

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»
г. Канаш Чувашской Республики**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета,
протокол №3 от «01» 09.2025 г.
Председатель Н.В. Золотова



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ №224

«01» 09.2025 г.

Директор

Н.В. Золотова

Методическая разработка: "Хореография начинается с ритмики"

Составила: Осипова Ксения Олеговна
Педагог дополнительного образования

Канаш-2025 г.

Содержание

1. Введение

2. Основная часть:

- Ритмика и ее роль в системе хореографического образования учащихся
- Методические рекомендации
- Методы работы

3. Заключение

4. Литература

Описание

Данная методическая разработка создана для преподавателей ритмики в детских образовательных учреждениях

Разработка включает в себя проверенное на практике содержание занятий, методику их проведения и практические примеры для младших школьников.

Ритмика играет ключевую роль в системе дополнительного образования, направленной на развитие эстетического восприятия. Она не только знакомит детей с основами хореографии и музыкальной грамоты, но и способствует раскрытию их творческого потенциала. Занятия ритмикой развивают координацию движений, пространственную ориентацию и телесное осознание. В современном мире, где дети часто ведут малоподвижный образ жизни, ритмика становится важным источником физической активности, укрепляет здоровье, дарит радость и помогает справляться с умственным и эмоциональным напряжением. Таким образом, ритмика является важным фактором, способствующим успешной адаптации детей к учебе и будущей трудовой деятельности.

Введение

Хореография, как форма искусства, таит в себе огромный потенциал для детского развития и воспитания. Будучи синтетическим искусством, она использует движение во всех его проявлениях как главное средство выражения, достигая максимальной выразительности в сочетании с музыкой.

Хореография открывает ребенку мир искусства, развивая его эстетическое восприятие. Через танец дети учатся глубже понимать, чувствовать и ценить музыку. Занятия танцами также способствуют физическому развитию и укреплению здоровья, улучшая осанку, формируя правильное строение тела и помогая избавиться от физических недостатков. Кроме того, танец позволяет ребенку выразить свою энергию и жизнерадостность, стимулируя творческое воображение и способность самостоятельно создавать пластические образы.

Данная методическая разработка создана для преподавателей ритмики в детских образовательных учреждениях. В ней представлены проверенные на практике содержание занятий, методики их проведения и практические примеры для младших школьников. В современном обществе большое значение придается всестороннему развитию детей. Хореография, всегда привлекавшая детей и их родителей, в последнее время активно развивается в дошкольных учреждениях, школах дополнительного образования, искусств и общеобразовательных школах. Хореографические направления в этих учреждениях зарекомендовали себя как эффективный способ воспитания подрастающего поколения.

Фундамент будущих знаний, навыков и личностного роста закладывается на начальном этапе обучения в системе образования. В хореографических школах дети сталкиваются с огромными физическими нагрузками, требующими от них максимальной самоотдачи и раскрытия творческого потенциала с самого начала. От того, насколько эффективно мы подготовим юных танцоров к этим интенсивным физическим и психологическим нагрузкам, и как комплексно будем развивать их организм, напрямую зависит их дальнейший прогресс в средних и старших классах.

В рамках дополнительного эстетического образования ритмика занимает важное место, поскольку она помогает детям глубже понять хореографическую культуру и раскрыть свои творческие способности. Занятия ритмикой знакомят с основами музыки, улучшают координацию движений и развивают чувство тела, а также способствуют развитию художественного воображения. В наше время, когда дети часто испытывают недостаток движения, ритмика выступает как дополнительный стимул к физической активности, укрепляет их здоровье, приносит удовольствие, повышает их способность к обучению и труду, а также помогает снять умственное и эмоциональное напряжение.

Ритмика и её роль в системе хореографического образования обучающихся

Происходящее от греческого слова "rhythmos", означающего порядок движения, ритмика представляет собой танцевальные упражнения под музыку, направленные на развитие чувства ритма и гармоничное физическое развитие.

Ритмика – это очень важная часть обучения танцам для детей. Когда ребята занимаются ритмикой, у них отлично развивается чувство ритма, они лучше запоминают музыку и двигаются более красиво и выразительно. Они учатся передавать музыку через движения, лучше слышать мелодии и гармонии, а еще у них появляется красивая осанка и походка, они лучше координируют свои движения и понимают, где находятся. К тому же, давно известно, что музыка и движение полезны для здоровья. Если ребенок с детства слушает музыку, которая ему нравится, это помогает ему быстрее развивать важные для жизни навыки восприятия.

Этот предмет оказывает положительное воздействие на физическое здоровье ребенка. На начальных этапах обучения у детей еще не полностью сформирована опорно-двигательная система, и низкая двигательная активность может стать причиной таких нарушений, как плоскостопие, косолапость, кифоз и сколиоз. Занятия ритмикой помогают избежать этих проблем. Помимо этого, ритмика способствует развитию вестибулярного аппарата за счет активных вращений и прыжков, а систематическое выполнение упражнений формирует мышечную память.

Ритмика также благотворно сказывается на психическом состоянии ученика. Изучая хореографические элементы, дети обретают уверенность в себе, становятся более общительными, дружелюбными и внимательными к окружающим. Игровые танцевальные формы, используемые на уроках, обеспечивают детям возможность для эмоциональной разрядки и улучшают концентрацию внимания.

Методические рекомендации

Важно учитывать общие методические рекомендации, применимые ко всем возрастным группам детей. Каждое занятие должно включать чередование активных движений с упражнениями, способствующими успокоению дыхания. Следует избегать чрезмерной нагрузки на детей в виде бега или прыжков, чтобы предотвратить излишнее психоэмоциональное и сердечнососудистое напряжение.

Если ребёнок испытывает трудности с ритмикой, не нужно делать на этом акцент и критиковать его. Вместо этого, создайте позитивную атмосферу, чтобы поддержать его интерес к движению под музыку. Помните, что каждый ребёнок учится в своём темпе, и главная цель – не идеальное исполнение, а удовольствие от процесса.

Чтобы занятия ритмикой проходили успешно, нужно, чтобы помещение было просторным и хорошо проветривалось. Стулья и скамейки лучше поставить по краям, чтобы в центре было место для всех движений. Пианино должно стоять так, чтобы учитель, сидя за ним, видел всех детей. На уроках ритмики важно давать детям то, что им понятно, и такие музыкальные примеры, которые они сами смогут разобрать. Детям пока сложно анализировать что-то новое, они лучше копируют то, что уже видели. Поэтому я думаю, что музыка из мультфильмов, которые все знают, – это отличный выбор.

Чтобы дети с энтузиазмом осваивали новые, порой непривычные движения, им необходимо четко понимать их значение. Объясните им, что именно эти движения являются ключом к полному раскрытию образа, передаче настроения и чувств. Преподаватель должен быть настоящим рассказчиком, используя образный язык и создавая нужную атмосферу, чтобы разжечь в ребенке искру воображения. Чтобы интерес к занятиям не угасал, важно постоянно обогащать программу новыми элементами и экспериментировать с музыкальным сопровождением. Это позволит ученикам выполнять движения более живо, активно и с неподдельным удовольствием. На начальном этапе обучения дети часто испытывают трудности с концентрацией на одной мелодии и точным воспроизведением движений, а также с

ориентацией в пространстве и времени. В таких случаях педагог должен активно использовать счет, помогая детям почувствовать ритм и темп, а ранее изученные элементы можно закреплять повторением под музыкальное сопровождение. Идеальный урок – это тот, который стимулирует работу как правого, так и левого полушария мозга.

Правое полушарие мозга – это центр нашего воображения, способности к фантазированию и образному мышлению. Именно поэтому на уроках так важно уделять внимание развитию этих качеств через пластические упражнения и творческие задания. Природа вокруг нас – живое доказательство пластичности и движения, и, наблюдая за животными, растениями и птицами, а затем воплощая их движения под музыку, мы активно развиваем внимание, фантазию и воображение.

Левое полушарие, в свою очередь, отвечает за аналитические способности и память, включая анализ процессов, происходящих в правом полушарии. Музыкальные и танцевальные занятия эффективно тренируют реакцию и умение ориентироваться в пространстве.

Приобретаемые в хореографических классах и на уроках ритмики умения и навыки, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте, служат не только фундаментом для будущих танцевальных достижений в любом стиле, но и оказывают значительное влияние на общую личность ребенка. Дети, регулярно практикующие упражнения на внимание, память, координацию и пространственную ориентацию, демонстрируют лучшую коммуникабельность, собранность и концентрацию, что ведет к более гармоничному и ускоренному развитию по сравнению с их сверстниками.

Успех занятий ритмикой напрямую зависит от тщательной подготовки педагога. Необходимо последовательно усложнять движения, чтобы избежать перегрузки детей, и придерживаться систематического подхода в обучении.

Методы работы

Формы и методы обучения играют решающую роль в системе образования детей, поскольку от них зависит успешность реализации и достижения поставленных целей. Луначарский подчеркивал, что именно от мастерства учителя в выборе методов зависит, будет ли обучение вызывать у ребенка скуку и оставаться поверхностным, или же оно станет радостным, как часть игры и жизни, глубоко укореняясь в его сознании. Он также указывал, что от методов преподавания зависит, будет ли класс воспринимать занятия как повинность и проявлять непослушание, или же будет объединен общей интересной работой и проникнут уважением к своему руководителю.

Основой деятельности преподавателя хореографии служит метод организации и реализации учебного процесса. При работе с юными танцорами педагог может опираться на ряд важных методик:

- Визуальное обучение (показ): Через демонстрацию движений преподаватель знакомит детей с художественным воплощением хореографического образа. Совместное исполнение помогает вовлечь учеников и пробудить в них стремление к быстрому освоению двигательных техник.

- Вербальное сопровождение: Ключевыми аспектами здесь являются не только ясность и конкретность словесных указаний, но и умение педагога использовать выразительную интонацию и силу голоса, а также говорить образно.

- Музыкальное восприятие: Для успешного обучения танцу необходимо научить ребенка слышать и интерпретировать музыку, понимать ее содержание, послание и настроение.

Чтобы обеспечить полноценное развитие обучающихся и улучшить усвоение учебного материала, преподавателям необходимо использовать разнообразные методы работы, учитывая психологические особенности детей. У маленьких учеников, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте, внимание еще слабо развито, они легко отвлекаются и испытывают трудности с длительной концентрацией. Игра является эффективным инструментом для облегчения

восприятия материала, поэтому она занимает важное место на уроке. Танцевальные игры незаменимы для поддержания интереса к хореографии, так как дети в этом возрасте лучше усваивают информацию в игровой форме. Такой подход способствует более быстрому вовлечению, повышает заинтересованность, улучшает концентрацию и внимание, стимулирует воображение и самовыражение. Игра также служит способом дать детям отдохнуть во время освоения новых упражнений. Признаки усталости и снижения внимания у учеников – сигнал для преподавателя начать игровую деятельность, интегрируя в нее танцевальные элементы и позы.

Концентрический метод предполагает повторение пройденного материала с постепенным усложнением. Суть концентрического метода в том, что учитель возвращается к изученным движениям и танцам, предлагая их усложненные версии по мере освоения детьми. При концентрическом подходе преподаватель закрепляет материал, возвращаясь к нему с более сложными задачами, когда дети уже освоили базовые элементы.

Заключение

Начинать занятия ритмикой лучше всего с ранних лет. В школах искусств ритмика помогает детям развить музыкальность и чувство ритма, а также укрепить свои знания. Малыши и ученики младших классов, полные энергии и желания двигаться, находят в музыке особое очарование через движение. Благодаря этому, преподаватели могут не только проверить, насколько хорошо усвоены музыкальные навыки, но и оценить музыкальные способности, концентрацию, память и творческие задатки каждого ребенка.

Музыкальные занятия ритмикой наполняют детей светлыми и радостными переживаниями. Они испытывают истинное удовольствие, когда их тело свободно и легко движется в такт музыке, выражая себя через пластику и жесты. Ритмика не только поднимает настроение и заряжает энергией, но и оказывает значительное воспитательное влияние. Совместные упражнения, требующие четкой координации и взаимодействия, воспитывают в детях дисциплину, ответственность и умение работать в команде. Параллельно с этим, развиваются память и внимание, формируется уверенность в себе, находчивость, а также поощряются активность и инициативность. Интегрированные в общую систему школьного образования, занятия ритмикой нацелены на формирование гармонично развитой, творческой и организованной личности.

Список литературы

Луначарский, А. В. (1924). Учитель, учись. Учительская газета, (1).

Российская педагогическая энциклопедия. (2008). (В 2 т.). В. В. Давыдов (Гл. ред.). Москва: Большая Российская энциклопедия.

Чибрикова-Луговская, А. Е. (1998). Ритмика. Москва: Дрофа.