Оглавление

Пояснительная записка 2
Общие рекомендации 4
План урока «ритмика» 5
Упражнения в ходьбе
Ходьба с координацией движения рук и ног 7
Ходьба приставным шагом 8
Ходьба на пятках и на носках не сгибая колен 9
Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках 10
Упражнения в беге и поскоки
Бег с хлопками 11
Ходьба, поскоки, остановка 12
Упражнения на поскоки 13
Прыжки с короткой скакалкой 14
Упражнения с предметами
Эстафета с бубном 15
Пружинки 16
Сбор ягод 17
Ритмические движения с флажками 19
Упражнения с мячом под стихотворный текст 22
Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками 24
Пляски и танцы
Парный танец 25
Полька 27
Зайчики 29
Игры
Игра с платочком 31
Список рекомендуемой литературы. 33

Пояснительная записка

Занятия ритмикой призваны научить детей передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку. На этих занятиях у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.

На занятии ритмикой дети познакомятся с простейшими музыкальными понятиями: «быстро» и «медленно» (темпы музыкального произведения), «громко-тихо» (динамические оттенки).

Урок состоит из следующих разделов: ходьба; бег и поскоки; упражнения с предметами; пляски и танцы; игры. Материал урока расположен по степени сложности. Упражнения соответствуют возрасту детей, их физическим возможностям, уровню ритмической подготовленности.

К семи годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать их занятиями ритмикой, способствуя тем самым их дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на быструю смену ориентиров.

Занятия ритмикой призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку.

Цель предмета «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи предмета «Ритмика»

- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Общие рекомендации

Занятия ритмикой проводятся в просторном помещении.

Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей их движений и не вызывающей перегрева, обувь – мягкой и хорошо держаться на ногах.

Перед занятием педагог подготавливает необходимый для его проведения реквизит: флажки, бубен, мячи, скакалки, платочки.

Занятия желательно проводить при участии двух педагогов – концертмейстера и хореографа. Хореограф во время занятий следит за движениями детей и правильностью их выполнения.

Важно помнить, что музыка не просто сопровождает движения, а помогает детям, прослушав музыкальное произведение, передать ритм и характер музыки движениями.

План урока «ритмика»

1. Вход в класс, поклон
2. Организация занятия
3. Разминка: голова, плечи, кисти, руки, наклоны корпуса, бедра, «пружинка» - колени, стопы.
4. Упражнения в ходьбе:
   - Ходьба с координацией движений рук и ног (объяснение упражнения)
   - Ходьба приставным шагом (объяснение упражнения)
   - Ходьба на пятках и на носках не сгибая колен (объяснение упражнения)
   - Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках (объяснение упражнения)
5. Упражнения в беге и поскоки:
   - Бег с хлопками (объяснение упражнения)
   - Ходьба, поскоки, остановка (объяснение упражнения)
   - Перестроение в 2 колонны
   - Упражнения на поскоки (объяснение упражнения)
   - Прыжки с короткой скакалкой (объяснение упражнения)
6. Упражнения с предметами
   - Перестроение в круг
   - Эстафета с бубном (объяснение упражнения)
   - Пружинки (объяснение упражнения)
   - Перестроение в 3 колонны и круг

- Сбор ягод (объяснение упражнения)
- Перестроение
- Ритмические движения с флажками (объяснение упражнения)
- Перестроение
- Упражнения с мячом под стихотворный текст (объяснение упражнения)
- Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками (объяснение упражнения)
- Перестроение в 4 колонны

7. Пляски и танцы:
    - Парный танец (объяснение упражнения)
    - Полька (объяснение упражнения)
    - Перестроение на центр зала в шахматном порядке
    - Зайчики (объяснение упражнения)
8. Игры:
    - Игра с платочком (объяснение упражнения)
9. Подведение итогов

Упражнения в ходьбе

Ходьба с координацией движения рук и ног

Содержание: дети строятся друг за другом. Под музыку они начинают маршировать вдоль стен зала четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног.

Методические рекомендации: корпус и голову держать прямо. Плечи отведены назад, руки свободно двигаются в такт музыке и координируются с движениями ног. Начинать ходьбу нужно с левой ноги, не допуская шарканья ногами.

Ходьба приставным шагом

Содержание: дети стоят друг за другом, заложив руки за спину. С начала музыки они идут вперед приставным шагом: левая нога ставится вперед, правая – придвигается к пятке левой ноги, а левая нога снова выставляется вперед. Затем заносится вперед правая нога, левая приставляется к пятке правой ноги, а правая выставляется вперед и т.д.

Методические рекомендации: упражнение выполняется сначала без музыкального сопровождения, затем под музыку.

Ходьба на пятках и на носках не сгибая колен

Содержание: дети стоят врассыпную по всему залу, положив руки на бедра. На тихую музыку они ходят в свободном направлении мелкими шажками на пятках не сгибая колен, немного наклонив вперед корпус. Во время громкого звучания музыки дети продолжают ходьбу, но уже на носках, не сгибая колен, с выпрямленным корпусом.

Методические рекомендации: перед выполнением упражнения руководитель исполняет музыкальное произведение, демонстрируя динамическую контрастность звучания: тихо и громко.

Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках

Содержание: дети стоят друг за другом на расстоянии двух – трех шагов. Под музыку дети, положив руки на пояс, идут медленно, высоко поднимая колени, ступая с носка, оттянув его к полу. Со сменой музыкального произведения дети переходят на легкий бег на носках, опустив вниз немного согнутые в локтях руки. Заканчивается упражнение ходьбой под музыку для восстановления дыхания.

Методические рекомендации: необходимо следить за тем, чтобы дети во время движения держали корпус прямо, плечи их были отведены назад, дыхание не задерживалось.

Упражнения в беге и поскоки:

Бег с хлопками

Содержание: дети стоят друг за другом на расстоянии двух шагов один от другого. Под музыку они бегут на носках, хлопая в ладоши.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения следить за тем, чтобы бег был легким, а хлопки соответствовали ритму музыкального сопровождения. После бега дети переходят на спокойную ходьбу, темп музыки постепенно замедляется.

Ходьба, поскоки, остановка

Содержание: дети стоят друг за другом.

Такт 1. Ходьба четким ритмичным шагом с согласованными движениями рук и ног.

Такт 2. Делают при ходьбе при поскока и шаг – ритм музыки изменяется.

Такт 3. Ходьба.

Такт 4. Поскоки и остановка.

Музыка и движения повторяются. Упражнение заканчивается организованной ходьбой с восстановлением дыхания.

Методические рекомендации: до начала упражнения прослушать музыкальное произведение и прохлопать его ритм. Музыкальный отрывок исполняется два – три раза без перерыва.

Упражнения на поскоки

Содержание: дети стоят друг за другом в одной, двух или трех колоннах. Стоящие первые в колоннах начинают двигаться вперед поскоками первые три такта, на четвертом такте делают два шага и останавливаются. С пятого такта стоящие вторыми в колоннах делают такие же поскоки, только на один меньше. Все дети, стоящие в колоннах выполняют поочередно это упражнение.

Методические рекомендации: упражнение выполняется высокими поскоками с соблюдением четкой координации работы рук и ног. Свободную ногу при поскоке нужно заносить вперед, согнув колено под прямым углом и оттянув носок вниз.

Прыжки с короткой скакалкой

Содержание: дети строятся один за другим на расстоянии трех-четырех шагов в две или три колонны по четыре человека в каждой. В руках у ребенка короткая скакалка. Исходное положение: одна нога отставлена назад на носок, скакалки за спиной, руки немного согнуты в локтях и разведены в стороны. Под музыку стоящие первыми в колоннах перекидывают скакалку из-за спины вперед и начинают двигаться, перепрыгивая через нее той ногой, которая была отставлена назад. Сделав на четыре такта музыки восемь прыжков, дети отходят в сторону, а движение начинают стоящие вторыми в колоннах и т.д.

Методические рекомендации: прыжки через скакалку с продвижением вперед выполняются после усвоения детьми прыжков через скакалку на месте. Закончить упражнение необходимо ходьбой для восстановления дыхания.

Упражнения с предметами

Эстафета с бубном

Содержание: дети стоят по кругу. Педагог под музыку ударяет три раза в бубен и одновременно с ударами произносит: «постучи». Затем передает бубен стоящему рядом ребенку, говоря в такт музыке: «передай». Ребенок, получив бубен, ударяет под музыку трижды в бубен и передает его следующему ребенку с теми же словами. Так поочередно бубен передается по всему кругу.

Методические рекомендации: это упражнение лучше давать детям во время отдыха – после ходьбы, бега, прыжков. Перед выполнением упражнения детям нужно показать, как надо держать бубен в одной руке, а пальцами другой руки ударять по нему.

Пружинки

Содержание: дети стоят по кругу, руки на бедрах, ноги – пятки вместе, носки врозь.

Во время тихо звучащей музыки дети сгибают колени на полуприседании и выпрямляют их. Под музыку, исполняемую громко, дети поднимаются на носки и возвращаются в исходное положение, не сгибая колен. Упражнение повторяется три-четыре раза.

Методические рекомендации: при приседании ступни ног должны быть плотно прижаты к полу, колени разводятся в стороны. Очень важно при выполнении этого упражнения научить детей сохранять устойчивое положение тела.

Сбор ягод

Содержание: дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Исходное положение: ноги на ширине плеч, носки немного разведены в стороны. Левая рука, изображающая «решето», упирается в левый бок. Правая рука свободна. Во время звучания первого и второго тактов дети делают медленное глубокое приседание (на носках, пятки приподнимаются), разведя колени в стороны (спина прямая), одновременно правой рукой они «срывают ягодку». На третий и четвертый такты дети встают и «кладут ягодку в решето». Так выполняется подряд четыре приседания и четыре выпрямления – после этого переход на ходьбу друг за другом. При повторении упражнения положение рук меняется. Упражнение проводится два раза.

Методические рекомендации: педагог показывает, как правильно выполнять приседания и движения рукой. После того как дети освоят все движения, упражнение можно проводить под музыку.

Ритмические движения с флажками

Содержание: дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии вытянутых вперед рук с флажками.

Первая часть музыкального произведения.

Так 1 – 4. Дети делают восемь шагов по кругу, руки слегка покачиваются в такт музыки, согласуясь с движениями ног. Флажки опущены вниз.

Такт 5 – 8. Дети продолжают ходьбу в том же направлении, постукивая палочками флажков над головой семь раз, на восьмом шаге они делают поворот лицом к центру круга и быстро опускают руки.

Вторая часть музыкального произведения.

Такт 1. Дети делают два прыжка на месте на носках.

Такт 2. Стоя на месте, три раза ударяют палочками флажков над головой.

Такт 3 – 4. Дети делают четыре шага на месте, координируя движения рук и ног (флажки опущены вниз).

Такт 5 – 8. Повторение движений 1 – 4 тактов второй части музыкального произведения.

Первая часть музыкального произведения.

Такт 1 – 4. Дети идут маленькими шагами к центру круга, постепенно поднимая флажки вверх перед собой.

Такт 5 – 8. Не разворачиваясь дети отходят назад, постепенно опуская флажки вниз перед собой.

Повторение музыки и движений второй части.

Методические рекомендации: перед разучиванием упражнения с флажками, руководитель знакомит детей с музыкальным произведением. Он отмечает ровный и спокойный характер первой части. Характер музыки второй части можно передать прыжками и постукиванием палочками флажков над головой. Длина палочки флажка 25-30 см.

Упражнения с мячом под стихотворный текст

Содержание: участники упражнения стоят по кругу или полукругом. У всех в руках по одному мячу. Под текст стихотворения дети ударяют перед собой мячом об пол и двумя руками ловят его. Момент удара мяча об пол в стихотворении отмечен знаком (').

Мóй веселый звóнкий мяч,

Ты' куда помчáлся вскачь?

Жéлтый, красный, гóлубой,

Нé угнаться зá тобой.

Методические рекомендации: приступая к выполнению упражнения, дети должны знать стихотворение С.Я. Маршака наизусть.

Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками

Содержание: дети стоят свободно по всему залу на расстоянии 1,5-2 м один от другого. У каждого ребенка мяч. Под пение дети ударяют мячом об пол и ловят его двумя руками.

Методические рекомендации: до начала упражнения с мячом дети поют песню «Как у наших у ворот» и хлопками отмечаю сильную долю такта – это момент удара мяча об пол. Важно научить детей регулировать силу отталкивания мяча руками. После этого можно проводить упражнение, сопровождая его пением.

Пляски и танцы:

Парный танец

Содержание: дети стоят парами друг за другом. Мальчик стоит с левой стороны от девочки и держит правой рукой левую руку девочки (руки вытянуты вперед). Свободную руку мальчик держит на поясе, а девочка придерживает ею кончик юбочки. Под первую часть музыкальной пьесы дети идут ровными шагами вперед (16 шагов). Под звучание музыки второй части пьесы дети берутся за обе руки и обходят друг вокруг друга в левую сторону, а при повторении второй части – в правую сторону (по 8 шагов в каждую сторону). Музыка и движения танца повторяются.

Методические рекомендации: перед исполнением танца под музыку с детьми необходимо разучить все его движения. Движения должны выполняться соответственно характеру и темпу музыки.

Полька

Содержание: дети парами стоят друг за другом. Девочка стоит с правой стороны, придерживая рукой юбочку, мальчик стоит с левой стороны, положив руку на пояс. Соединенные руки держат вытянутыми вперед. Под звучание первой части музыки, все дети идут вперед приставным шагом и на последнем такте останавливаются, повернувшись лицом к своему партнеру и опустив руки. Под втору часть музыки мальчики кладут обе руки на пояс, а девочки двумя руками берутся за юбочки. Дети ставят правую ногу на пятку, а затем на носок и делают три перетопа на месте, затем левую ногу ставят на пятку, далее на носок и делают три перетопа на месте. После этого соединяют правые руки, поднятые вверх и, обойдя один раз вокруг друг друга, встают в исходное положение. Музыку и движения танца можно повторять несколько раз.

Методические рекомендации: перед разучиванием танца под музыку дети должны научиться правильно выполнять все его движения: закрепить уже знакомую им ходьбу приставным шагом, освоить движения ног и рук. Затем педагог знакомит участников танца с музыкой, под которую они будут его исполнять.

Зайчики

Содержание: дети «зайчики» стоят по кругу лицом к центру. Кисти рук у груди, пальцы опущены, локти отведены назад.

Первая часть музыкального сопровождения:

Такт 1 – 2. Дети делают 8 прыжков на месте.

Такт 3 – 4. Ритмично переступая, дети поворачиваются вокруг себя в правую сторону, руки в том же положении.

Так 5 – 6. Повторяются движения 1 – 2 тактов.

Такт 7 – 8. Дети поворачиваются вокруг себя в левую сторону.

Вторая часть музыкального сопровождения.

Такт 1. Дети выполняют 4 скользящих движения руками: одна рука ладонью вперед, другая к груди, и наоборот («греют лапки»).

Такт 2. Делают два тройных хлопка в ладоши, вытянув руки вперед.

Такт 3. Повторение движений такта 1.

Такт 4. Повторение движений такта 2.

Такт 5. Дети выполняют четыре скользящих движения ладонями по коленям, одна рука скользит вниз, другая вверх («греют ножки»).

Такт 6. Делают два тройных хлопка ладонями по коленям двумя руками.

Такт 7. Повторение движений такта 5.

Такт 8. Дети делают пять ровных хлопков ладонями по коленям, с последним хлопком встают в исходное положение.

Методические рекомендации: перед проведением игры нужно познакомить детей с музыкальным произведением, отметив две его части.

Игры:

Игра с платочком

Содержание: дети стоят по кругу лицом к центру. Двое или трое из них выходят на середину круга, держа в руках маленькие платочки. Под музыку первой части дети с платочками движутся по кругу, делая 16 поскоков, а остальные дети, стоя на месте, хлопают в такт музыки. Под музыку второй части все дети делают восемь притопов правой ногой, одновременно взмахивая правой рукой над головой, затем кружатся вокруг себя в правую сторону. При повторении первой части дети, стоящие по кругу, берутся за руки и поскоками движутся в правую сторону, а дети, стоящие в середине круга, хлопают в такт музыки. По окончании этой части все останавливаются. Под музыку третьей части дети, стоящие по кругу, поворачиваются спиной к центру и зажмуривают глаза. Дети с платочками тихо подходят к любому ребенку и кладут за его спиной платок на пол, затем встают в общий круг. По окончании музыки все дети поворачиваются к центру круга, и те, кто нашел около себя платок, берут его и входят в круг. Игра повторяется 4 – 6 раз.

Методические рекомендации: педагог знакомит детей с музыкальным произведением, отмечая различный характер трех его частей. Соответствующими характеру музыки должны быть и движения детей, которые показывает педагог: поскоки в первой части, кружение во второй, тихие шаги на носках – в третьей.

Список рекомендуемой литературы.

- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. - М.,1964
- Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) - М.: Ральф, 2000
- Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. М., Советский композитор, 1991
- Ваганова А.Д. Основы классического танца. Л.-М., 1963
- Васильева - Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1968
- Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., 2004
- Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001
- Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы (любое издание)
- Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы (любое издание)
- Ивановский Н. Бальный танец XVI - XIX в. М. - Л., 1948
- Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. - М.: Музыка, 1978
- Кулагина И. Художественное движение. - М.: Изд-во «Наука», 1999
- Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски - М.: Советский композитор, 1991
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: Просвещение, 1972

- Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
- Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. 1 класс. М., Музыка, 1995
- Франио Г.С. Методическое пособие по ритмике. 2 класс. М., Музыка, 1996
- Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании. М., 1988
- Шушкина З. Ритмика. – М., 1967
- Яновская В. Ритмика. – М., 1979