфортных условиях, которых мы ранее подробно рассматривали. Иначе тот продукт, который был создан в виде комплекса упражнений, направленных на развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста, окажется не эффективным и не принесёт никакой пользы ребёнку.

Группы по ритмике формируются из детей различной подготовленности к обучению и различной одаренности. С одной стороны, это осложняет работу педагога, но с другой – такое множество дарований в одной группе могут положительно влиять друг на друга, так как в этом возрасте одним из основных принципов обучения является подражание и дети многому могут учиться друг у друга.

Одной из основных задач на уроке ритмики является изучение и закрепление музыкально – теоретических сведений, полученных на уроках

через мышечное ощущение. Эта область, то есть работа над метроритмом, занимает часть урока. Большое внимание на уроке уделяется осанке и умению красиво, легко, изящно двигаться в характере музыки. Для этого предназначаются гимнастические упражнения, над которыми необходимо работать на каждом уроке. Весь комплекс упражнений разучивается не сразу, а постепенно, от урока к уроку прибавляя упражнения и оттачивая движения. Лишние и неточные движения в процессе разучивания убираются, происходит дифференциация движения. Урок заканчивается игровыми или танцевальными упражнениями – после кропотливой напряженной работы происходит эмоциональная разрядка. Для успешного осуществления поставленных задач, занятия с детьми строятся на основе игрового метода. Это касается любого вида упражнений на уроке ритмики.

В последнее время интенсивно применяется, в частности, Ч. Куписевичем так называемый спиральный способ построения программы (26). В работе соблюдается концентрический принцип изучения материала. Концентрический принцип построения учебных программ допускает один и тот же материал излагать несколько раз, но с элементами усложнения, обогащением содержания образования новыми компонентами. Музыка принадлежит главенствующая роль. Музыкальный материал тщательно отбирается из произведений композиторов – классиков, народной и современной музыки. Это имеет большое значение в деле воспитания художественного вкуса и чувства красоты у детей. Для проведения занятий по ритмике необходимо иметь просторный класс для движения. В процессе занятия периодически сажать детей на стулья или на гимнастические коврики, чередовать движение со спокойным отдыхом. Во время такого отдыха знакомить детей с новым музыкальным материалом, разучивать текст песни, частушки, обсуждать содержание танца и т.д. В целях более успешного проведения занятий в классе должен быть инвентарь для упражнений с предметами (флажки, мячи, палки, ленты, шумовые инструменты, платки, скакалки, обручи, обязательно коврики).

Форма одежды детей – свободная, не стесняющая движения, но обязательно - балетки. Стопа ноги должна очень чутко контактировать с полом. Особенно это важно для исполнения ритмических рисунков - двигаться, ступать так, как будто играешь на клавишах, создаешь музыку.

Как правило, в начале года на 1-ое занятие дети приходят с большим желанием заниматься с горящими глазами, и задача педагога заключается в том, чтобы не разочаровать детей, не отбить у них охоту приходить на уроки ритмики. В этом состоит одно из сложнейших таинств педагога на уроке ритмики и танца, требующего от него больших знаний предмета и мастерства преподавания.

Разнообразные взаимодействия музыки и движения, их органическая связь между собой, а также передача средств музыкальной выразительности через движение тела является специфической особенностью учебного предмета ритмика и танец. Необходимо с раннего возраста создать условия для развития чувства ритма у детей. Одни дети способны достичь высокого уровня развития ритма, другие, возможно, более скромного. Важно, чтобы с раннего детства дети учились относиться к развитию чувства ритма не только как к средству развлечения, но и как к важному явлению в жизни. Пусть это понимание будет простым на начальном этапе, но оно очень необходимо для личности.

Только развивая потребности, интересы, эмоции, чувства, вкусы детей, педагог может приобщить их к культуре, заложить ее основы. Анализ вековых особенностей развития чувства ритма дал возможность утверждать, что ритм – природная особенность человеческого организма, и это ощущение присуще ребенку с первых дней его жизни. До школьного возраста эстетическое ощущение ритма у детей достигает стойкую форму, они становятся способными решать образно – выразительные задания, в которых ритм приобретает функции способа выражения душевных переживаний и чувств (А. Бакушинский, Л. Гусева, Т. Казакова) (17). Развитие чувства ритма у детей школьного возраста проходит

непрерывно и в то же самое время неравномерно. Наиболее интенсивно чувство ритма развивается в младшем школьном возрасте, менее выраженными темпами его развитие проходит в среднем и некоторые ухудшения чувства ритма наблюдается в старшем школьном возрасте (по данным Г. Ильиной, В. Кручинина, Н. Самойловой, В. Фарфель) (49).

Это дает возможность определить благоприятные периоды развития чувства ритма и начертить способы и методы управления его развитием. Исследование возрастных периодов детского организма с позиции высшей нервной деятельности (М.Кольцова, С.Гальперин) (9) и развитие анализаторных систем и опорно-двигательного аппарата показали, что ритмическая деятельность отражает общие особенности развития организма в онтогенезе. Эстетическое чувство ритма у детей представляет собой продукт воспитания, культуры. Анатомо-физиологически оно тесно связано с органами чувств человека и корой головного мозга как местом анализа и синтеза. Физиологические основы эстетического в ритме связываются с наслаждением, что возникает у человека в связи с принятием правильного, целевого, симметричного, экономичного выполнения движений. С психологической позиции ритм – это способ эмоционально-двигательного влияния на ощущения человека, которое придает красоту и выразительность, как изобразительным искусствам, так и физические упражнениям. Наиболее эффективно ритмическое развитие исполняется во время комплексных ритмических занятий способами ритмики, ритмической гимнастики, эвритмии.

Обратившись к истории развития чувства ритма, мы установили, что все эти направления имеют одни исторические корни, образуя единственный способ ритмического воспитания, которое является частью художественного воспитания школьников, основанное на единстве музыки и движений. Музыка как область искусства принадлежит к эстетическому воспитанию, а движения, физические упражнения являются составляющей частью физического воспитания. Таким образом, предметом ритмического

развития имеются в наличии как эстетические, так и физические корни, которые находятся в тесном соединении и взаимодействии. Музыка - это эмоции, ритм, а ритм – это такой компонент музыки, который наиболее естественно отражен в движении. Поэтому музыкально – ритмическая деятельность нравится школьникам, привлекает их своей эмоциональностью и возможностью активно выразить свои чувства.

Методической основой развития чувства ритма могут быть специальные музыкально – ритмические и танцевальные движения как составляющая часть уроков в начальной школе. При этом полезно для школьников выделять отдельные уроки ритмики (для школьников младших классов), ритмической гимнастики и аэробики (для школьников средних и старших классов) на которых особенное значение имеет соотношение физических и духовных возможностей, взаимосвязь между временем и пространством, в процессе которого происходит музыкально – ритмическая деятельность школьников. При помощи таких знаний личность школьника формируется целостно и гармонично. Преобразования школьников в различные музыкально-ритмические образы помогает раскрыть им свою индивидуальность, творческие возможности, целенаправленно влиять на эмоциональную сферу. Уроки ритмики, ритмической гимнастики становятся средством снятия нервного напряжения детей, стрессов, депрессий, позитивно влияя на состояние здоровья и общую трудоспособность.

В работе мы определили, что главной задачей в развитии младших школьников, является создание комфортных условий для развития чувства ритма. В начальной школе, ритм развивается при изучении следующих предметов: чтение, музыка, изобразительное искусство. Программа внеурочной деятельности – «ритмика и танец», направленная непосредственно на развитие чувства ритма. Музыка в начальной школе является одним из основных предметов, обеспечивающих освоение

искусства как духовного наследия, нравственного эталона образа жизни всего человечества.

2.3. Анализ эффективности методики.

Согласно учению И.М. Сеченова, чувство ритма в основе своей предполагает развитое чувство метра – слухомоторную реактивность на равные промежутки времени и чувство темпа – скорости двигательных реакций, мышечного чувства, обеспечивающего адекватное восприятие и воспроизведение членораздельности звуков и связности звуковых звеньев в осмысленную группу звуковых соотношений в медленном, умеренном, быстром темпе, а так же с постепенным его замедлением или ускорением. Именно тело человека, – как отмечает Е.В. Назайкинский (29) – выступает здесь в роли имитатора резонансных систем. Музыкальный ритм рассматривается в контексте соотношения темпо-метрической организации различных длительностей звуков: большей или меньшей растянутости отдельных звуковых звеньев или пауз между ними в мелодии. В основе темпо-ритмической способности человека лежит психофизиологический опыт двигательных реакций. О пластичности как способности человека к плавным, мягким изменениям направлений движения, выражающего его позитивно-уравновешенное состояние, необходимое для конструктивного мышлеобразования и, как следствие, адекватного моторного исполнения представленной модели действий, отмечает Г.М. Цыпин (57). Антиподом пластичности выдвигают импульсивно-угловатые, отрывистые двигательные реакции человека. Оптимальным движением принято считать гармонично скоординированное взаимодействие опорно-двигательного аппарата человека, его мышечного тонуса, нервно-психического состояния и выполняемой конкретной операции (действия). О критериях оптимальных двигательных реакций человека на метроритмический раздражитель в разное время отмечали исследователи

В. Александров и А. Лоуэн (28). Мы осмыслили, адаптировали их относительно нашего объекта и предмета исследования.

Критериальные признаки темпо-метроритмических способностей младших школьников: метр, темп, ритм, крупная моторика (шаг и бег в одном темпе заданного размера: умеренно, медленно, скоро, ускоряя, замедляя, ровный, пунктирный, синкопированный, мелкая моторика (кисти рук: хлопки ладонями, по барабану пальцами (по одному и дифференцировано).

Неотъемлемым компонентом развития темпо-метроритмических способностей младших школьников, в качестве их инструментария выступили игры, а также задания, которые нацеливают на выявление различных нюансов их ритмического чувства. Использование такого инструментария требовало подчинения эксперимента особым правилам, смысл которых – в установлении доверительных отношений с ребенком за счет использования «нейтрально-развлекательного» игрового материала с целью последующего вовлечения в диагностическую ситуацию. Ниже даны несколько примеров игр, с помощью которых мы производили выявление уровня развития чувства метра. Тесты позволяют определить реактивно-метрические способности. Задания данного теста представлены в объеме восьми тактов (размер 4/4; умеренный темп).

«Скакалка – часы» – тест игра.

По условиям данного теста ребенку, находящемуся на расстоянии 1-2 метров от ведущего, мы предлагаем перепрыгнуть через скакалку обеими ногами одновременно, которую взрослый вращал за один конец (параллельно полу), в умеренном темпе. Каждый прыжок ребенок сопровождал радостным возгласом – звоночком «дзынь».

Следующий пример теста-игры направлен на изучение чувства ритма.

«Дорожка-мяч» – тест-игра

Каждый ребенок: принимающий участие, получал ортопедический мяч с фиксацией кисти руки резинкой. Необходимо, последовательно, ударяя мяч об пол провести его по указанной дорожке под музыкальное сопровождение умеренного темпа. Критерии оценки: 8-10 последовательных ударов – высокий уровень чувства метра; 4-7 ударов – средний уровень; 1-3 удара – низкий уровень.

«Ладошки» – тест. Цель: выявление уровня сформированности метроритмической способности. Стимулирующий материал: 1) Русская народная песня «Во поле березка»; 2) М. Красев «Елочка»; 3) Детская песня «Петушок». Предлагаются детям следующие условия; прохлопать в ладоши – точное (безошибочное) воспроизведение метрического рисунка одними ладошками на протяжении всех 8 тактов – высокий уровень; Цель: выявить уровень чувства ритма.

Мы предлагали детям:

- прохлопать ладошками ритм мелодий, прослушивая мелодию на магнитофоне. Стимулирующим материалом служили музыкальные фрагменты, которые отражали различную степень ритмической сложности.

Критерии оценки:

- низкому уровню ритмической регуляции соответствовали ровный ряд половинных длительностей, ровный ряд четвертых длительностей;

- среднему уровню ритмической регуляции соответствовало умение использовать половинные, четвертные восьмые длительности и ноты с точкой, то есть элементы пунктирного ритма;

- высокий уровень ритмической способности требовал такой моторной регуляции, которая соответствовала бы использованию пунктирного, синкопированного ритма и пауз.

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

На начальном этапе была дана оценка их музыкально-ритмических способностей. Было разработано три уровня результатов диагностики: «низкий», «средний», и «высокий». Было условно выявлено две группы детей (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты диагностики начального этапа

№	ФИ учащихся	Начальный уровень
1	Артемьева Виктория	средний
2	Барышникова Полина	низкий
3	Быкова Софья	низкий
4	Богданова Полина	средний
5	Габдрахимова Полина	низкий
6	Гибадуллина Елена	низкий
7	Киселёва Ярослава	средний
8	Каримова Диана	низкий
9	Коротеева Арина	низкий
10	Липухина Екатерина	средний
11	Мазан Татьяна	низкий
12	Наседкина Ксения	низкий
13	Маковецкая Люба	низкий
14	Петросян Седа	средний
15	Пастернак Софья	средний
16	Пермякова Валерия	средний
17	Семёнкина Анастасия	средний
18	Смольникова Валерия	низкий
19	Тхамокова Ильяна	средний
20	Шведова Дарья	низкий

На начальном этапе проведения занятий по разработанной методике, проведя диагностику, был выявлен результат:

11 детей - «низкий» уровень (55%) (Рисунок 1)

9 детей - «средний» уровень (45%) (Рисунок 2)

Начались занятия по разработанной нами методике развития чувства ритма (Таблица 2).

Результаты диагностики заключительного этапа

№	ФИ учащихся	Заключительный	Прогресс
1	Артемьева Виктория	высокий	С-В
2	Барышникова Полина	средний	Н-С
3	Быкова Софья	средний	Н-С
4	Богданова Полина	высокий	С-В
5	Габдрахимова Полина	высокий	Н-В
6	Гибадуллина Елена	высокий	Н-В
7	Киселёва Ярослава	высокий	С-В
8	Каримова Диана	средний	Н-С
9	Коротеева Арина	средний	Н-С
10	Липухина Екатерина	высокий	С-В
11	Мазан Татьяна	средний	Н-В
12	Наседкина Ксения	высокий	Н-В
13	Маковецкая Люба	средний	Н-В
14	Петросян Седа	высокий	С-В
15	Пастернак Софья	высокий	С-В
16	Пермякова Валерия	высокий	С-В
17	Семёнкина Анастасия	высокий	С-В
18	Смольникова Валерия	средний	Н-С
19	Тхамокова Ильяна	высокий	С-В
20	Шведова Дарья	средний	Н-С

На заключительном этапе:

14 детей - «высокий» уровень (70%) (Рисунок 3)

6 детей - «средний» уровень (30%)

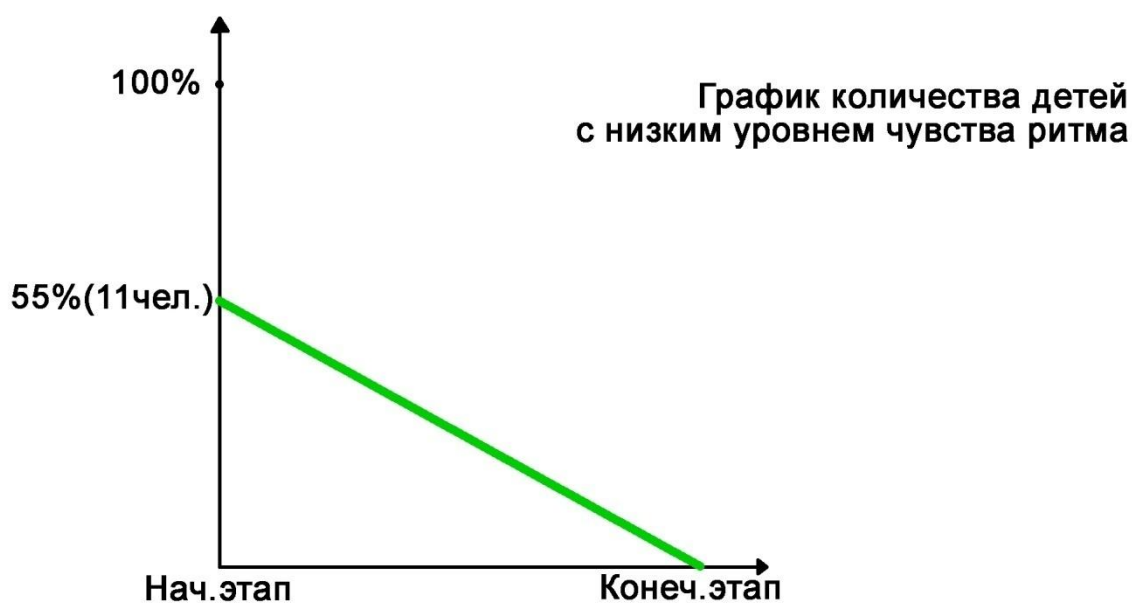


Рисунок 1 – график количества детей с низким уровнем чувства ритма (%)

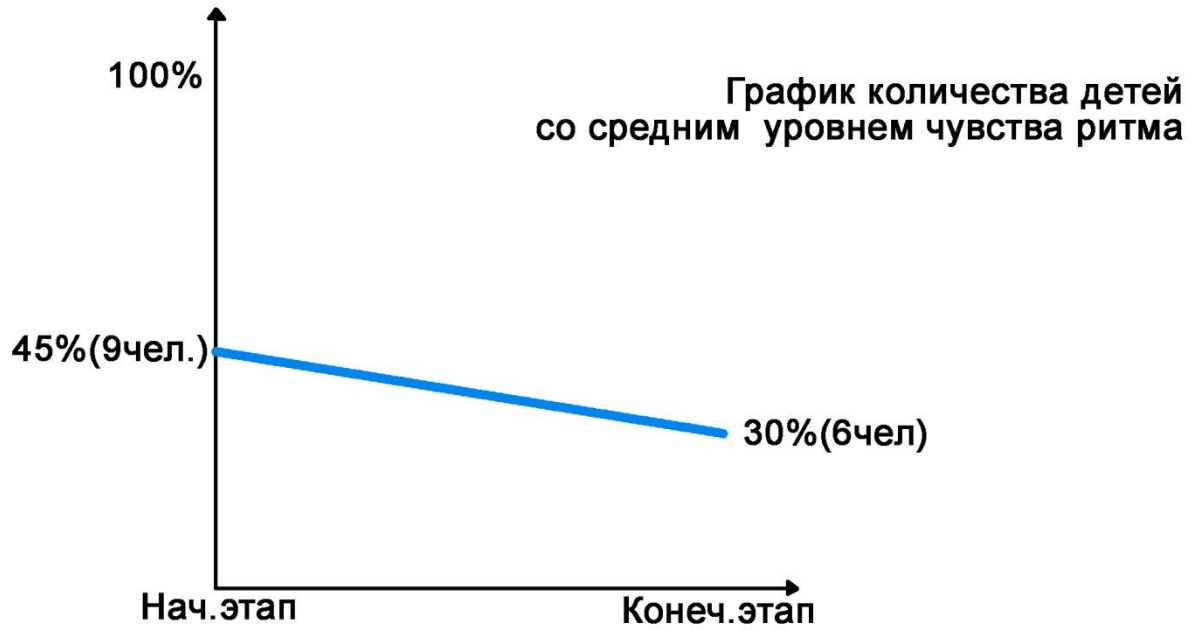


Рисунок 2 – график количества детей со средним уровнем чувства ритма (%)

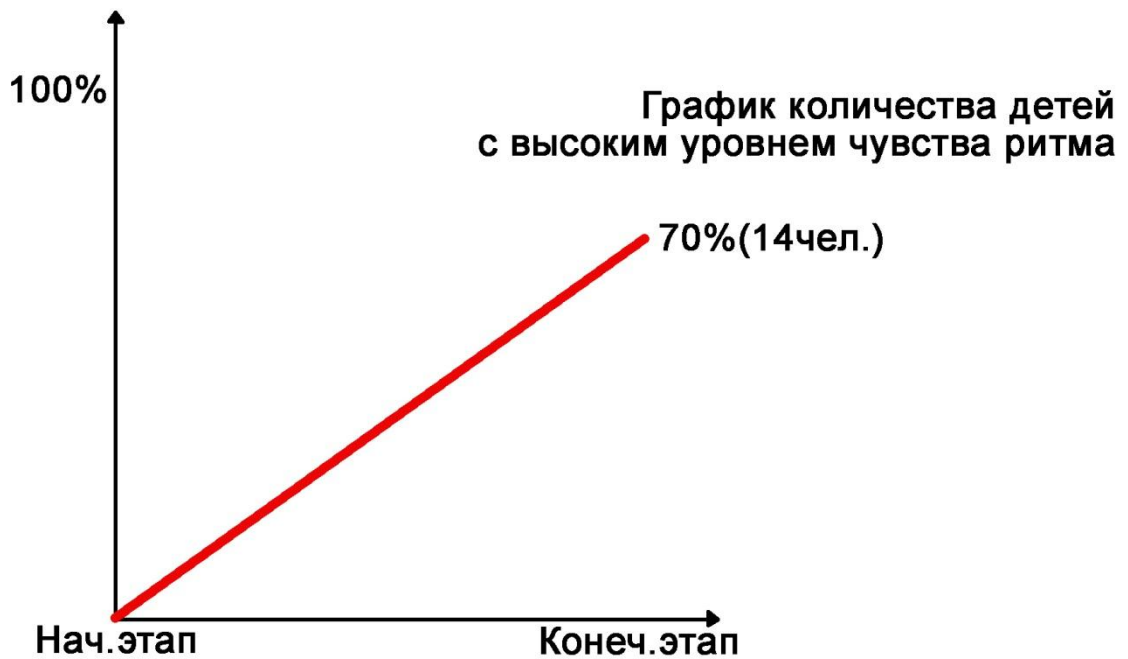


Рисунок 3–график количества детей с высоким уровнем чувства ритма (%)

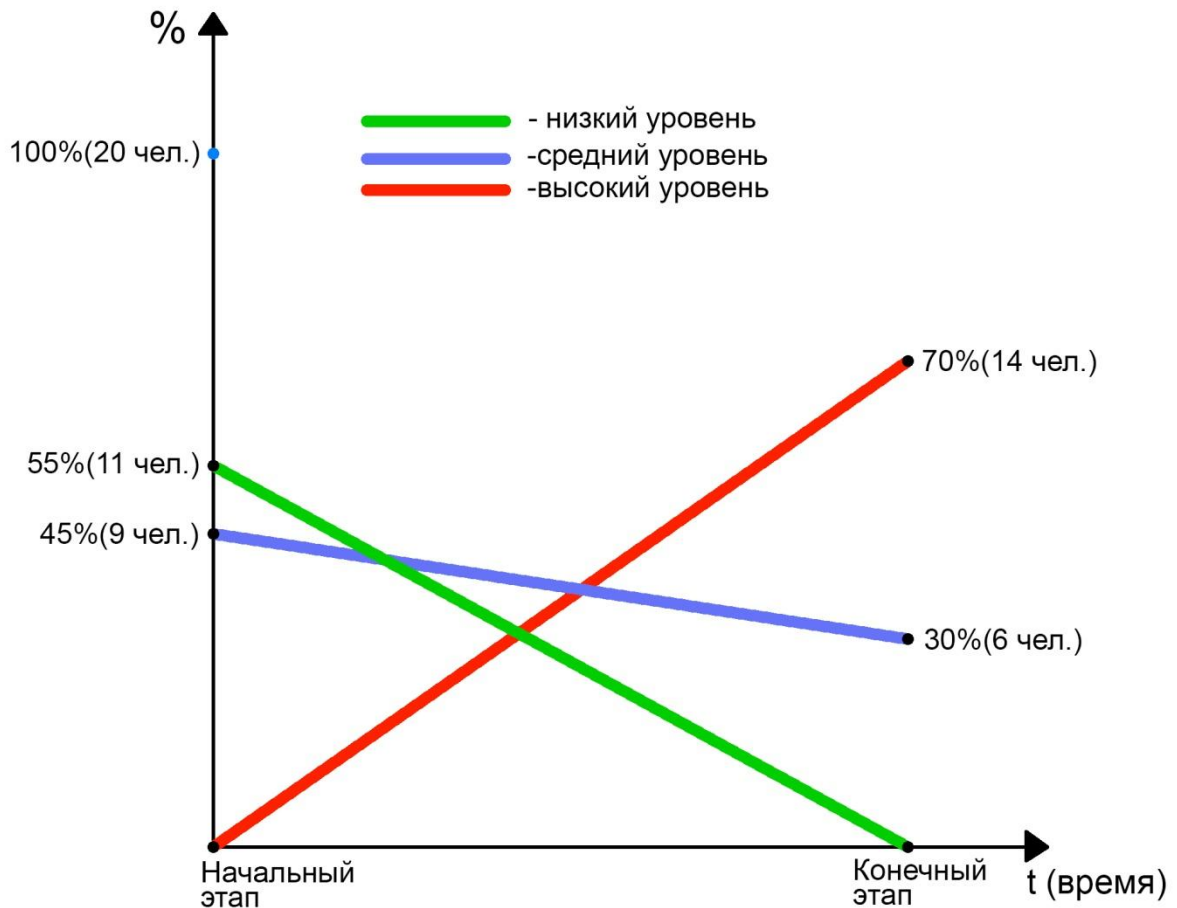


Рисунок 4 – общий график уровней (низкий, средний, высокий)(%)

По результатам диагностики 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.

Пять детей (25%) повысили свой уровень с низкого на высокий.

Шесть детей (30%) повысили с низкого на средний.

Девять детей (45%) повысили со среднего на высокий.

Была проведена работа по развитию чувства ритма у младших школьников на уроках ритмики и танца. В ходе деятельности нами был произведён анализ методов и технологий способствующих развитию чувства ритма.

У детей, которые принимали участие в проведении диагностики на уроках ритмики и танца, на начальном этапе были выявлены два уровня развитости ритма: «средний» и «низкий». На начальном этапе проведения

занятий по данным диагностики чувство ритма у большинства участников было развито слабо. Поэтому возникла необходимость в разработке методики построения и проведения уроков ритмики и танца у детей младшего школьного возраста, путём создания комфортных условий для развития чувства ритма. В процессе исследования проводились контрольные срезы, определяющие уровень развития чувства ритма у младших школьников. В конце года была проведена заключительная диагностика музыкально-ритмических способностей детей.

Результат диагностики на заключительном этапе показал, что применяя методико-технологические приёмы, синтезируя и модифицируя их, создавая комфортные условия для детей младшего школьного возраста на уроках ритмики и танца, мы смогли повысить уровень развития чувства ритма, что говорит, об эффективности разработанной методики по повышению чувства ритма у детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

В первой главе «Исторические аспекты возникновения и развития ритмики» данной квалификационной работы были рассмотрены теоретические аспекты. Проведенное исследование показало, что понятие «ритм» было исследовано во многих научных трудах. Ритмическим воспитанием детей интересовались многие педагоги ритмисты и музыкальные деятели. Особый вклад в развитие ритмики внёс педагог, музыкант и композитор Эмиль Жак-Далькроз, создатель системы музыкально-ритмического воспитания. Именно он одним из первых сформулировал мысль о необходимости ритмического воспитания, как основы для любого вида творческой деятельности. И сделал предположение о пользе ритмических навыков во всех сферах жизнедеятельности человека. Мы выяснили, что сущность понятие «ритм» формируется под воздействием многих факторов, по некоторым данным ритм является врождённым, но успешно поддаётся развитию и совершенствованию, что мы и доказывали в данной квалификационной работе. Необходимо с раннего возраста создавать условия для развития чувства ритма у детей, особенно у детей младшего школьного возраста, так как именно в это период все системы организма ребёнка особенно чувствительны и настроены на восприятие нового.

В работе была поставлена цель: спроектировать методику развития чувства ритма у младших школьников на уроках ритмики и танца. В ходе поставленной цели мы решали следующие задачи: осуществляли анализ психолого-педагогической и музыкально-хореографической литературы, рассмотрели содержание понятия «ритм», определили пути его развития у

младших школьников, провели диагностику, определяющую уровень развития чувства ритма, разработали комплекс упражнений, направленных на развитие чувства ритма на уроках.

Только расширяя и развивая круг физических и духовных потребностей детей, их интересов, эмоций, чувств, вкусов, только так можно приобщить детей к культуре, заложить ее основы. Младший школьный возраст чрезвычайно важен для успешного развития чувства ритма. Если в процессе обучения средствами искусства будет развито чувство ритма у младших школьников, это не пройдет бесследно для их последующего развития, духовного становления, укрепления жизненно важных функций организма.

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

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

Внимательно изучили методику Жак-Далькроза, мы попытались применить её в построении комплекса упражнений, направленных на развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста и проводили уроки ритмики и танца в течение экспериментального периода. Результаты диагностической работы показали эффективность разработанной методики.

В результате реализации методики, включающей в себя построение и проведение уроков ритмики и танца для детей младшего школьного возраста с помощью созданного нами комплекса ритмических упражнений и создания комфортных условий для её реализации, с помощью структурных компонентов: планирования, мотивации, организации

деятельности младших школьников на уроках ритмики и танца, проведённой диагностике на начальном и заключительном этапе работы для развития чувства ритма у детей младшего школьного возраста, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась - все дети повысили свой уровень, то есть спроектированная методика, направленная на развитие чувства ритма у детей младшего школьного возраста оказалась эффективной.

Проведённое исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы развития чувства ритма у младших школьников, однако смоделированная нами методика 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 чувства ритма у младших школьников средствами ритмики и танца.

На основе возникших направлений будем продолжать дальнейшее исследование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллин, Э.Б. Методологическая подготовка учителя музыки / Э.Б. Абдуллин. – М.: Педагогика, 1991. – 405 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1689781/> (дата обращения 07.06.2017)
2. Апраксина, О.А. Музыкальное воспитание в школе, выпуск 2 / О.А. Апраксина. – М.: Педагогика, 2007. – 110 с.
3. Арчажникова, Л.Г. Теория и методика музыкального воспитания. Программа для высших педагогических учебных заведений / Л.Г. Арчажникова. – М.: Музыка, 1991. – 309 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1242965/> (дата обращения 07.06.2017)
4. Белобородова, В.К. Музыкальное восприятие (к теории вопроса). Музыкальное восприятие школьников / В.К. Белобородова. – М.: Педагогика, 2008. – 506 с.
5. Березовчук, Л.Н. Музыка и мы / Л.Н. Березовчук. - СПб.: Литера, 1995. – 230 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/26053> (дата обращения 08.06.2017)
6. Бриске, И. Э. Основы детской хореографии / И.Э. Бриске. – Челябинск.: Ризограф, 2013 - 180 с.
7. Вахромеев, В.А. Элементарная теория музыки / А.А. Вахромеев. – М.: Государственное музыкальное издательство, 2011.– 354 с.
8. Ветлугина, Н.А. Структура музыкальности и пути ее исследования. Музыкальное развитие ребенка \ Н.А. Виличугина. – М.: Педагогика, 2006. – 325 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1007631/> (дата обращения 08.06.2017)
9. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека / С.И. Гальперин. - М.: Просвящение, 1974. - 468с. [Электронный ресурс]. URL: <http://dogend.ru/docs/index-404559.html> (дата обращения 20.07.2017)

10. Гегель-Энциклопедия философских наук. Том 2. Философия природы.[Электронный ресурс]. URL: http://platona.net/load/knigi_po_filosofii/istorija_nemeckaja_klassicheskaja/gegel_ehnciklopedija_filosofskikh_nauk_filosofija_prirody/12-1-0-45
11. Горюнова, Л.В. Развитие ребенка как его жизнетворчество / Л.В. Горюнова // Искусство в школе. – М.: Новая Москва, 2009. – №1. – 125 с.
12. Дмитриева, Л.Г. Методика музыкального воспитания в школе / Л.Г. Дмитриева, Н.М. Черноиваненко. – М.: Просвещение, 2000. – 245 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/250377/> (дата обращения 08.06.2017)
13. Додонов, Б.И. Эмоции как ценность / Б.И. Додонов. - Москва, Политиздат, 1978 . – 272 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pseudology.org/Psychology/EmociyaKakCennost.htm> (дата обращения 18.07.2017)
14. Жак-Далькроз Ритм: его воспитательное значение для жизни и искусства. Том 6 / Жак-Далькроз, Эмиль, Н.Ф. Гнесина . – М.: Книга по Требованию, 2011. – 156 с.
15. Жак-Далькроз Ритм / Э. Жак-Далькроз . – М.: Классика-XXI, 2006. – 512 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/232031/> (дата обращения 08.06.2017)
16. Жилин, В.А. ОРФ-ШУЛЬБЕРК. Карл Орф. Музыка для детей / В.А. Жилин, О.Т. Леонтьева. – Челябинск.: МРІ, 2008. – 80 с. [Электронный ресурс]. URL: http://notaorg.ru/orf_shulvyerk_karl_orf_muzyka_dlya_detey_russkaya_versiya_tom_1_/ (дата обращения 03.07.2017)
17. Казакова Т.А. и Лыкова И.А. Комплекс умений и способностей в изобразительном творчестве [Электронный ресурс]. URL: http://izodou.ucoz.ru/load/metodika_kazakovoj_t_g_i_lykovoij_i_a/1-1-0-2 (дата обращения 20.07.2017)

18. Кабалевский, Д.Б. Воспитание ума и сердца / Д.Б. Кабалевский. – М.: Новая Москва, 2010. – 191 с.

19. Кабалевский, Д.Б. Основные принципы и методы программы по музыке для общеобразовательной школы. Программа для общеобразовательных учебных заведений. Музыка / Д.Б. Кабалевский. – М.: Педагогика, 2010. – 405 с.

20. Кабалевский, Д.Б. Как рассказывать детям о музыке? / Д.Б. Кабалевский. – М.: Просвещение, 2005. – 224 с.

21. Келдыш, Г.В. Музыкальный энциклопедический словарь / Г.В. Келдыш. – М.: 2011. – 463 с.

22. Кленов, А.С. Я познаю мир. Детская энциклопедия / А.С. Кленов. – М.: Новая Москва, 2009 – 864 с.

23. Кольцова, М.М. Ребёнок учится говорить \ М.М. Кольцова, М.С. Рузина. – Екатеринбург.: У-Фактория, 2004. - 224 с.

[Электронный ресурс] <https://market.yandex.ru/product--m-m-koltsova-m-s-ruzinammkoltsovarebenokuchitsiagovoritmsruzinapalchikovyyigrotrening/3487255> (дата обращения 05.07.2017).

24. Критский, Е.Д. Традиции и новаторство в музыкально-эстетическом образовании / Е.Д. Критский, Я.В. Школяр. – М.: Флинта, 1999. – 296 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.newreferat.com/ref-22253-9.html> (дата обращения 08.06.2017)

25. Куберский, И.Ю. Энциклопедия для юного музыканта / И.Ю. Куберский. - СПб.: ООО «Диамант», 2001.– 576 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.chaconne.ru/product/700191/> (дата обращения 08.06.2017)

26. Куписевич, Ч.А. Основы общей дидактики / Ч.А. Куписевич.- М.: Высшая школа, 1986. – 360 с. [Электронный ресурс]. URL:

<http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:153927/Source:default> (дата обращения 19.07.2017)

27. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. «Физкультура и спорт» / Т.С. Лисицкая. – М.: Юрайт, 2017. - 163 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://books.academic.ru/book.nsf/56945375> (дата обращения 2.11.2017)

28. Лоуэн, А.. Психология тела. Биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 256 с. [Электронный ресурс] https://royallib.com/book/louen_aleksandr/psihologiya_tela_bioenergeticheski_analiz_tela.html (дата обращения 25.07.2017)

29. Назайкинский, Е.О. О психологии музыкального восприятия / Е.О. Назайкинский. – М.: Музыка, 1972. - 384с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/723921/> (дата обращения 20.07.2017)

30. Панкевич, Р.В. Музыкально-эстетическое образование в социокультурном развитии личности Р.В. Панкевич. - Екатеринбург.: Знание, 2001. – 145 с.

[Электронный ресурс]. URL: http://нэб.рф/catalog/004543_000037_SVONBSvRSL%7C%7C%7CBIBL7C%7C%7C0000053860/ (дата обращения 08.06.2017)

31. Перфильева, И.А. Три ипостаси музыкального мира и проблемы преподавания музыки в общеобразовательной школе. Музыкальное образование и подготовка учителя музыки. Взгляд в XXI век. Материалы III Международной научно- практической конференции. – М.: Просвещение, 1996. – 505 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1474689/> (дата обращения 08.06.2017)

32. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология. Учебное пособие для студентов Педагогических институтов / А.В. Петровский.– М.: Просвещение, 2007. – 288 с.

33. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия / В.И. Петрушин. – М.: Владос, 1999. – 176 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1474689/> (дата обращения 08.06.2017)

34. Пиаже, Ж. Теория, эксперименты, дискуссии / Л.Ф.Обухова, Г.В. Бурменская. - М.: Гардарики, 2001. -186 с. [Электронный ресурс]. URL<http://childpsy.ru/lib/books/id/8265.php> (дата обращения 05.07.2017).

35. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Т. В. Пуртова, А.Н. Беликова, О. В. Кветная. - М.: Век информации, 2009. - 284 с.

36. Рачина, Б.С. Программа «Музыка» сегодня. Из опыта работы учителя музыки в 5-х классах. Методические рекомендации / Б.С. Рачина. – СПб.: Лениздат,1992. – 815 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://meta-music.ru/teacher/rachina-bella-solomonovna> (дата обращения 08.06.2017)

37. Россихина, В.П. Ритмика Далькроза в нашей стране / В.П. Россихина, Н.Г. Александрова. – М.: Просвящение, 1982 .- 270 с.

38. Сеченов, И.М. Двухтомное собрание сочинений / И.М. Сеченов.- М.: Академия Наук СССР, 1952-1956гг. [Электронный ресурс]. URL: http://www.koob.ru/sechenov/selected_work_sechenov (дата обращения 20.07.2017)

39. Слуцкий, Б.А. Собрание сочинений в 3 томах / Б.А. Слуцкий. - М.: Художественная литература, 1991 год .- 542 с.

[Электронный ресурс]. URL: <https://www.livelib.ru/author/117346/top-boris-slutskij> (дата обращения 18.07.2017)

40. Сергеева, Г.П. Программа повышения квалификации учителей специалистов по предмету «Музыки» / Г.П. Сергеева.– М.: МИРОС, 1995. – 500 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://h.120-bal.ru/doc/3540/index.html?page=8> (дата обращения 08.06.2017)

41. Баренбойм, Л.А. Система детского музыкального воспитания Карла Орфа / Л.А. Баренбойм. – М.: Музыка, 1970. – 159 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://bookriver.ru/book/123075> (дата обращения 09.06.2017)

42. Сулова, Н.П. Расставьте акценты – получите ритм / Н. Сулова // Искусство в школе. – 2002. – №4. – С. 3 –13.

43. Тарасов, Г.С. Музыкальная психология. Спутник учителя музыки / Г.С. Тарасов. – М.: Музыка, 1993. – 704 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1421395/> (дата обращения 09.06.2017)

44. Тарасова, К.В. Онтогенез музыкальных способностей / К.В. Тарасова. – М.: Педагогика, 1988. – 176 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.biblus.ru/Default.aspx?book=46a3m1e0a8> (дата обращения 09.06.2017)

45. Тельчарова, Р.А. Введение в феноменологию музыки / Р.А. Тельчарова. – М.: Музыка, 1991. – 336 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.biblus.ru/Default.aspx?book=7b08i1h3v2> (дата обращения 09.06.2017)

46. Теплов, Б.М. Избранные труды / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – 328 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://childpsy.ru/lib/books/id/8435.php> (дата обращения 09.06.2017)

47. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика–1961. – 334 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/219048/> (дата обращения 09.06.2017)

48. Тютюнникова, Т.Э. Уроки музыки. Система обучения К. Орфа / Т.Э. Тютюнникова. – М.: Астрель, 2000. – 74 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pl-z.ru/t-e-tyutyunnikova-uroki-muzyki-sistema-obucheniya-karla-orfa-mastrel-skachat-besplatno-2000g-.html> (дата обращения 19.07.2017)

49. Фарфель В. Курс физиологии человека / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1941. – 367 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.livelib.ru/author/676213/top-v-farfel> (дата обращения 20.07.2017)

50. Холопова, В.Н. Вопросы ритма в творчестве композиторов первой половины XX века / В.Н. Холопова. – М.: Музыка, 2007. – 304 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://ango.besati.ru/jurnaly/voprosy-ritma-v-tvorchestve-kompozitorov-hh-veka-v-holopova.html> (дата обращения 09.06.2017)

51. Холопова, В.Н. Проблемы музыкального ритма / В.Н. Холопова. –М.: Музиздат, 2001. – 353 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://ango.besati.ru/jurnaly/voprosy-ritma-v-tvorchestve-kompozitorov-hh-veka-v-holopova.html> (дата обращения 09.06.2017)

52. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 2009. – 319 с.

53. Чижевский, А.Л. В ритме Солнца / А.Л. Чижевский, Ю.Г. Шишина. - М.: Наука,1969. - 112с. [Электронный ресурс]. URL: <https://books.academic.ru/book.nsf/63920003> (дата обращения 19.07.2017)

54. Шенгели, Г.А. Техника стиха /Г.А. Шенгели. – М.: Педагогика, 1940. – 312 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://philologos.narod.ru/shengeli/shengeli.htm> (дата обращения 09.06.2017)

55. Школяр, Л.В. Принципы отбора содержания и методов работы на музыкальных занятиях. Музыкальное искусство 1–3 кл. Программа для общеобразовательной школы / Л.В. Школяр. – М.: Просвещение,1995. – 1250с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.livelib.ru/author/109541/top-v-o-usacheva-l-v-shkolyar> (дата обращения 09.06.2017)

56. Щетинский, А. Обучать интонационному мышлению! О музыкально-педагогической системе В. Брайнина. Музыкальная академия, / А. Щетинский– М.: Просвещение, 1993. – 345 с. [Электронный ресурс]. URL: https://otherreferats.allbest.ru/music/00266940_1.html (дата обращения 09.06.2017)

57. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности. Теория и практика /Г.М. Цыпин.- М.: Академия, 2003. – 368 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bookvoed.ru/book?id=5589602> (дата обращения 20.07.2017)

58. Юнусова, Е.Б. Становление хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании: дис. ... канд.пед.наук / Юнусова Елена Борисовна. – Челябинск, 2011. – 228 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Музыкально-ритмические игры, танцевально-ритмические этюды».

1. Марш необходим на уроке, его ритм хорошо организует детей, дисциплинирует.

В связи с этим чрезвычайно полезно начинать урок с маршировки. Дети идут по кругу, должны соблюдать дистанцию между собой. Детям мы предлагаем представить большой пруд, если детей в группе много и маленький пруд, если детей в группе мало.

Упражнение «У пруда».

По дорожке вдоль пруда

Мы гуляем иногда.

Но подальше от воды,

Чтобы не было беды.

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

Упражнение «У пруда» можно исполнять в начале урока, и середине урока, особенно в том случае, когда ребята не могут быстро построить «круг». Можно исполнять это упражнение и под музыкальное сопровождение. Простой марш: Шуман «Марш». Точно исполнить марш ребята смогут не сразу. Не стоит требовать от них чёткого исполнения, попадания в музыку. На следующих занятиях задание усложняется.

Упражнение «учитель» – «ученик». Ребята распределяются по парам. Детям даётся задание (задание может быть любое: упражнения из партерной гимнастики, или повторение любого выученного ранее танцевального элемента, например, «поклон», и так далее). Сначала «ученик» выполняет задание. А «учитель», может после исполнения «учеником» сделать замечание, исправить ошибки. Затем ребята меняются

ролями. Очень важно на уроке ритмики, чтобы дети обязательно вели счёт: «раз», «два», «три», «четыре». Сначала до «четырёх», затем до «восьми».

Конечно, это отнимает много времени. Но иногда этому виду работы можно уделить внимание. С одной стороны, дети учатся наблюдать, анализировать, оценивать работу своих товарищей, с другой стороны, им предоставляется возможность самим «выступить», исполнить упражнение красиво, точно, выразительно. Увидев результат, дети поймут, что время было потрачено не зря.

2. Упражнение «Зеркало». Ребята также встают в пары и делятся: «зеркало» и «человек». У ребят, которые исполняют роль «человек» задача начинать действие, а ребята, которые исполняют роль «зеркало» в точности повторяют движения за «человеком». В этой игре дети могут исполнять танцевальные элементы, движения, этюды, ранее выученные, а также можно поработать над актёрским мастерством. Эта игра развивает внимание, собранность, точность исполнения, скорость реакции.

Танцевально-ритмические игры.

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

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

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

5,6 такт: на «1-8» 8 хлопков;

7,8 такт: на «1-8» 8 притопов;

3. Оркестр и танцоры (дети делятся на 1-й, 2-й на две команды) 1-я команда – «оркестр», 2-я команда «танцоры» 1-й команде педагог раздаёт простые музыкальные инструменты – это могут быть: маракасы, колокольчики, бубны, ложки). Если нет данных инструментов, то можно заменить природными инструментами: ладошками или ножками, то есть «хлопать» и «топать». Так же можно сделать инструменты из подручных средств: маракасы - сделать из пластмассовых бутылочек, наполнив их горошком; барабаны можно сделать из пластмассовых коробочек из под

торта и китайских палочек (дети и родители могут принимать в создании «инструментов» непосредственное участие). Для детей это будет практический ритмический опыт – создание «ритмического инструмента». 2-й команде педагог показывает и объясняет танцевальный элемент, который дети должны будут сделать на 2 или 4 такта.

4. «Светофор». У педагога в руках поочередно появляются кружочки с красным, жёлтым и зелёным цветом.

«Красный» - пауза: дети стоят не двигаются;

«Жёлтый» - дети подготавливаются к движению;

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

5. «Музыкальный мяч». Дети строятся в круг. В руках педагога мяч. Педагог движется по кругу и бросает поочередно каждому ребёнку мяч на сильную долю: на «раз» - бросок, на «два», «три», «четыре» - ребёнок, поймав мяч крепко держит его. Затем на «раз» - бросает учителю, а на «два», «три», «четыре» - учитель держит в руках мяч. И так дальше, по кругу обходит всех учеников. Затем можно вместо учителя поставить по кругу одного из учеников. Так же можно разбиться по парам и в парах играть в «музыкальный мяч». На начальном этапе игра проходит без музыкального сопровождения, а затем можно проигрывать под музыку.

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

7. Развитие танцевальности с помощью тематических этюдов и комбинаций. Упражнения на середине включают развитие и укрепление всей группы мышц: основные положения ног, рук в различных направлениях хореографии. Все упражнения, элементы и комбинации также исполняются в различных направлениях. «Плаваем в море» - наклоны корпуса вперёд, руки исполняют движения пловца. «Дельфинчики» - ныряющие движения туловищем вниз и вверх.

8. Изучение позиций рук тоже изучаем через образ – держим в руках мяч или «маленькую бочку с мёдом», а также мы можем использовать средний надувной мяч: дети держат мяч в руках, затем мяч падает, а положение рук остаётся - получается 1 позиция рук; 2 позиция – «большая бочка с мёдом».

9. Упражнения по кругу. Также задаём образы:

Шаг на полупальцах (очень высоко, руки поднимаем тоже очень высоко, потому что несём, что-то очень ценное; или идём на высоких каблукках и так далее).

10. «Берёзка, пальмочка, ёлочка». Сначала движения разучиваются по отдельности.

«Берёзка», И.п. положение лёжа на спине, руки вдоль корпуса, ноги согнуты в коленях, на «1,2» ноги плавно поднимаются вверх «точно в потолок», стопы предельно вытянуты в вверх. «Пальмочка» - лёжа на спине ноги из положения «берёзка» раскрываются в стороны (ноги вытянуты в коленях), пытаемся сделать шпагат. «Ёлочка» лёжа на спине как на «берёзке», ноги соединяются только большими пальчиками, а колени смотрят в стороны, зрительно это положение ног напоминает ёлочку. Выучив отдельно эти движения, мы приступаем к исполнению упражнения «берёзка, пальмочка, ёлочка». Движения исполняются в ритмической последовательности: М/Р 4/4, И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы по бп., руки вдоль корпуса на полу. 2 такта – «берёзка», 2 такта «пальмочка», 2 такта «ёлочка», 1 такт - «берёзка», 1 такт

- возвращаемся очень плавно «позвонок за позвонком» в исходное положение.

Рекомендуемый музыкальный репертуар на уроках ритмика и танец.

Вальс Шопена, вальсы Шуберта, Шостакович «Вальс шутка», пьесы В. Гаврилина, пьесы М. Дунаевского, А.Г. Гречанинов «Детский альбом», Фридрих дер Грессе «Марш», Ю. Чичков «Марш», М. Старокадомский «Марш», Шуман «Марш», «Марш про Пифа», Чайковский «Песенка без слов», Ф. Госсек «Гавот», пьесы М. Глинки и др.

Обработанные современные композиции. Современный песенный репертуар известный современным детям можно преподнести в оркестровом, фортепианном варианте – это будет очень необычно и оригинально. С этим может справиться специалист по аранжировкам известных музыкальных произведений.