

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение -
детский сад № 168**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
«Что такое ритмопластика»**



***ПОДГОТОВИЛА: МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ЗЕЛИНСКАЯ Т.Г.***

Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

РИТМОПЛАСТИКА

Ритмопластика – это музыка и танцы, сопровождающие каждое занятие. Это развитие музыкального слуха, памяти и чувства ритма. Это повышение эмоционального состояния ребёнка.

Ритмопластика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи.

Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные.

К частным задачам можно отнести:

- повышение эмоционального настроения детей;
- формирование двигательной культуры;
- совершенствование чувства ритма и музыкальности.

Занятие начинается с вводной части, которая включает в себя выполнение упражнений, непосредственно воздействующих на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

Основная часть – нагрузочная:

- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;
- танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

Завершается занятие упражнениями на расслабление, **цель которых** – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Веселая музыка на занятиях и высокая двигательная активность создают у детей положительный эмоциональный фон.

Ритмопластика призвана развить в ребенке первоначальные танцевальные навыки, раскрепостить его, развить координацию, воспитать чувство ритма. Синтез музыки и движения, который представляет из себя ритмопластика, помогает ребенку понять суть ритма, научиться координировать свои движения с определенными ритмическими фигурами, слушать музыку и следовать за ней.

Занятие по ритмопластике в детских садах обычно состоит из нескольких частей, направленных на развитие разных навыков. Развитию чувства ритма способствуют комплексы упражнений, в которых ребенок повторяет определенную серию движений вместе с педагогом. Это могут быть комбинации хлопков и топая ногами, вместе или поочередно, могут быть и другие простые движения по усмотрению преподавателя. Главное в этой части занятия – чтобы ребенок запомнил комбинацию простых движений и смог выполнить ее несколько раз в заданном ритме под музыку. Такие упражнения способствуют развитию, как чувства ритма, так и внимательности, внутренней

организации и способности ребенка сконцентрироваться на задании. На занятии может присутствовать и так называемая «свободная часть», где ребенку предоставляется полная свобода выражения себя в музыке через пластически-танцевальные движения. При этом от него требуется, чтобы эти движения соответствовали характеру музыки. К примеру, под медленную музыку – плавные движения, под маршеобразную – энергичные. Так же на занятиях ритмопластики детям даются различные задания, в которых они взаимодействуют, координируя свои собственные движения с движениями других детей. Это еще более способствует развитию внимательности и координации, ведь внимания должно хватать не только на выполнение своих движений, но в то же время и наблюдения за тем, как другие дети выполняют их часть упражнения. Музыкально-ритмическое воспитание вашего ребенка, начиная с первых лет его жизни, благоприятно скажется на его дальнейшем развитии. Ритм организует ребенка, заставляет его тело работать более скоординировано, способствует внутренней организации, что окажется очень важным, когда ребенок пойдет в школу. Это послужит хорошей подготовкой также к дальнейшим занятиям танцами, художественной гимнастикой, послужит развитием творческих способностей.

Театрализованная ритмопластика (музыкальные игры-сказки)

— это чтение сказки по возрасту детей с последующим изображением героев и их действий.

В основу занятий входят известные и любимые детям русские народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, В. Сутеев, Н. Носов, Г. Андерсен, Ш. Перро, К. Чуковский.

Это мимика, эмоции и жесты, совершенствование двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление и развитие мышц.

Это достижение во время занятий наибольшей плавности, грациозности и эстетичности при выполнении упражнений, что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.

Упражнение №1 Котят.

Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.*

Ребенок, послушав песенку, по очереди показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят.

Упражнение №2 Жадный пёс.

Взрослый читает стихотворение Василия Квитка:

*Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам —
Гам-гам-гам!*

Затем ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении. Упражнения для развития чувства ритма под чтение стихов.

Упражнение №3

Это упражнение научит ребёнка выявлять ритмический рисунок с помощью различных движений.

*У маленькой Мэри
Большая потеря:
Пропал её правый башмак (7 хлопков)
В одном она скачет,
И жалобно плачет,-
Нельзя без другого никак! (7 хлопков)
Но, милая Мэри,
Не плачь о потере (вперёд 7 шагов)
Ботинок для правой ноги (3 хлопка)
Сошьём тебе новый
Иль купим готовый,
Да только смотри – береги! (7 шагов назад)*

Упражнение №4 Дерево.

Пофантазируйте с ребёнком. Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а малыш пусть за Вами повторяет. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

Упражнения №5 Роза.

А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один цветок, например Розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет

прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше – и вот это уже огромный розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

Упражнение № 6 Лягушка.

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения.

Придумайте и сыграйте сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

Упражнение № 7 Лебедь.

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

Музыкальная Игра-драматизация «Лиса и заяц»

Цель: учить детей давать оценку героям, передавать выразительное и эмоциональное содержание сказки.

1 этап. Выразительное чтение сказки с музыкальным сопровождением.

Цель: научить детей сопоставлять персонаж сказки с музыкальным образом.

2 этап. Рассказывание сказки детьми по картинкам.

Цель: определение последовательности происходящих событий.

3 этап. Пересказ сказки по ролям, с использованием музыкального сопровождения.

Музыкальная игра-драматизация «Теремок»

Цель: учить детей согласовывать свои движения с сюжетом произведения, выбирать самостоятельно средства выразительности в соответствии с музыкальным сопровождением.

Данная сказка удобна для драматизации из-за разнообразия персонажей, наделенные разными характеристиками и образами (Медведь, Лягушка, Заяц и др.), а также произведение известно детям, что облегчает понимание сюжета и образа.

Драматизация сказки строится поэтапно:

1 этап. Беседа о содержании сказки, последовательности событий

Цель: уточнить понимание детьми содержания сказки, героев, их образы.

2 этап. Прослушивание музыкальных произведений, характеризующих героев сказки. Беседа о содержании музыкального образа, с целью понимания музыкального образа детьми.

3 этап. Музыкальные игры-имитации персонажей сказки.

Цель: развитие выразительности движений, самостоятельность в выборе средств передачи образа.

4 этап. Самостоятельное распределение ролей детьми.

5 этап. Самостоятельная драматизация сказки.

Танцы-импровизации

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно – это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать. Во время занятий используются высокохудожественные музыкальные произведения.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМОПЛАСТИКИ:

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (*отрывки из балета*)

Шопен Ф. «Вальсы»

Штраус И. «Вальсы»

Музыка для релаксации

Альбиони Т. «Адажио»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Музыкальный руководитель: Зелинская Т.Г.