



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:

51,29 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 18 » 01 20 19 г.

зав. кафедрой хореографии  
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-1  
Сафонова Ирина Валерьевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Челябинск  
2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМИКИ.....	6
1.1. Определение сущности понятий ритмика и танец.....	6
1.2. Особенности системы музыкально-ритмического воспитания Эмиля Жак-Далькроза.....	13
1.3. Психолого-педагогические особенности развития младших школьников.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ И ТАНЦА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
2.1. Анализ рабочей программы по учебному предмету «Ритмика и танец».....	30
2.2. Открытый урок «Ритмика и танец» на тему «Развитие танцевальных навыков» для детей 1 класса хореографического отделения МБОУ ДО «ДШИ №2» г.Сатка.....	46
2.3. Анализ эффективности методики .....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Ритмика является необходимой дисциплиной, которая направлена на развитие первичных двигательных навыков. Ритмика оказывает музыкально-ритмическое развитие для детей и дает возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, её темпа, динамики, ритма, формы. Они подвижны, эмоциональны, восприимчивы к музыке и многие понятия по музыкальной грамоте ими легче усваиваются через движение.

В детских школах искусств «Ритмика» тесно связана с такими предметами как: «Танец», «Классический танец», «Народно-сценический танец» и «Музыкальная грамота».

Актуальность выбранной темы заключается в следующем: в современном мире наблюдается большое количество детей с ограниченным развитием, с определенными проблемами здоровья, психическими нарушениями. Родителям просто некогда заниматься воспитанием детей, многие предоставлены сами себе. Через ритмику и танец, мы помогаем развить эмоциональные и физические аспекты ребенка.

Вопросом ритмического воспитания детей занимались известные педагоги-ритмисты, музыкальные деятели. Влияние ритма на развитие человека всегда вызывал интерес у различных философов, психологов, педагогов и представителей наук. Вопросом педагогических исследований развития детей младшего школьного возраста занимались следующие отечественные психологи: Л.А. Венгера, Л.С. Выготского, Л.В. Занкова, А.В. и другие.

В психолого-педагогической литературе можно найти элементы музыкально-ритмической культуры, определить критерии и уровни сформировании, пути развития различных возрастных групп. Для решения данной проблемы мы будем использовать труды следующих ученых: Э.Б. Абдуллин, Ю.Б. Алиев, Л.В. Горюнова, Л.В. Школяр и др.

Цель: на основе опыта работы известных хореографов, специалистов музыкально- ритмического направления, анализа литературы 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. Дать определение понятию «Ритмика», «Танец» и найти пути его развития.
2. Проанализировать литературу выдающихся психологов, педагогов и хореографов.
3. Исследовать психологические особенности младшего школьного возраста.
4. Разработать открытый урок по дисциплине «Ритмика» для детей младшего школьного возраста.
5. Провести диагностику, определяющую уровень развития чувства ритма у младших школьников.

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

Предмет исследования: методика построения и проведения уроков ритмики и танца.

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 ритмики 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 также личный опыт развития ритмического воспитания детей младшего школьного возраста; изучение продуктов деятельности младших школьников, качественный и количественный анализ результатов исследования.

Опытно-поисковая база исследования. Опытно-поисковая работа осуществлялась на базе МБОУ ДО «ДШИ№2» 1 класс отделения «Хореография».

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.

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМИКИ

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

Ритмика – является видом музыкальной деятельности, смысл музыки и её характер можно образно передать с помощью движений. Основой является музыка, а различные упражнения и танцы, а также движения, используются для передачи её точного понимания и восприятия. Ритмика – является комплексом упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки.

Одной из составляющих понятия «ритмика» является «ритм». Рассмотрим это понятие более подробно.

Ритм (от греч. Rhythmos – мерное течение) Ритмом можно назвать временную структуру любых воспринимаемых процессов, образуемых акцентами, паузами, разделением на отрезки, группировкой, соотношениями по длительности и т. п.

Ритм в искусстве – это средство формообразования, основанное на повторяемости тождественных или аналогичных компонентов через равные или соизмеримые интервалы в системе художественного пространства и времени. Повторы различного типа образуют систему ритма художественного произведения. Это могут быть содержательно-смысловые компоненты, изобразительно-выразительные, тематические, сюжетные, интонационные и т. п. К примеру, через равные интервалы повторяющееся слово в стихотворении, движение в танце, предмет в спектакле и другие. В некоторых видах искусства, ритм имеет определенно выраженную устойчивую повторность. Ритм музыкального произведения соизмерим с четко фиксируемым обозначением его размера. Ритм возможно измерить в танце, поэзии, архитектуре более чёткая структура ритма, его определенно можно увидеть или услышать. В живописи, театре, кинематографе сложно

подсчитать ритмическую повторность, так как структура ритма размыта, менее заметна.

Содержательно-эстетическая функция ритма – это сходство смысловых и формальных компонентов, где ритмическая повторность закрепляется в памяти людей, принимающих искусство как полученную информацию. Это образует понимание единства и целостности всего произведения. Ритм произведения похож на ритм сердцебиения, дыхания, движения и пластики тела, наконец, на ритм восприятия и мышления.

Соответствие художественной и телесной ритмических систем служит одинаковый эмоциональный настрой, подражание предвосхищает слияние жизни и иллюзии в феноменах искусства. Напротив, резкий сбой ритма способствует иному выразительно-смысловому окрасу. Таким образом, перелом художественного стиля, эмоциональной тональности воспринимается благодаря смене ритма.

Не редкими случаями проявления художественного ритма оказываются симметрия и асимметрия [2, с.18].

Распространение музыки во времени, последовательность длительностей звуков, отвлечённая от их высоты (ритмический рисунок в отличие от мелодического) называется музыкальным ритмом. Точно повторяющиеся колебания маятника или удары метронома – это ритмический идеал.

В хореографии ритмичные движения - это движения при которых восприятия вызывают своего рода резонанс. Для этого необходимо, во-первых, чтобы движение было не хаотичным, имело определённую воспринимаемую структуру, которую можно будет повторить, а во-вторых, повторение не должно быть механическим. Все процессы протекают в определенном ритме, как в природе, так и в организме человека. Б.Теплов писал, что ритм в музыке откликается во всех клетках организма, а не только в сознании. [47].

При прослушивании музыки, у человека появляется потребность двигаться и даже дышать в ритме, который он чувствует и слышит. Воздействие ритма на слушателя очень сильное, и эмоциональный отклик на ритм является простейшим, первичным проявлением музыкальности. Важно и воспитание чувства темпа, тесно связанного с равномерностью метрической пульсации [46, с.67].

Роль ритма разнообразна в культурах различных национальностей, в разных периодах и индивидуальных стилях многовековой истории, а также разнообразных видов искусств. Иногда ритм стоит во главе, как, например, в Африканской культуре и Латиноамериканской, в некоторых случаях именно выразительность поглощается выразительностью чистого мелоса, как в различных видах русской протяжной песни. Но при любых условиях искусство (хореография, музыка, изобразительное искусство и др.), развертывающееся во времени, состоит из той или иной формы ритмической организации [43, с.124].

В психологической природе музыкально-ритмического чувства необходимо понимать, что следует считать под определением «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 – это 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. Акценты являются обязательным условием для проявления ритма, т.е. наиболее сильных или выделяющихся в каком-либо другом отношении раздражений. Ритм не существует без акцентов, данная мысль не раз трактовалась 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].

Проблеме музыкального ритма, посвящено множество работ. Одной из важных и сложных задач в музыкальной педагогике - это сформировать чувство ритма у учащегося. Учитывая многие трудности, связанными с музыкально-ритмическим воспитанием, некоторые авторитетные специалисты с сомнением оценивают перспективы этого воспитания. Категорично высказывался по данной теме 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]. Чувством музыкального ритма является способность, в которую входят такие термины как: восприятие, понимание, исполнение, соиздание ритмической стороны музыкальных образов. Б. М. Теплов [46, с.227], отмечая моторную природу чувства ритма, утверждал, что движения ещё не образуют музыкально-ритмического переживания, хотя и являются органическим компонентом, необходимым условием его возникновения. Это определено тем, что ритм в музыке является носителем эмоционального содержания.

Следовательно, чувство ритма имеет не только моторную, но и эмоциональную природу. Б. М. Теплов дает следующую характеристику: «Способность активно переживать (отражать в движении) музыку и вследствие этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального произведения» [46, с.182]. Следующее, чувство музыкального ритма является второй его характерной особенностью

— двигательно-моторная в своей основе. Проводя исследования доказано, что вместе с ритмическим переживанием музыки всегда появляется двигательными реакциями (т.е. «машинальное» отбивание ритма ногой, лёгких «аккомпанирующих» движений пальцев, гортани, корпуса и т.д.). Отсюда следует, что музыкально-ритмическое переживание человека, так или иначе предопределяется его мышечным чувством. Об этом говорит в своих научных работах известный и авторитетный теоретик, практиком в вопросах ритма - 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 трудов разработаны различные системы ритмического воспитания, содержащие в себе маршировку, различные движения под музыку и многое другое. Некоторые из этих систем на деле показали свою жизнеспособность, доказали пользу, приносимую ими для общего ритмического воспитания, а также и для специального музыкального на начальных его ступенях.

С помощью ритма можно достигнуть баланса, организовать, упорядочить и даже привести задумку в движение. Согласно Гегелю, пространство связывается со временем, и в основа этой связи движение [10]. Значит ритм является главным и определяющим свойством искусства, музыки, танца. Ритм активизирует наши чувства. Мы его не только видим, но и слышим. Чем ритмичнее стихотворение, тем легче оно читается и запоминается. Источник звука слышится как ритмичный потому, что выдержан равный интервал между звуками и ударами.

Ритмы значимы в природных процессах и трудовой деятельности человека. В исследовательской литературе появилась традиция выделять равенство цикличности природных и трудовых процессов с ритмичностью в искусстве. Г. Шенгели утверждал: «Возьмем какой-либо протекающий во времени процесс, например, греблю (предполагая, что эта гребля хорошая, равномерная, умелая). Процесс этот разделен 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, для чего нужна значительная затрата сил. Такой слаженный процесс, разделенный на равно длительные звенья, в каждом из которых слабый сменяется сильным, называется ритмическим, а сама упорядоченность моментов – ритмом» [54]. Ритм в периодических процессах природы состоит в том, что некоторые 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 предыдущего цикла.

Проведя анализ психолого-педагогической и музыкальной литературы по изучаемой проблеме, мы можем сделать вывод, что слово «ритм» применяется по отношению к самым разным случаям и имеет очень широкое распространение. Ритм существует в стихотворениях, в прозе, в театральном действии; мало того, существует ритм сердца, дыхания и другие органические процессы; говорят о ритме по отношению к смене времен года, дня и ночи и т.д. Ритм, наконец, существует как универсальная космическая категория: «Пространство и время наполнены материей, подчиненной законам вечного ритма» [12, с.210].

Различие проявлений ритма в многих видах и стилях искусства, а также за пределами художественной сферы (ритм речи, трудовых процессов и т. д.) выявило множество разных определений ритма, в связи, с чем слово «ритм» не обладает терминологической чёткостью. Изучая понятие чувства ритма в различных областях можно сделать вывод, что чувство ритма является врождённым качеством, которое можно развить с помощью специально подобранных методов и приёмов. Вследствие чего, воспитание чувства ритма – это не просто обучение музыкальному счёту, но и введение человека в пространственно-временные отношения с биологическими ритмами природы, через которое возникает более глубокое понимание жизненных

процессов и природных явлений, а также регуляция внутренней деятельности организма и его содействие с внешней средой.

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

Танец – это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно составленную в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец является древнейшим из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека показывать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. Почти все главные события в жизни первобытного человека проявлялись 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») происходят от основных форм движений человека — ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний. Сочетания данных движений постепенно перешло в па традиционных танцев. Первыми характеристиками танца являются ритм и темп, динамика, рисунок. Танец измеряется теми же длительностями, что и музыка, и подчинён законам данной музыкальной системы. В некоторых 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.

Главным значением является техника — степень владения телом и мастерство в выполнении основных па и позиций [27]. Существует множество танцев и соответственно и стилей их исполнения. Например, латиноамериканские танцы – это мягкость в исполнение движений, которая воспитывалась издавна в народных танцах: самбе, меренге, румбе. Всё построено на разнообразии танцевальных шагов и на плавных движениях

бёдрами. Африканские танцы отличаются непривычным для нас разобщённостью движений. Они направлены как бы из различных центров – руки и ноги движутся в разных ритмах и направлениях. На этих движениях можно и нужно воспитывать координационные способности. В русском танце всё по-другому – симметрия, собранность, темп. Русские народные танцы – это кладёшь темперамента, настроения, а значит и солидная физическая нагрузка. И так можно говорить очень долго о многообразии 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 исполнить ритмический рисунок в пределах определённого метра и достаточно точно координировать движения при игре на музыкальном инструменте. Предполагав, что ритм связан с моторикой, он начал вводить на уроках некоторые ритмические упражнения. Так постепенно им была создана система ритмической гимнастики, которая со временем стала называться ритмикой.

Ритмическая гимнастика Далькроза отличалась от обычной гимнастики, подчинённой только метру, тем, что все движения шли под

музыку. С усложнением ритмических заданий проявлялась и воспитательная роль урока ритмика. У студентов формировались такие качества, как: внимание, сосредоточенность, укреплялась воля, стремление достичь поставленной цели, проявлялась слаженность действий всего коллектива. Занятия ритмикой положительно влияли так же на общий тонус учащихся, снижая утомляемость. Далькроз изложил собственный метод ритмического воспитания во многих статьях и книгах [13]. В 1910 году он возглавил Институт музыки и ритма в Хеллерау (под Дрезденом), который был создан для детей местных рабочих, а в 1915 году – Институт Жак-Далькроза в Женеве. Вскоре подобные учебные заведения были организованы последователями швейцарского педагога во многих странах Западной Европы, в Америке, Японии.

Танец – это искусство выразить свои чувства при помощи ритмических движений, так понимал этот термин Э. Жак-Далькроз. Так же он выделял следующие принципы, и считал их одними из главных: «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 определил порядок преподавания: 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 утверждал, что прежде чем приняться за музыку, нужно научиться воспринимать и ощущать её всем своим существом, проникнуться чувством, которое порождает ритм и звуки.

Далькроз считает необходимым раннее эстетическое развитие детей, сюда входит и раннее музыкальное воспитание. Он считал, что ритмика особенно значима для детей младшего школьного, так как движение — это биологическая потребность их организма. Далькроз утверждал, что, в школьном образовании должна присутствовать ритмика, тем самым мы готовим ребёнка к познанию искусства вообще, так как ритм является базой для различных видов искусств – музыка, скульптура, архитектура, поэзия, танец. А также музыка имеет общеобразовательное значение. Она подталкивается к действию астенические натуры, успокаивает возбуждение, тонизирует поведение человека. Система Далькроза получила широкое распространение в области терапии.

Далькроз вводит новое понятие: «Сольфеджио для тела». Основным акцентом является концентрация внимания, развитие внутреннего слуха, памяти, координации движения и независимости отдельных членов тела друг от друга.

В ритмической гимнастике движения ученика не должны совпадать с движениями, которые показывает преподаватель. Ученик должен чувствовать свои движения под определенную музыку, исходя и из своих мышечных ощущений. Далькроз ставил следующую задачу – он говорил, что нужно изучать азбуку движений, а не заучивать определенные комбинации. Двигаться нужно без зеркал или закрыв глаза, то есть только ощущения своего тела.

Также он ввёл понятие «эффект новизны» и непредсказуемости. Далькроз предлагал проводить занятия в игровой форме, а не теоретическое обучение, основываясь на возрастных особенностях «Учить и учиться радостно, с удовольствием».

Тем не менее, не отходя от своих принципов, Далькроз рекомендовал знакомиться с другими гимнастическими методами. Можно во всех методах найти что-то полезное для детей, но необходимо анализировать и сравнивать. Нужно распознать и положительные и отрицательные стороны творчества

других для того, чтобы не повторить ошибок авторов этих методов. Он не был догматиком и метод его переживал постоянную эволюцию, развитие, усовершенствование, и поэтому так трудно было в нескольких словах найти сущность его системы. Далькроз повторял, что сам охотно учится у своих же учеников, готов принимать и выслушивать их советы. Поэтому он включал в свои уроки упражнения, предложенные его учениками. Допуская разумное отношение к чужим методам, он был всё же твёрд в сохранении основного положения своей системы.

Каждому движению необходимо пространство и время. Человек, в первую очередь, овладевает собственным телом. Также его тело простейшее средство для воспроизведения движения. Мускульный аппарат представляет собой первоначальное средство движения. Пространство, в котором происходит движение, время, и необходимая для движения сила являются ключевыми исходными точками, на которых основывается изучение движения. Эти основы представляют собой исходные точки, которые обуславливаются изучением движения. Эти основы представляют собой те критерии, которые нужно рассматривать как движение, когда оно со ступени непосредственной необходимости возвышается на высоту искусства. Движение перевоплощается в искусство благодаря ритму. Отсюда возникает следующее определение искусства ритмического движения: «ритмическая гимнастика имеет цель усовершенствовать силы гибкости (подвижности) мышц во времени и пространстве».

Исходя из теории Далькроза, идея исходит из музыки. Он считал, что его цель развивать музыкальность в человеке, и что цель расширяется путем универсальности ритма. Именно в музыке есть возможность правильного подразделения времени потому, что только музыка достаточно быстро и непосредственно дает воздействие на наши нервные центры, для того чтобы передавать движущемуся телу импульсы к столь же быстрому и непосредственному подразделению пространства при помощи движения.



Только музыка способна дать понять ясно и отчётливо, с какой скоростью и с какими интервалами оно должно двигаться.

Музыкальный ритм и ритм тела напрямую связаны с образом. Поэтому для достижения цели имеется необходимость, чтобы мышцы и нервная система были приучены к воспроизведению различного ритмичного движения, а также, чтобы ухо имело способность верно воспринимать музыку, дающую импульс этому движению. Эти две ступени являются основой достижений. Задача заключается в том, чтобы свободно владеть и распоряжаться этими способностями. Допускается такая задача с одной стороны пластической реализацией музыки и с другой стороны – музыкальным истолкованием движений тела. Последнее достижение представляет собой возможность преобразовать музыкальные элементы в картину движений во времени, т.е. музыкально импровизировать.

Следовательно, данная система подразделяется на три части тесно связанные между собой:

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 части все время друг в друга проникали и дополняли, даже в том случае, если одна или другая временно выступают на первый план, или же индивидуальные данные и склонности ученика располагают его к одной из этих областей.

Прежде всего, без упорядочивающего начала, которое вносит музыка, в телодвижениях не может быть согласованности действий. Без музыки наша выразительность может потерять своё содержание, а нервная система прийти в совершенно бесцельное колебание, таким образом не на что опереться чувству оттенков, как следствие отсутствие стилизующего начала.

Рассмотрим 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 выполняют 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 же ударение должно быть переменено, и для этого нужно прекратить либо переместить напряжение мышц. В другом случае «хоп» означает, что ударение должно внезапно появиться. Цель этого метода – реализовать подобное движение совершенно автоматическим. Таким образом, с течением времени уменьшается инертность тела, которая от природы ему присуща, и только так может быть реализовано идеальное совпадение телодвижения с движением во времени.

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 выдающуюся собранность внимания, сильную концентрацию всего существа. Чтобы наиболее сильно развить эту способность, Далькроз уделяет достаточно много внимания воспитанию внутреннего слуха. Ученик исполняет такое количество движений, связанных с данными музыкой ритмами, что, в итоге, он ими овладевает в совершенстве. Движения эти отпечатываются в его памяти, как определённые образы. Со временем приобретает способность такого яркого представления этих образов, что те иннервации, которые проявляются при определенном движении, производятся уже одним представлением о нём, следовательно, достигается воспроизведение ритма в сознании. В этом заключается основа телесного воплощения музыкальных длительностей. Услышанная музыка вызывает образы движений, связанные с соответствующими ритмами, таким образом происходит переложение всего воспринятого в виде движения во времени, пространственное движение тела.

Появляется необходимость с каждой временной длительностью связать определённое положение тела. Основой здесь является «четверть», которая выражается шагом. Ноты большей длительности делятся на четверти, из числа которых неударяемые исполняются движением на месте. Таким образом при половинной ноте делается шаг вперёд, затем движение на месте; при половинной с точкой (P) – один шаг вперёд и два движения на месте и так далее.

В то же время 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. Со временем ученики приучаются делать движения, дополняющие шаг и придающие ему необходимую длительность только мысленно. Доктор Вольф Дорн совершенно правильно пишет, в одной из своих содержательных статей, на аналогию этого процесса с привыкающим к чтению ребёнком [14].

В данной системе упражнений, развивающих независимость отдельных членов, создаются характерные упражнения, состоящие в том, что руки начинают хлопать *pianissimo* и через некоторое время доходят до сильнейшего *fortissimo*, в то время, как ноги в том же такте воспроизводят 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 делиться на различные части.

Все описанные упражнения могут быть названы ритмической гимнастикой в узком смысле, но все они имеют цель развить чувство ритма и сделать тело способным превращать временной ритм в пространственный, «реализовать» его. Также исполнитель нуждается в способности телесно отражать внутреннее содержание музыки. Этому служит обширная система упражнений, при которых любое изменение в музыке передаётся пластическим акцентом и самыми различными оттенками напряжения. Одно и то же движение может иметь множество вариантов, зависящее от

особенностей звука, побудившего его. С этого начинается индивидуальное творчество. Тело раскрывает музыку, которая в нём дремлет.

Определение ритмической гимнастики обуславливается не методом, как таковым, а её сущностью. Ритмическая гимнастика вновь вызвала в жизни ритм – то, что во все времена, у многих народов одухотворяло процесс работы, и что теперь утеряно из-за специализации каждого в машинной и механической деятельности.

Узнав ближе систему ритмики Эмиля Жак-Далькроза, можем сделать следующие выводы. Эмиль Жак-Далькроз наглядно доказал, что только тело представляя собой инструмент, наиболее чутко реагирующий на музыкальные и ритмические импульсы. Основой его педагогического учения является человек гармонически развитый. Он озадачился целью определить средства воспитания, которые могут обеспечить согласие между физической и духовной деятельностью людей. Наиважнейшую роль в этом он давал овладению ритмом, под этим понимал, что именно организующее начало любой деятельности, искусства, всей жизни природы и человека. По теории Эмиля Жак-Далькроза, чувство ритма возможно достигнуть только через искусство. Также он изучал влияние музыкального ритма на формирование психики, выступил с идеей всеобщего ритмического воспитания, которое сблизит человека с искусством, одухотворит и упорядочит его внутреннюю жизнь, откроет новые возможности для самовыражения.

Эмиль Жак-Далькроз имел много последователей. Одним из них был немецкий композитор Карл Орф [16]. Он пытался применять разные методы ритмического воспитания учащихся, предлагал ритмико-методические упражнения, где использовалось понятие «ритмические блоки». Еще он использовал элементы звуко-двигательного выразительного средства: хлопки, шлепки, притопы, щёлканье пальцами, возгласы, стишки, пение. Не малое значение Орф придавал играм на различных ударных инструментах. Вместо ритмических упражнений Орф использовал различные ритмические игры. Часть своей работы по ритмическому воспитанию композитор

связывает с двигательным воспитанием и ритмичными гимнастическими упражнениями. Ходьба - это основа двигательного воспитания детей, она может существовать в различных видах таких как, ходьба по прямым и кривым линиям, ходьба вперёд, назад, в сторону с использованием различных форм шагов (например, приставных). Помимо всех перечисленных упражнений, Орф предлагает ходьбу, объединённую с жестами и пением. Подведя итог первоначальных упражнений – задания на ритмические импровизации, ритмические «дополнения». В начале какого-либо музыкального упражнения, будь то ритмического или мелодического, Орф считал, стоит речевое упражнение. В итоге ритмизованная речь получила следующее название «речевых упражнений и игр». Ими пополняется не только музыкальное воспитание, но и преподавание родного языка и даже иностранного. Таким образом можно сказать, что речевые упражнения – это ритмические декламации стихотворного и прозаического текста. Основой для речевых упражнений является детский фольклор: считалки, дразнилки, кричалки, потешки, прибаутки, заклички, присказки, имена, рифмы и многое другое. Опора на истинные ценности, понятные и прошедшие испытание временем, близкие в своей основе детям, стала основой для разработки теорий Орфа. Только лишь благодаря этому выбор пал на фольклорные образцы.

Речевые упражнения представляет собой средство эффективного развития интонационного слуха. Интонационный слух – это способность слышать и понимать содержательный смысл музыки. Речевые упражнения являются наиболее доступными и основными средствами развития умения импровизировать. Основная импровизация в концепции Орфа – это словесная фантазийная игра, в ней запускается сам механизм спонтанной изобретательности, находчивости, тесно связанной с быстрой реакцией и активностью восприятия.

Отсюда мы можем сделать вывод, что Жак Далькроз заложил основы ритмической науки, его можно назвать родоначальником ритмики. Он

разработал систему упражнений для детей, основанную на взаимосвязи музыки, музыкального впечатления и движений тела. Движение служило главным средством передачи музыкальной динамики, эмоционального и образного содержания произведения. Вместе с развитием пластики такие тренировки способствовали тонкому эстетическому восприятию, образованию определённых черт характера: внимания, воли, воображения, находчивости, решительности.

Развивая умение ребенка воспроизводить физическое ощущение ритма с помощью мускулов, система Жак-Далькроза развивала абсолютный слух, способность к музыкальной и пластической импровизации. Совершенствуя тело и раскрепостив дух при помощи ритмического воспитания в каждом ребёнке, по мысли Далькроза, можно раскрыть многие творческие способности.

### 1.3. Психолого-педагогические особенности развития младших школьников

Младшим школьником считается ребенок в возрасте от семи до десяти, одиннадцати лет. Этот этап в жизни ребёнка переходный, то есть в этот период дошкольник становится школьником. Любой переходный период 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. Интерес к знаниям нужно поддерживать и развивать путем представления неожиданных, и интересных проявлений в

изучении предметов, направленных на развитие чувства ритма. Хорошая подготовка к школьным занятиям обеспечивает спокойное включение ребенка в школьную жизнь, необходимость подчиняться четкому распорядку и требованиям учителя. А результатом является возрастающий интерес к содержанию учебных предметов. Многие дети не могут сразу включиться в школьную жизнь, так как испытывают некие трудности. Чаще всего эти трудности начинают проявляться в середине учебного года, так как в начале года идет закрепление знаний, которые уже есть у ученика, а в середине года начинается изучение нового материала.

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

То есть дать детям определенное задание, чтобы они были в поиске путей решения, это вводит учеников в область постоянных поисков. Если ученик не понимает необходимость запоминания тех или иных сведений, то в первые месяцы обучения не нужно требовать от них этого. Новыми проявлениями в психике ребенка младшего школьного возраста являются произвольность, внутренний план действий и рефлексия.

Рефлексия – способность со стороны рассматривать и оценивать свои действия, анализировать свои мысли и поступки [32, с.83]. Для следующего этапа жизни ребенка - это подростковый возраст, психика должна достигнуть 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.

Первая фаза работоспособности – это время для вхождения в работу. Вторая фаза – это фаза оптимальной работоспособности [52, с. 55]. В данной фазе проявляются самые высокие показатели качества и количества произведенных действий. Последняя фаза – утомление. После длительной, чрезмерной, а также во время монотонной или напряженной работы

наступает утомление. Утомления проявляется характерным снижением работоспособности. От состояния нервной системы зависит скорость наступления утомления, насколько интенсивна была работа и конечно же от величины нагрузки. А еще, чем скучнее работа, тем утомление наступает быстрее. Неинтересная работа быстрее вызывает наступление утомления. Дети утомляются при длительном сидении. То есть им нужна некая физ. минутка или перемена. Восстановление работоспособности при наступившем утомлении, как доказал И.М. Сеченов, происходит значительно быстрее при переключении на другой вид деятельности [38]. Первоклассники наиболее активны и работоспособны первые 15 минут, особенно 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]. Для того, чтобы этого не происходило нужно менять род деятельности на уроках или вводить двигательные паузы, чтобы взбодрить ребенка. Такое восприятие приобретает форму произвольного наблюдения. У первоклассников постепенно формируется произвольное внимание, в процессе занятий, позволяющее концентрироваться на любом материале. Но изначально у первоклассников преобладает непроизвольное внимание, т.е. их внимание обращено к тому, что им сейчас 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, формирующий субъективную картину мира, называется процессом восприятия.

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.

Исходя из этого выделяют несколько видов восприятия - зрительное, слуховое, осязательное, вкусовое и обонятельное. При этом основную роль во всех видах восприятия, играют двигательные, или кинестетические ощущения, по принципу обратной связи они регулируют 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 разберем 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].

Важным показателем физического и умственного развитие у детей младшего школьного возраста является развитие психомоторных свойств. Психомоторные свойства - это набор специфических способностей человека, основывающихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и способствующих слаженному выполнению двигательных действий, дающих возможность с большей точностью

различать свои движения во времени, пространстве и по затраченным усилиям. Чем раньше начать развитие психомоторных свойств, тем успешнее проходит развитие речевых, умственных и двигательных способностей (исследованиями М. М. Кольцовой, Л. М. Фоминой, Е. В. Уханевой и др.) [23]. В этом возрасте мы можем наблюдать определенные задатки к разным видам деятельности, и незамедлительно начать их развивать (способность к живописи, музыкальные способности, склонность к спорту, актёрские или танцевальные способности). Чувство ритма является одним из важных психомоторных свойств, которые формируются в младшем школьном возрасте.

Н. Г. Александрова говорила, что ритм имеет особое значение в жизнедеятельности человека. По ее утверждению отсутствие ритмичности – это дефект, который отражается на всей деятельности человека, и ребенка в частности. 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. А во-вторых, решение поставленных задач можно осуществить с экономией сил, т.е. совершить интеллектуальный акт; и, в - третьих, он испытывает эстетические чувства, заключающиеся в особом удовлетворении от факта полного слияния с музыкальной динамикой [37]. Используя все эти направления, 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.

Проанализировав труды многих ученых, мы пришли к тому, что стремление к ритму наблюдается у человека с древнейших времен. Народное искусство многих стран сохранило в себе традицию объединения двигательной, музыкальной, речевой и изобразительной ритмичности. Всегда и везде различные педагогические системы уделяли и уделяют внимание

ритмическому воспитанию. Такое широкое распространение ритмического воспитания объясняется влиянием ритмических движений на активизацию различных анализаторных систем, на становление межанализаторных связей и развитие умственной деятельности человека.

Ритм - это 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, гетерохромно [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.

Когда ребенок освоит ритмический повтор движения, игре, речи, конструировании, рисовании преобладающим является временной компонент ритма (ритмичные похлопывания рукой, постукивания предметом о предмет, повторные ритмичные прыжки, повторные манипуляции с предметами и т.п.). Серийность – это качество движений, которое проявляется после освоения ребенком двигательного повтора. Основа серийных двигательных и речевых реакций закладывается практически с первых недель жизни ребенка [44, с. 42)]. Следующее, чем ярче становится пространственный компонент у младшего школьника, тем сложнее становится игровая, речевая, изобразительная, физическая деятельность.

Формирование ритмичности движений происходит постепенно, это связано с тем, что становление этих функций зависят от обучающих воздействий со стороны окружающих. К. В. Тарасова, которая изучала

психологические механизмы формирования чувства музыкального ритма у школьников, выделила следующие факторы:

1. Абстрагирование от эмоциональной стороны музыкального ритма;
2. 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 научных исследованиях К. В. Тарасова, позволяет добиваться хороших результатов в развитии чувства музыкального ритма у детей. Также мы можем найти в ее трудах следующее - эффективность использования зрительных моделей звуковых ритмических структур на первых этапах обучения, объясняя это необходимостью конкретизации наглядно зрительных представлений о музыкально ритмических компонентах. Ее исследования, доказали, что «сложная структура чувства ритма формируется в онтогенезе не сразу как целостная система, а покомпонентно» [44, с.73]. Вначале мы наблюдаем появление способности к восприятию, воспроизведению темпа следования звуков. Затем появляется способность к восприятию, воспроизведению соотношений акцентированных и неакцентированных звуков. Последней можно увидеть способность к восприятию – воспроизведению ритмического рисунка.

В психолого-педагогической литературе выделяют 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.

Отсюда следует, что уже на самых ранних этапах онтогенеза закладываются задатки 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 дальнейшем 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 первой 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. Анализ рабочей программы по учебному предмету «Ритмика и танец»

#### 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» составлена с учетом и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условием реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утвержденными приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012 г. №158 (далее ФГТ).

Учебный предмет Ритмика входит в обязательную часть предметной области «Хореографическое исполнительство». Ритмика является необходимой дисциплиной, которая направлена на развитие первичных двигательных навыков. Ритмика способствует музыкально-ритмическому развитию детей, дает возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов таких как «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Народно-сценический танец», «Классический танец», «Гимнастика».

Срок освоения программы «Ритмика и танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (1-2 класс).

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися.

Цель учебного предмета:

Создать условия для развития музыкально-ритмических и двигательнотанцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи учебного предмета:

- формировать знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- формировать знания понятия лада в музыке (мажор. Минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- формировать основные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- формировать представления о длительностях нот в соотношении с хореографическими шагами;
- развивать умения согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- развивать навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- развивать навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Программа содержит следующие разделы: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание предмета, требования к уровню подготовки учащихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение предмета, список литературы.

«Пояснительная записка» содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи учебного предмета. Раздел «Учебно-тематическое план» предполагает последовательное изучение тем с указанием учебных часов по темам учебного предмета. Раздел «Содержание учебного предмета» включает важнейшие направления работы по предмету:

- теоретические знания: начальные теоретические сведения, слушание музыкальных произведений, их анализ и особенности;
- практические навыки: постановка корпуса, рук, ног и головы, выразительное исполнение танцевальных движений, комбинаций и этюдов;
- творческие задания: музыкально-ритмические игры, музыкальные викторины, музыкальные игры с элементами театрализации.

«Требования к уровню подготовки учащихся» разработаны в соответствии с ФГТ. Раздел «Формы и методы контроля, система оценки» содержит требования к организации и форме проведения текущего и промежуточного контроля. Раздел «Методическое обеспечение учебного процесса» состоит из методических рекомендаций педагогическим работникам, обоснования методов работы по основным направлениям. «Список литературы» содержит перечень нотной и методической литературы.

Для реализации учебной программы «Ритмика и танец» материально-техническое обеспечение включает в себя:

- библиотечный фонд, укомплектованный необходимой нотной и методической литературой, аудио- и видеозаписями;
- две хореографических аудиторий для мелкогрупповых занятий, оборудованные балетными станками, зеркалами, а также оснащённые пианино, музыкальным центром.

## 2. Содержание учебного предмета

### 1 класс

В задачу первого года обучения раздела «Элементы музыкальной грамоты» входит формирование умения учащегося слышать музыку и понимать музыкальный язык в движении под музыку. Освоение понятий: ритм, счет, размер, такт, музыкальная фраза и вступление. Раздел «Элементы классического, народно-сценического и бального танцев» включает в себя знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на середине зала, развитие элементарных навыков координации движений.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов в небольших комбинациях. Кроме этого, рекомендуется использовать вспомогательные материалы, подготавливающие к исполнению различных танцевальных элементов: с предметами, игры, сценировки. Особенностью



предлагаемого на первом году обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение.

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные понятия элементов музыкальной грамоты;
- основные положения позиций ног и рук;
- положения головы и корпуса во время исполнения простейших элементов танца, освоение данных элементов на середине;
- движения в различных ракурсах и рисунках;
- терминологию на данном этапе обучения;

Уметь:

- определять характер различных частей и двигаться в характере музыки;
- определять сильные и слабые доли в музыке;
- воспроизводить ритмические рисунки из сочетания различных длительностей;
- ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, работать в паре;
- осознанно воспроизводить ритм;
- координировать движения;
- уметь свободно ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения в квадрат, круг, шахматный порядок, повороты по точкам, соблюдать интервалы, сохранять четкость линий;
- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;
- владеть приемами «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;

Владеть навыками:

- правильной постановки корпуса, головы, рук и ног;
- исполнения элементов и основных комбинаций;
- музыкально-пластического интонирования;
- коллективного исполнительского творчества.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты

Тема №1.1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие). Характер музыки: грустный, печальный, веселый. Задорный и т.д. понятие о ладе: мажор и минор. Жанры в музыке: песня, танец, марш. Выразительное значение темпа музыки. Темп быстрый, медленный, умеренный. Динамические оттенки (громко, тихо). Понятие легато и стаккато в музыке и движении.

Тема №1.2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Понятия о длительностях (целая, половинная, четверть и восьмая). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Понятие об акценте. Метрическая пульсация в музыке, знакомство с сильными слабыми долями. Двудольный размер. Четырех дольный размер. Такт. Ритмический рисунок: сочетание пройденных длительностей в размерах 2/4 и 4/4.

Тема №1.3. строение музыкального произведения. Понятия «вступление». «часть», «музыкальная фраза». Знакомство с куплетной формой.

Раздел 2. Элементы классического, народно-сценического и балетного танцев.

Тема №2.1. Упражнения на ориентирование в пространстве.

Построение в рисунках: круг, квадрат, колонна, линия, улитка. Повороты по четвертям. Танцевальный интервал.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различие правой, левой ноги, руки, плеча;
- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали.

Построения и перестроение:

- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- из колонны по два – в колонны по 4 и обратно;

- из колонны – в шеренгу;
- круг;
- сужение и расширение круга; свободное размещение в зале;
- «воротца».

Тема №2.2. Упражнения с музыкально-ритмическими раскладками.

Удары одинарные. Двойные. Удары звонкие и глухие. Чередование ударов в различных музыкальных раскладках.

- притопы (простой, двойной);
- хлопки в ладоши (одинарные, двойные, звонкие, глухие).

Тема №2.3. Упражнения с предметами.

Упражнения с платочком, со скакалкой, с мячом.

Тема №2.4. Танцевальные движения.

- шаги (бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полу пальцах, легкий бег, шаг с подскоком, галоп, русский переменный, шаг польки (в народной манере);

- поклоны (простой, поясной, реверанс);
- бег (сценический, на полу пальцах, легкий шаг (ноги назад). На месте);
- позиции ног (понятия правая и левая нога, I позиция свободная, I позиция параллельная, I II III выворотные позиции);
- позиции рук (подготовительное положение, I II III позиции, перевод рук из позиции в позицию)

- полуприседания по VI, I, II, III позициям;

- выдвижение ноги (в сторону VI и I позиции, вперед VI и I позиции);

- выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед;

- выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом «носок – каблук» в характере русского народного танца;

- выдвижение ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;

- притопы (простой, двойной);
- поднимание на полу пальцы по VI и I позиции;

- поднимание на полу пальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки на двух ногах по VI позиции;
- движения для головы (повороты направо – налево, вверх – вниз, наклоны с различной амплитудой);
- движение плеч и корпуса (подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя правое и левое плечо вперед);
- положения и движения рук, принятые в русском танце (свободно опущенные вниз, руки вбок, скрещенные руки на груди, взмахи платочком, хлопки в ладоши, хлопушки для мальчиков).

Тема №2.5. Музыкально-ритмические игры. «Знакомство», «Плетень», «Кто там?», «Веселые ладошки», «Заводные игрушки», «Музыкальные змейки».

Тема №2.6. Контрольный урок включает в себя:

- элементы экзерсиса у станка;
- экзерсис на середине зала;
- танцевальные этюды.

На контрольном уроке учащийся должен:

- использовать ритмические рисунки в заданном музыкальном размере;
- определить и воспроизвести ритмический рисунок музыкального фрагмента;
- определить в прозвучавшем музыкальном фрагменте сильную и слабую доли;
- исполнить танцевальные элементы, комбинации движений, перестроение из одного рисунка в другой и танцевальные этюды в соответствии с музыкальным сопровождением.

Примерный перечень музыкальных произведений.

- Александрова Н. Игра в мяч
- Английская и французская мелодии
- Асафьев Б. Отрывок из балета «Белая лилия»
- Барток Б. Детская пьеса

- Бетховен Л. Отрывок из сонаты
- Витлин В. Бубенцы
- Глиэр Р. Маленький марш
- Глинка М. Краковяк из оперы «Иван Сусанин»
- Годар Ж. Марш
- Госсек Ф. Гавот
- Гречанинов А. Моя лошадка
- Дунаевский И. Веселый ветер. Песня Роберта из кинофильма «Дети капитана Гранта»
- Затоплянский С. Танец
- Красев М. Танец снежинок
- Красев М. Веселый человек
- Ладухин Н. Маленькая пьеса
- Ломова Т. Прогулка
- Ломова Т. Ускоряя, замедляя
- Люлли Ж. Марш
- Моцарт В. Отрывок из оперы «Дон-Жуан»
- Попатенко Т. «Уголки»
- Руднева Н. Щебетала пташечка
- Русская народная песня «Ах ты, береза»
- Старокодомский М. Марш
- Чайковский П. Песенка без слов
- Чешская народная песня «Аннушка»

## 2 класс

Во втором классе закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале. Вводятся новые понятия: затакт, пауза. Передача динамических оттенков и характера музыки через танцевальные движения. Поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4.

Второй год обучения раздела «Элементы классического, народно-сценического и бального танцев» включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы народно-сценического, классического и бального танцев.

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- понятие элементов музыкальной грамоты на данном этапе обучения;
- отличие вступления и основной музыкальной фразы в более сложных музыкальных произведениях;
- положение рук и ног в народно-сценическом, классическом и бальном танцах;
- положение головы и корпуса во время исполнения элементов народно-сценического, классического и бального танцев;
- движения в разных ракурсах и рисунках;
- терминологию на данном этапе обучения;

Уметь:

- определить сильную и слабую доли в музыке и различать длительности нот на более сложном музыкальном материале;
- исполнить ритмический рисунок в размерах 2/4, 3/4, 4/4;
- ориентироваться в пространстве, выполняя повороты и работая в паре;
- осознанно воспроизводить ритм;
- координировать движения;
- свободно ориентироваться в пространстве: выполнять перестроения в квадрат, круг, шахматный порядок с танцевальными элементами, а также повороты по точкам, соблюдать интервалы, сохранять четкость линий;

Владеть навыками:

- правильной постановки корпуса, головы, рук и ног в движениях народно-сценического, классического и балетного танцев на данном этапе обучения;

- музыкально-пластического интонирования;

- коллективного исполнительского творчества.

### 3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Требования к уровню подготовки обучающихся разработаны в соответствии с ФГТ.

Результатом освоения учебной программы «Ритмика и танец» является приобретение обучающимися следующих заданий, умений и навыков:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

- знание понятия «лад в музыке» (мажор, минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;

- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;

- представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;

- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;

- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;

- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

#### Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты

Тема №1.1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Характер музыки (торжественный и величественный; игривый и шуточный; задумчивый и сдержанный и т.д.). Танцевальные жанры: марш, полька, полонез. Выразительное значение темпа музыки. Динамические оттенки. Легато и стаккато в музыке и движении.

Тема №1.2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Трехдольный размер. Ритмический рисунок в размерах 2/4, 3/4 и 4/4. Пауза. Затакт. Длительность – шестнадцатые. Пунктирный ритм.

Тема №1.3. Строение музыкального произведения. Окончание музыкальных построений. Каденция. Двухчастная и трехчастная форма. Канон. Ритмический канон.

Раздел 2. Элементы классического, народно-сценического и балетного танцев.

Тема №2.1. Упражнения на ориентирование в пространстве.

Освоение композиционного рисунка (построение- диагональ, коуг, два круга рядом, круг в круге, корзиночка, улитка, змейка, колонна, ворота, звездочка, карусель, плетень, шен).

Тема №2.2. Упражнения с музыкально-ритмическими раскладками.

Удары: одинарные, двойные, тройные и синкопированные. Удары звонкие и глухие в более сложных ритмических рисунках.

Тема №2.3. Упражнения с предметами.

Упражнения с платочком, со скакалкой, с мячом, с обручем, с зонтиком.

Тема №2.4. Танцевальные движения.

- шаги (танцевальный шаг назад, шаг на полу пальцах назад, шаг с высоким подъемом колена вперед на полу пальцах, спортивная ходьба с работой рук, уральский бег);

- полуприседания по I, II, III позициям:

- выдвигание ноги (в сторону из III позиции, вперед из III позиции, вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием);

- поднимание на полу пальцы по II и III позиции;

- па дегаже по II и III позиции;

- прыжки на двух ногах по I позиции;

- положение анфас, положение эпольман;



- раскрытие рук вперед, в сторону, из положения на поясе, в характере русского танца;

- русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками;
- боковой русский ход «гармошка», «елочка», «лесенка»;
- «ковырялочка», дробные выстукивания;
- присядка «мячик» (для мальчиков);
- вальсовая дорожка, двигаясь вперед и назад;
- прыжки;
- основные шаги (польки, вальса, полонеза, галоп).

Тема №2.5. Элементы партерной гимнастики

- потягивание;
- релаксация в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях;
- упражнения для релаксации в позе полу лотоса;
- «бег» лежа на спине;
- сгибание коленей;
- быстрые удары стопами о пол;
- вытягивание коленей;
- сгибание и вытягивание стоп;
- вытягивание колена и стопы;
- вращение стоп;
- вытягивание ноги в сторону;
- скручивание корпуса;
- поднятие верхней части корпуса;
- повороты корпуса;
- контракция, лежа на животе;
- контракция и растяжка (с наклоном корпуса к ногам);
- скручивания для пресса.

Тема №2.6. Танцевальные этюды. Русский хоровод с платочком. Вальс. Менуэт. Полька. Спортивные этюды (с мячом, со скакалкой, с обручем).

Тема №2.7. Музыкально-ритмические игры. «Во саду ли в огороде», «Зайцы и лиса», «Найди себе пару», «Карусель», «Мыши и мышеловка», «Волшебная шапочка».

Тема №2.8. Контрольный урок включает в себя:

- элементы экзерсиса у станка;
- экзерсис на середине зала;
- танцевальные этюды.

На контрольном уроке учащийся должен:

- использовать ритмические рисунки в заданном музыкальном размере;
- определить и воспроизвести ритмический рисунок музыкального фрагмента;
- определить в прозвучавшем музыкальном фрагменте сильную и слабую доли;
- исполнить танцевальные элементы, комбинации движений, перестроение из одного рисунка в другой и танцевальные этюды в соответствии с музыкальным сопровождением.

Примерный перечень музыкальных произведений.

- Австрийская полька
- Александров А. Новогодняя полька
- Английская народная песня «Полли чаем угощает»
- Бах И. Менуэт
- Бетховен Л. Шесть контрдансов. Контрданс №1
- Бетховен Л. Экосез
- Боккерени Л. Менуэт
- Васильев Г.В. В классическом роде
- Гайдн Й. Менуэт
- Глинка М. Марш Черномора
- Глинка М. Полька
- Глинка М. Галоп
- Глинка М. Детская полька

- Глинка М. Опера «Иван Сусанин»: танцы из 2 д.(полонез, краковяк, вальс, мазурка)
- Глиэр Р. Вальс
- Гречанинов А. Колыбельная
- Гречанинов А. Мазурка
- Дворжак А. Вальс
- Джоплин Б. Регтайм
- Дунаевский И. Марш футболистов
- Кабалевский Д. Легкие вариации
- Карасев М. Цирковые лошадки
- Лист Ф. Грезы любви
- Лист Ф. Фрагмент из «Венгерской рапсодии»
- Мильман М. Лиса
- Моцарт В. Менуэт
- Мусоргский М. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка»
- Немецкая полька
- Прокофьев С «гавот» из Классической симфонии
- Тирольская полька
- Чешская народная песня «Алый платочек»

#### 4. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета «Ритмика и танец» является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков, обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Текущий контроль успеваемости осуществляется в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока в виде просмотра концертных номеров во 2 и 4 полугодиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

#### 5. Методическое обеспечение учебного предмета

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Ритмика и танец».

Раздел «Элементы музыкальной грамоты» состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умения согласовать движения с музыкой. Важно, чтобы теоретические термины - доля сильная и слабая, метр, размер, длительности, паузы, штрихи, динамика и т.п. – были осмыслены учащимися и могли использоваться при анализе исполняемого произведения, при выполнении упражнений.

Весь теоретический материал распределен на два учебных года. Каждая учебная тема прорабатывается в следующих видах работы на каждом уроке: слушание и анализ музыки, элементы музыкальной грамоты и ритмические рисунки в сочетании с музыкальными движениями.

Второй раздел «Элементы классического, народно-сценического и бального танцев» содержит упражнения и движения классического, народно-сценического и бального танцев, доступные детям 7-8 лет. Это простейшие шаги, элементы балетной и партерной гимнастики, упражнения на ориентирование в пространстве, несложные элементы танцев. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволит ученику свободно чувствовать себя на сцене. Упражнения с танцевальными предметами более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до ребенка предмет «Ритмика и танец». Дети развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучением движений и комбинаций. С использованием танцевальных предметов у детей успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

Изучение танцевальных движений является более сложным видом учебной работы, так как на этом этапе учащиеся должны обладать танцевальными навыками, уметь двигаться в характере музыки. Танцевальные этюды направлены на раскрытие творческих способностей детей. К таким заданиям учащиеся относятся с большим интересом. Впечатлительные и наблюдательные по своей природе, дети могут придумать множество своих вариантов танцевальных композиций на заданную тему. Для этюдов следует брать небольшие пьесы или завершённые части музыкальных произведений с ярким, выразительным содержанием, доступные возрасту и музыкальной подготовке детей. Создание этих этюдов способствует развитию не только творческого воображения, но и элементов актерской техники. В музыкально-сценическом этюде характер действий и их смена определяется содержанием музыкального произведения и его строением.

Для полноценных занятий хореографией необходимо развивать физическую силу, выносливость, ловкость. Параллельно с этим необходимо воспитывать танцевальные данные: выворотность, гибкость, координацию, умение двигаться в характере предлагаемого аккомпанемента. Подбор музыкального сопровождения должен быть ярким, эмоционально насыщенным и удобным для восприятия ребенка. Концертмейстер в сопровождении должен четко следовать требованиям преподавателя-хореографа.

Форма игры на уроках ритмики создает условия для раскрытия эмоционально мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий; для формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления индивидуальности каждого ребенка в рамках заданных правил.

## 2.2. Открытый урок «Ритмика и танец» на тему «Развитие танцевальных навыков» для детей 1 класса хореографического отделения МБОУ ДО «ДШИ №2» г.Сатка

Тема урока: Развитие танцевальных навыков.

Цель урока: улучшение приобретенных навыков путем повторения и отработки пройденных движений.

Тип урока: практический, урок закрепления знаний, выработки умений и навыков.

Задачи урока:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

- развитие осмысленного исполнения движений;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие выносливости и постановки дыхания

- развитие координации движений;

- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности;

- активизация педагогических способностей;

- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);

- упражнения

- словесный (объяснение, беседа);

- индивидуальный подход.

Средства обучения:

- музыкальный инструмент (пианино);

- CD – проигрыватель.

Педагогические технологии

- здоровьесберегающая технология;

- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Межпредметные связи:

- гимнастика, постановка номеров;

- музыкальная грамота.

#### ПЛАН УРОКА

Вводная часть урока (5 мин.)

- построение в танцевальном зале;
- поклон педагогу и концертмейстеру;

Подготовительная часть урока (5 мин.)

- подготовительные упражнения (разогрев)

Основная часть урока (25 мин.)

- экзерсис у станка
- экзерсис на середине зала
- упражнения по диагонали

Заключительная часть урока (5 мин.)

- подведение итогов урока, домашнее задание, ответы на вопросы
- основное построение, поклон педагогу и концертмейстеру.

#### КОНСПЕКТ УРОКА

Вводная часть урока (5 мин.)

Учащиеся выстраиваются в шахматном порядке на середине зала.

Поклон педагогу и концертмейстеру.

Музыкальное сопровождение: Г.Пахульский «В мечтах»

Подготовительная часть (5 мин.)

Учащиеся выстраиваются в круг на середине зала. Исполняют разогревочные упражнения по кругу.

Музыкальное сопровождение: Б.Киянов «Марш», Л.Минеева «Галоп».

Затем на середине зала в шахматном порядке – разминка.

Музыкальное сопровождение: Ф.Лист «Фрагмент из Венгерской рапсодии №2»

Основная часть урока (25 мин.)

Экзерсис у станка

1 комбинация – работа стоп

Музыкальное сопровождение: Л.Минеева «Полька»



Исходное положение: 6 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки положить на палку

Комбинация включает в себя подъём на полупальцы на двух ногах, по одной ноге, отход от палки для разогрева ахиллова сухожилия, развороты стоп в 1 закрытую позицию и оттяжка на пятках.

Комбинация направлена на развитие силы и эластичности стопы.

2 комбинация - растяжка

Музыкальное сопровождение: Г.Синари, Г.Арагонна «Мелодия»

Исходное положение: 1 позиция опорной ноги, работающая нога на станке, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки положить на палку

Комбинация включает в *demi plié* в 1 позиции, растяжку ног вдоль станка.

Комбинация направлена на развитие эластичности, натянутости ног, выработку правильного *demi plié*.

Экзерсис на середине зала

1 комбинация - *port de bras*

Музыкальное сопровождение: К.Черни «Этюд соч. 599 №71».

Исходное положение: *en face*, 1 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки остаются в подготовительном положении.

Комбинация включает в себя подготовительную, I, II, III позиции рук классического танца.

Комбинация направлена на воспитание рук в движении, прививая танцевальную координацию.

2 комбинация - елочка

Музыкальное сопровождение: аранжировка Л.Минеева «Тирольская полька».

Исходное положение: *en face*, 6 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки поднимаются в 1 позицию и через вторую позицию закрываются на пояс.

Комбинация включает елочку в правую, затем в левую сторону, направлена на воспитание ног в движении, прививая танцевальную координацию.

3 комбинация - гармошка

Музыкальное сопровождение: Русская народная песня «Барыня».

Исходное положение: en face, 1 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки поднимаются в 1 позицию и через вторую позицию закрываются на пояс.

Комбинация включает гармошку, *demi plié* в 1 позиции, направлена на воспитание ног в движении, прививая танцевальную координацию.

4 комбинация - прыжки

Музыкальное сопровождение: А.Жилинскис «Латвийская народная полька».

Исходное положение: 6 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки поднимаются в 1 позицию и через вторую позицию закрываются на пояс.

Комбинация включает в себя трамплинные прыжки.

Комбинация направлена на выработку апломба, развитие натянутости ног в воздухе.

5 комбинация – моталочка

Музыкальное сопровождение: Русская народная песня «Барыня».

Исходное положение: 1 не выворотная позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки поднимаются в 1 позицию и через вторую позицию закрываются на пояс.

Комбинация включает в себя моталочку на месте с притопом.

Комбинация направлена на воспитание ног в движении, прививая танцевальную координацию.

## 6 комбинация – ковырялочка

Музыкальное сопровождение: Русская народная песня «Калинка».

Исходное положение: 6 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки поднимаются в 1 позицию и через вторую позицию закрываются на пояс.

Комбинация включает в себя ковырялочку на месте с притопом, каблучки.

Комбинация направлена на воспитание ног в движении, прививая танцевальную координацию.

## 7 комбинация – вращения

Музыкальное сопровождение: Г.Беренс соч.70 №37 Этюд.

Исходное положение: 6 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: руки поднимаются через 1 позицию в 3.

Комбинация включает в себя вращения на месте.

Комбинация направлена на развитие и тренировку вестибулярного аппарата.

## Упражнения по диагонали

1 упражнение: прыжки на двух ногах с толчком от пола приемом «приседание – прыжок - приседание» по прямой позиции.

Музыкальное сопровождение: П.Чайковский «Полька».

Упражнение развивает элевацию, баллон, фиксацию ног в воздухе, включает в работу руки, как источник дополнительной силы для взлета.

2 упражнение: моталочка в продвижении с притопом.

Музыкальное сопровождение: Русская народная песня «Барыня».

Упражнение направлено на воспитание ног в движении, прививая танцевальную координацию.

3 упражнение: вращения с продвижением.

Музыкальное сопровождение: Г.Беренс соч.70 №37 Этюд.

Упражнение направлено на развитие и тренировку вестибулярного аппарата.

Игровые упражнения для координации движений.

Упражнения направленные на развитие координации движений.

«Хлоп-нос-ухо»

Музыкальное сопровождение: Детские песни «Зонтики»

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

- хлопок, правая рука на нос, левая рука спереди на правое ухо, руки накрест;

- хлопок, левая рука на нос, правая рука спереди на левое ухо, руки накрест.

- повторяется 8 раз.

- хлопок, правая рука на нос, левая переводится через затылок на правое ухо;

- хлопок, левая рука на нос, правая переводится через затылок на левое ухо;

- повторение 8 раз.

«Молоток-пила»

Музыкальное сопровождение: Детские песни «Зонтики»

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

- правая рука сжата в кулак – это молоток, левая рука выпрямлена, пальцы вместе – это пила, молоток молотит, а пила пилит.

- хлопок, руки меняются, правая рука становится пилой, левая – молотком.

-повторяется несколько раз.

«Живот-голова»

Музыкальное сопровождение: Детские песни «Зонтики»

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

- правая рука гладит живот, левая в это время постукивает по голове;

- хлопок, руки меняются.

- затем усложняем упражнение, добавляем постукивание стопы, покачивание ног и прыжок.

### Упражнение «Пробуждение»

Музыкальное сопровождение: Григ «Утро в горах»

1 часть.

Исходное положение: сидят на коленях, корпус наклонен, руки лежат на полу.

- руководитель гладит детей по спинам, по очереди.
- после прикосновения дети медленно поднимаются в положение сидя – корпус прямо, руки на ногах, голова опущена вниз.
- как только все дети поднимутся в положение сидя, все медленно поднимают голову и снова опускают – повторить несколько раз.
- затем круговые движения головой вправо, влево (образ - подсолнух греется под солнышком).
- глубокий вдох;
- руки поднимаются в 1 позицию (образ – поднимаем солнышко), затем медленно поднимаются в 3 позицию, затем дети поднимаются в полный рост;
- дети встают на полупальцы и вытягивают руки (как лучики солнца), руки раскрыли во 2 позицию (образ – солнце подняли в небо и отпустили).

### Упражнение «Стихия»

Музыкальное сопровождение: Детские песни «Мамина улыбка»

Дети изображают:

- пламя маленького огня (работа кистей)
- пламя большого огня (работа рук полностью)
- ветер (взмахи обеими руками вправо – влево)
- птицы (взмахи рук через 2 позицию в 3, работают кисти)
- большие птицы
- дождь (ловим капельки дождя поочередно правой и левой рукой)
- прыгаем – подскоки – легкий бег
- прыгаем в лужу на две ноги (руки в разные стороны – отряхиваемся).

### Упражнение «Ай, да я»

Музыкальное сопровождение: Детские песни «Модница»

Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

Заключительная часть урока (5 мин.)

Подведение итогов урока, домашнее задание, ответы на вопросы.

Основное построение, поклон педагогу и концертмейстеру.

### 2.3. Анализ эффективности методики

Согласно теории И.М. Сеченова, развитое чувство метра является основой чувства ритма – слухомоторной реактивностью на равных промежутках времени и чувством темпа – скоростью двигательных реакций, мышечные чувства, обеспечивают адекватное восприятие и воспроизведение членораздельности звуков и связности звуковых звеньев в осмысленную группу звуковых соотношений в медленном, умеренном и быстром темпе, а также с постепенным его замедлением или ускорением. Психофизиологический опыт двигательных реакций лежит в основе темпо-ритмической способности человека. Это конструктивное мышлеобразование необходимо для способности человека к плавным, мягким изменениям направлений движения, выражающее его позитивно-уравновешенное состояние и как следствие, адекватное моторное исполнение представленной модели действий, говорил Г.М. Цыпин [57]. Оптимальными движениями принято считать гармонично скоординированное взаимодействие опорно-двигательного аппарата человека, его мышечного тонуса, нервно-психического состояния и выполняемой конкретной операции (действия). О критериях оптимальных двигательных реакциях человека на метроритмический раздражитель в разное время отмечали исследователи В. Александров и А. Лоуэн [28].

Признаки критерий 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).

Для развития темпо-метроритмических способностей младших школьников, что является неотъемлемой составляющей процесса обучения, в качестве их инструментария выступили игры, а также задания, которые нацеливают на выявление различных нюансов их ритмического чувства. 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 – звончком «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.

«Ладушки» – тест-игра

Цель данного теста: выявить уровень метроритмической способности и чувство ритма учащегося.

Музыкальный материал:

- 1) Русская народная песня «Во поле березка»;
- 2) М. Красев «Елочка»;
- 3) Детская песня «Петушок».

Мы предлагали детям:

- прохлопать ладошками ритм мелодий, прослушивая мелодию на CD-плеере.

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 класс в количестве 10 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	Дубовикова Рада	средний
2	Медведева Юлия	низкий
3	Рузиева Анна	низкий
4	Тимиргалеева Даша	низкий



5	Хуснутдинова Аделина	средний
6	Гаркуша Анна	низкий
7	Гиниятулина Настя	низкий
8	Крохина Вика	низкий
9	Прыткова Аида	средний
10	Завьялова Алиса	низкий

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

7 чел. - «низкий» уровень (70%) (Рисунок 1)

3 чел - «средний» уровень (30%) (Рисунок 2)

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

Таблица 2

#### Результаты диагностики заключительного этапа

№	ФИ учащихся	Заключительный уровень	Прогресс
1	Дубовикова Рада	высокий	С-В
2	Медведева Юлия	средний	Н-С
3	Рузиева Анна	высокий	Н-В
4	Тимиргалеева Даша	средний	Н-С
5	Хуснутдинова Аделина	высокий	С-В
6	Гаркуша Анна	средний	Н-С
7	Гиниятулина Настя	высокий	Н-В
8	Крохина Вика	высокий	Н-В
9	Прыткова Аида	высокий	С-В
10	Завьялова Алиса	средний	Н-С

На заключительном этапе:

4 чел. – «средний» уровень (40%) (Рисунок 3)

6 чел. – «высокий» уровень (60%).



0% (0 чел.)

Нач.этап

Конечн.этап

Рисунок 3 – График количества детей с «высоким» уровнем чувства ритма (%)

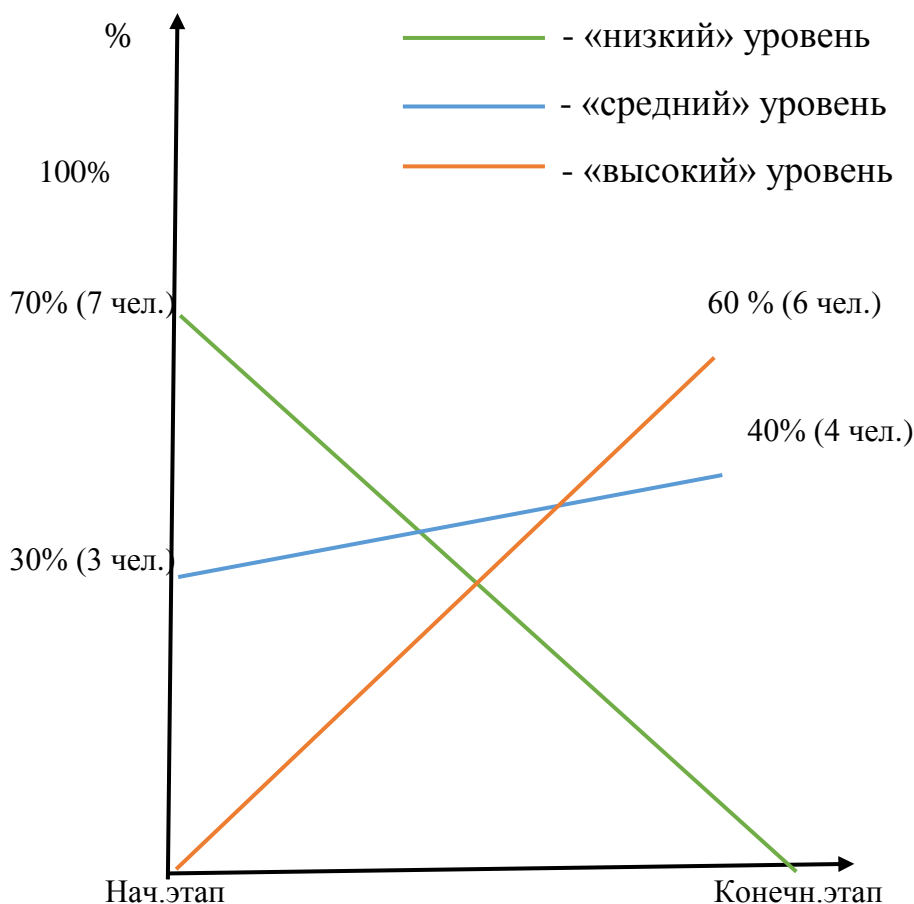


Рисунок 4 – Общий график уровней (низкий, средний, высокий) (%)

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.

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 ритмика и танец. 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 приемами, 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.: Просвещение, 1974 .- 468с. [Электронный ресурс]. URL: <http://dogend.ru/docs/index-404559.html> (дата обращения 20.07.2017) 96
10. Гегель-Энциклопедия философских наук. Том 2. Философия природы.[Электронный ресурс]. URL:



[http://platon.net/load/knigi\\_po\\_filosofii/istorija\\_nemeckaja\\_klassicheskaja/gegel\\_encyklopedija\\_filosofskikh\\_nauk\\_filosofija\\_prirody/12-1-0-45](http://platon.net/load/knigi_po_filosofii/istorija_nemeckaja_klassicheskaja/gegel_encyklopedija_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-ШУЛЬВЕРК. 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/](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](http://izodou.ucoz.ru/load/metodika_kazakovoj_t_g_i_lykovoij_i_a/1-1-0-2) (дата обращения 20.07.2017) 97

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-sruzinammkoltsovarebenokuchitsiagovoritmsruzinalchikovyyigrotrening/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) 98

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](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/](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) 99

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://metamusic.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.: Просвещение, 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](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/topboris-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. 100

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-karlaorfa-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-vtvorchestve-kompozitorov-hh-veka-v-holopova.html> (дата обращения 09.06.2017) 101

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-hhveka-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/topv-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](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.