Методическое пособие по предмету «Ритмика» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Волотовская детская школа искусств»

Разработал: преподаватель хореографии Николаева О.В.

В методической разработке изложены содержание, методика занятий и примеры практического материала, которые проверены на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

В пособии содержатся общие положения по ритмике, методические рекомендации, методы работы и примерный план проведения урока.

Содержание

I. Введение…….....стр. 2
II. Основная часть:
1. Ритмика и её роль в системе хореографического образования учащихся……...стр. 3
2. Методические рекомендации……..…….. стр. 4
3. Методы работы…….....стр. 8
4. Примерный план проведения урока……стр. 10
III. Заключение…….……..стр. 11
IV. Литература……..…..стр. 12

Введение

В современном мире всестороннему развитию детей уделяется большое внимание общества. Хореографическое искусство всегда привлекало внимание детей и в свою очередь их родителей, и особенно в последнее время приобрело широкое распространение среди дошкольных учреждений, школ дополнительного образования, школ искусств и общеобразовательных школ. Хореографические отделения в таких учреждениях показали себя как представители перспективной формы воспитания детей.

В системе образования особое место занимает начальная ступень обучения, ведь именно в ней закладывается фундамент не только для будущих знаний и навыков, но и фундамент для развития личности в целом. Известно, что на детский организм в хореографических школах падает колоссальная физическая нагрузка. Особенно на начальном этапе обучения от маленького человека требуется самоотдача и самораскрытие. И от того, как мы подготовим будущего танцора к этим физическим и психологическим перегрузкам, как сформируем его организм во всём его комплексе, во многом зависит его успешное обучение в средних и старших классах.

Ритмика является важной дисциплиной в эстетическом цикле дополнительного образования. Поскольку происходит формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей обучающихся. Ритмика предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и “мышечного чувства”, формирование художественно-творческих способностей. В “век гиподинамии” ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Ритмика и её роль в системе хореографического образования учащихся

Ритмика в переводе с греческого (rhythmos) означает порядок движения. «Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело» .

Ритмика имеет огромное значение в системе хореографического образования учащихся. У детей, которые занимаются ритмикой, развивается чувство ритма, музыкальная память, культура движений, музыкальное восприятие, образность и эмоциональность, умение творчески воплощать музыкально-двигательный образ, а также совершенствуется мелодический и гармонический слух. Также, занимаясь данным предметом, дети приобретают красивую походку и осанку, учатся координировать движения и ориентироваться в пространстве.

С давнего времени общеизвестно влияние совмещения мелодии и пластики тела на состояние здоровья человека. Если ребёнок с ранних лет начинает слушать музыку, которая ему нравится, у него начинают очень быстро развиваться, нужные для жизни, сенсорные каналы.

Данный предмет хорошо влияет и на физическое состояние ребёнка. У детей на начале обучения ещё недостаточно развитая опорно-двигательная система. И невысокая двигательная активность может привести к ряду заболеваний: плоскостопие, косолапие, кифоз и сколиоз. И именно занятия ритмикой помогают избежать этих заболеваний. Кроме этого на уроках ученик развивает вестибулярный аппарат, так как ритмика подразумевает достаточно много вращений и прыжков. А если упражнения повторять систематически, развивается мышечная память.

Также ритмика благоприятно влияет на психическое здоровье ученика. Овладевая элементами хореографии, ребёнок становится уверенным в себе, коммуникабельным, дружелюбным и более внимательным к своему окружению. Игровые танцевальные композиции, применяемые на уроках ритмики, создают для детей условия эмоциональной разрядки, улучшают функции внимания и обогащают детей яркими образными движениями.

Методические рекомендации

Необходимо помнить, что есть методические рекомендации, общие для работы с детьми всех возрастов.

Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или поскоками, т.к. это может привести к чрезмерным психо-эмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам.

Если у ребёнка возникают трудности при выполнении задания, он не может точно координировать свои движения с музыкой, её темпом, ритмом (даже после разучивания), педагогу не следует фиксировать на этом чрезмерное внимание и указывать ребёнку на его недостатки в резкой форме, а тем более отстранять от участия в занятии. Как и при освоении других видов деятельности, в ритмике каждый ребёнок выражает себя по-своему.

Занятия ритмикой призваны привить любому ребёнку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес модно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

Занятия ритмикой рекомендуется проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Стулья и скамейки ставятся вдоль стен, чтобы середина зала оставалась свободной для движения детей. Фортепиано нужно поставить так, чтобы музыкальному руководителю, сидящему за инструментом, были видны движения участников занятия.

На уроках ритмики необходимо давать детям только понятный им материал, такие композиционные комбинации, которые ученики сами смогут подвергнуть анализу. Жизненный опыт у детей небольшой, поэтому они смогут скопировать только то, что видели своими глазами.

Я считаю, что хорошо брать музыку из знакомых всем ученикам мультфильмов. К примеру: «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам» или, например, «Ничего на свете лучше нету».

Также дети должны четко понимать, ради чего они учат столько много странных для них движений. Необходимо донести до них, что только с помощью этих движений можно будет раскрыть образ целиком, передать настроение и эмоции.

Я думаю, что преподаватель, который даёт детям тот или иной материл, должен всегда говорить образно и в определенном настроении, чтобы у ребёнка разыгралось воображение, можно также жестикулировать во время объяснения.

Чтобы у ребёнка не угасал интерес к предмету, необходимо добавлять к старым новые элементы и исполнять их под другую музыку. Тогда ученики будут исполнять движения более активно, увлеченно, живо и с большим желанием.

У обучающихся на первых этапах обучения не получается долгое время сосредотачиваться на одной мелодии, нужно постоянно менять музыкальное оформление, также они не могут точно усвоить заданное им движение, плохо ориентируются во времени и пространстве. Педагог должен постоянно считать, помогая конкретизировать ритм и темп, а ранее изученные движения можно повторить сразу под музыкальное сопровождение.

Урок должен быть выстроен так, чтобы у ученика были задействованы и правое, и левое полушарие головного мозга.

Правое полушарие отвечает за воображение, умение фантазировать, думать образно. На уроках необходимо уделять большое внимание фантазии и пластике, ведь даже если оглянуться вокруг, то можно увидеть, что вокруг нас находится в движении вся природа, весь мир пластичен, наблюдая за живым миром, за движениями животных, растений и птиц, повторяя эти движения под музыку, можно развить внимание, фантазию и воображение. Можно попросить изобразить ученика цветок, который из семени уже перерастает в росток, уже тянется к солнышку всё выше и выше и вот уже готов распустить свои лепестки и сейчас впервые увидит мир. Ребёнок будет очень заинтересован, терпелив и готов воплотить эти слова в движение. А

ещё лучше если преподаватель на своём примере изобразит тот самый цветок, ученик сначала повторит за ним, попробует скопировать его движения, а потом и сам нафантазирует и скорее всего сделает что-то своё.

Левое полушарие в свою очередь отвечает за способность запоминать и анализировать, в том числе анализировать работу правого полушария. Все музыкальные упражнения и танцевальные задания воспитывают реакцию, ориентировку в пространстве. Важно развить реакцию на свои слова (слова преподавателя). Например, на сигнал «Кошка!» ученик исполняет грациозные движения, и на сигнал «Лягушка!» начинает прыгать и глубоко присаживаться. Можно чередовать сигналы, предварительно показав несколько движений, характерных для данных сигналов.

Все умения и навыки, которые ученики приобретают в хореографическом классе на занятиях ритмикой в возрасте дошкольников и младших школьников, помогают им не только в развитии дальнейших танцевальных способностей в классическом, народном или современном танце, но и в обычной жизни. Ведь дети, которые регулярно выполняют упражнения на развитие внимания, памяти, координации, ориентации в пространстве, становятся более коммуникабельными, собранными, сосредоточенными и в целом развиваются гармоничнее и быстрее своих сверстников.

Педагогу, который проводит занятия ритмикой, важно тщательно продумывать свой урок. Необходимо последовательно и постепенно добавлять всё более сложные движения, чтобы не перенагружать детей сразу, важно работать систематично.

К сожалению, до сих пор встречаются ошибки в преподавании ритмики. Иногда уроки ритмики в большей степени похожи на уроки хореографии или же художественной гимнастики. При этом музыка перестаёт играть главенствующую роль, а служит фоном, так как полностью исключается предварительное прослушивание и подробный анализ музыкального произведения, предложенного для движения. Учащиеся должны всегда помнить, что ритмика – это умение слушать и «пропевать» музыку в

движении. Необходима установка на глубокое восприятие музыки, умение её пережить и прочувствовать, передавая свои ощущения в движении так, как если бы она (музыка) была бы создана самими учениками. Только при соблюдении этого условия музыка надолго, а часто на всю жизнь остаётся в эмоциональной памяти человека, оказывая влияние на его мироощущение и поведение.

Методы работы

В системе обучения детей важную роль играют формы и методы обучения. Поскольку именно от них зависит реализация и достижение поставленных целей и задач в процессе обучения.

Как писал Луначарский «От методов преподавания зависит, будет ли оно возбуждать в ребёнке скуку, будет ли преподавание скользить по поверхности детского мозга, не оставляя на нём почти никакого следа, или наоборот, это преподавание воспринимается радостно, как часть детской игры, как часть детской жизни, сольётся с психикой ребёнка, станет его плотью и кровью. От метода преподавания зависит, будет ли класс смотреть на занятия как на каторгу и противопоставлять им свою детскую живость, в виде шалостей и каверз или класс этот будет спаян единством интересной работы и проникнут благородной дружбой к своему руководителю».

Первый метод, который необходимо использовать преподавателю хореографических дисциплин – это метод организации и осуществления учебного процесса.

Для осуществления данного вида деятельности существует также множество методов при работе с детьми. Определим наиболее важные из них:

1. Метод показа. Показывая детям движения, преподаватель дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Выполняя движения вместе с детьми, хореограф увлекает их и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

2. Словесный метод. Важным здесь является не только краткость, точность и конкретность, но и интонация и сила звучания слов. Преподавателю важно уметь говорить образно.

3. Прослушивание музыки. Для того чтобы ребёнок научился танцевать, необходимо научить его слышать и понимать музыку, её содержимое, о чём она говорит, какое настроение передает.

4. Игровой метод. Для того чтобы учащиеся развивались полноценно и лучше усваивали учебный материал, необходимо использовать различные формы работы с детьми. Преподавателю необходимо знать психологические особенности детей для работы с ними. В дошкольном и младшем школьном возрасте у учеников ещё очень плохо развито внимание, они часто отвлекаются и не могут долго сосредотачиваться на каком-либо задании. Про таких учеников мы так и говорим «невнимательные». Играя, дети легче воспринимают материал. Поэтому важным элементом урока становится игра.

Танцевальная игра незаменимый способ закрепить интерес учеников к хореографическому искусству. Дети в таком возрасте ещё не могут воспринимать материал в привычной для взрослого человека форме, поэтому стоит чаще прибегать именно к такому методу. Ученики вовлекаются в процесс быстрее, становятся более заинтересованными предметом, сосредотачиваются, становятся более внимательными, начинают воображать и фантазировать, проявляют себя и свои эмоции. Именно такой способ даёт детям передохнуть во время работы над новыми для них упражнениями. И если преподаватель видит, что дети на уроке начали уставать, перестали концентрировать внимание, нужно начать с ними играть, включая в игру красивые позы и различные танцевальные элементы.

5. Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что преподаватель по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Второй - это метод контроля за процессом обучения. К нему относятся проверки усвоенного материала, самопроверки, контрольный урок в конце первого полугодия и экзаменационный урок в конце года.

Третий - метод стимулирования и мотивирования учебной деятельности. Мотивация учебной деятельности, разного рода поощрения проделанной работы для формирования чувства ответственности, обязательств и интересов включает в себя метод стимулирования.

Примерный план проведения урока

I. Вводная часть:

1. Вход в зал танцевальным шагом.
2. Построение.
3. Поклон.
4. Цели и задачи данного занятия в форме игры (отправляемся в сказку).

II. Основная часть:

1. Повороты, наклоны головой.
2. Разогрев верхней части туловища.
3. Движения по кругу в заданном направлении бытовым шагом, «марш», шаги на полупальцах с вытянутыми коленями, шаг «галопа»
4. Комбинирование различных шагов на месте с одновременной работой рук.
5. Упражнения на развитие координации движений.
6. Упражнения на восприимчивость, умение прочувствовать музыку, её характер и настроение, понимать её содержание.
7. Упражнения с предметами, разучивание или репетиция танцевальных элементов
8. Ритмические игры на развитие способности импровизировать и фантазировать.

III. Заключительная часть:

1. Построение.
2. Подведение итогов занятия.
3. Поклон.
4. Уход танцевальным шагом из зала.

Заключение

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Основной задачей ритмики в хореографической школе и школе искусств является развитие у учащихся общей музыкальности и чувства ритма, закрепление знаний, полученных ими на уроках по специальности.
Дети дошкольного младшего школьного возраста испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность. Неслучайно они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Потому как двигаются дети под музыку педагог может проверить прочность приобретённых ими музыкальных навыков, судить об уровне развития музыкальных способностей, внимания, памяти, выявить их творческие возможности.

Музыка пробуждает у детей светлые и радостные чувства. Они получают огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов. Занятия ритмикой поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

Занятия ритмикой оказывают на детей и не малое воспитательное воздействие. То, что упражнения выполняются всем коллективом и часто при необходимости требуют чёткого взаимодействия всех участников, повышают у них дисциплину, чувство ответственности, товарищества. Кроме того, у детей развиваются память и внимание. Постепенно появляются уверенность, находчивость, воспитываются активность и инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой школы, занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности.

Список литературы:

1. Луначарский А. В. Учитель, учись. Учительская газета №1, 2010.

2. Российская педагогическая энциклопедия в двух томах: Гл. ред. В.В. Давыдов. – М.: Научное издательство «БОЛЬШАЯ РОССИЙСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ», 2008.

3. Чибрикова – Луговская А. Е. Ритмика. М. Дрофа – 2008.