

Муниципальное автономное некоммерческое учреждение
дополнительного образования
Дом художественного творчества детей
МО Кореновский район

**Методическая разработка
Ритмико-танцевальный комплекс
в хореографии**

Составитель:
Концертмейстер Елена Ивановна Райсих

Рассмотрено:
на заседании методического объединения
протокол № 4
от 24.04.2023 года

Содержание

Аннотация.....	3
1. Введение	4
2. Влияние занятий ритмикой на развитие детей.....	5
3. Музыка как одно из основных составляющих ритмико-танцевального комплекса.....	8
4. Ритмические упражнения. Основные движения.....	10
5. Упражнения в движении	14
6. Музыкальное сопровождение	15
7. Заключение.....	17
8. Список литературы.....	19

Аннотация

Ритмика (ритмическая гимнастика) - это система музыкально-ритмического воспитания, цель которой - развитие чувства ритма и координации.

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

Представленные практические рекомендации предназначены для концертмейстеров и преподавателей, осуществляющих свою педагогическую деятельность на уроках хореографии в дополнительном образовании

Введение

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

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

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

Задачи:

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

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

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

Обучение идет по принципу от простого к сложному. Выучив простое

движение добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это помогает развитию способности контролировать движения своего тела. Вначале следует применять самые простые ритмические упражнения: ходьба, бег, в медленном темпе под счет, хлопки под счет и музыку.

Влияние занятий ритмикой на развитие детей

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

Прежде всего, ритмические упражнения служат задачам физического воспитания.

Использование общеразвивающих упражнений в процессе занятий ритмикой позволяет совершенствовать двигательные навыки детей, укреплять и развивать их мышцы, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения, помогает развитию зрительно-моторной координации, статической и динамической координации, а также самоконтроля при выполнении движений. Различные построения и перестроения, используемые на занятиях, помогают развитию оптико-пространственных представлений и формированию пространственных понятий.

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

Использование разнообразных музыкальных произведений помогает

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

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

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

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

Ученики получают представление о различных жанрах музыки, учатся двигаться в соответствии с характером, темпом, динамическими оттенками музыкального произведения, его формой (различать вступление к музыке, узнавать музыкальные части и фразы), ощущать и выделять сильные

и слабые доли тактов, определять на слух простые музыкальные размеры, различать длительности (четверти, восьмые, половинные, целые), уметь исполнять движениями и игрой на шумовых инструментах ритмические рисунки, различать высокий и низкий регистры в музыке.

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

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

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

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

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

Музыка как одно из основных составляющих ритмико-танцевального комплекса.

Музыка - одно из могучих средств эстетического воспитания детей, воспроизводящее окружающую нас действительность в звуковых образах. Использование музыки на занятиях ритмики содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Общение с музыкой способствует музыкально-эстетическому становлению ребенка, развивает основы его музыкальности (под

музыкальностью понимается умение ребенка воспринимать в музыке определенное содержание), а музыкальная деятельность оказывает положительное влияние на общее развитие ребенка.

Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, дает возможность им получить общее эстетическое,

моральное и физическое развитие. Она концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливая эффект выполняемых упражнений и улучшает педагогический процесс.

Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Нередко эта реакция остается скрытой, выражаясь лишь в изменении мышечного тонуса. Концертмейстеру необходимо создать условия для естественного выявления моторных реакций в движении всего тела. Это воспитывает у учащихся творческую активность, воображение, умение слушать, воспринимать, оценивать свои движения и музыкальное сопровождение.

Успех работы концертмейстера в этом направлении будет решаться не количеством пройденных танцевальных, ритмических упражнений, музыкальных игр и танцев, а умением детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них яснее всего видно, что дают детям танцевальные движения с музыкальным сопровождением.

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

Ритмические занятия помогают учащимся полюбить музыку, обостряют восприятие, развивают музыкальный слух и чувство

ритма,

обогащают детей новыми музыкальными знаниями, расширяют их музыкальный кругозор, развивают творческое воображение и мышление.

Формируя творческое воображение, ребенок проявляет инициативу и выдумку, учится передавать характерные особенности персонажей, создавать интересные композиции танцев, выстраивать игры, инсценировать песни. Для этого используются разнообразные выразительные средства – речь, движения, мимика, пение.

В процессе музыкально-ритмического воспитания необходимо осуществлять следующие задачи:

-учить детей согласовывать движения с характером музыки, пользуясь средствами музыкальной выразительности; ритмично, выразительно

двигаться, играть в музыкальные игры, танцевать как на занятиях, так и вне их;

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

- развивать художественно-творческие способности, которые могут проявляться в том, что ученики сами ищут способы отражения игрового образа, придумывают, комбинируют танцевальные движения, предлагают изменения в танцах.

Ритмические упражнения

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

Воздействие упражнений на организм учащихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную

системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения

координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

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

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

Основные движения

Виды ходьбы:

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

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

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

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

Пружинистый шаг - на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в коленях и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

Виды бега:

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

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

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

Прыжковые движения:

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком о пола. Приземление на переднюю часть ступни

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

Подскоки с ноги на ногу:

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

Сильные подскоки - свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что способствует сильному отскоку от пола. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое). Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения. Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении.

Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

Прямой галоп (движение «лошадки») - исходное положение – III позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяет носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее для следующего шага. Корпус и голову держать прямо, стопы тянуть. В дальнейшем упражнения можно усложнять. Например: сочетать ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков, хлопков.

Ходьба с хлопками:

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

Ходьба с движением рук:

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

Ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши.

Упражнения в движении

Музыкальный размер 4/4.

I. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

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

То же с правой ноги.

II. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза.

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

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

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

На счет «Три» - шаг правой ногой;

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

Аналогично можно выполнять движения руками вперед, вверх, назад.

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

При работе с учениками над новым материалом одинаково

важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

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

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

Музыкальное сопровождение

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

Мелодия - основа музыкально-двигательного образа. Мелодическая линия должна быть ясной, простой. Дети учатся вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаясь, напевать ее про себя. В танцах музыка помогает учащимся следовать за развивающимся содержанием, чувствовать

логическое завершение музыкальной мысли. Яркая, интересная музыка вызывает желание двигаться, танцевать, позволяет раскрыться каждому ребенку, показать, на что он способен.

В ритмической гимнастике функции музыки довольно широки: она

программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки.

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

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

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

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

-художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;

-моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;

-разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки;

-соответствие движений характеру, образам музыки.

При подготовке к урокам ритмики концертмейстер может обратиться к импровизации, а может художественную основу ритмических занятий

усилить за счет привлечения народной, классической, современной советской и зарубежной музыки.

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

Заключение

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

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

Направленное воздействие ритмических упражнений заключается в поддержании здоровья в гармоничном, физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные и частые задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие

эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

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

Список литературы

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: Просвещение - 1983.
2. Борышникова Т. Азбука хореографии. М.: Рольф - 2001.
3. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания. М.: Просвещение - 1982.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальные занятия. М.: Просвещение - 1984.
5. Зимина А.Н. Музыкальные игры. М.: Просвещение - 1971.
6. Лифиц И.В. Ритмика М., Академия, 1999.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» М., ВЛАДОС 2004 г.
8. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения. М.: Просвещение - 1991.
9. Руднева С.Д., Фили Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972
10. Франко Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., Советский композитор, 1989.
11. Чибрикова А.Е. Ритмика. М.: Издательский дом “Дрофа” - 1998.