

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию

Муниципальное автономное учреждение
методического обеспечения образовательной деятельности
«Институт образовательного маркетинга и кадровых ресурсов»

Ж. М. Беляева

**Развитие
танцевально-ритмических движений
у детей младшего дошкольного возраста
в условиях детского сада**

Методические рекомендации

Великий Новгород
2023

Беляева Ж. М. Развитие танцевально-ритмических движений у детей младшего дошкольного возраста в условиях детского сада : методические рекомендации / Ж. М. Беляева. – Великий Новгород: МАУ МООД «ИОМКР», 2023. – 24 с.

Б44

В настоящих методических рекомендациях раскрывается содержание практического взаимодействия с детьми младшего дошкольного возраста (3-5 лет) в системе работы по развитию танцевально-ритмических движений в условиях детского сада.

Методические рекомендации разработаны с целью оказания методической и информационной помощи музыкальным руководителям ДОУ, педагогам дополнительного образования, хореографам и направлены на разъяснение содержания работы по данному направлению, а также уточнение приёмов и методов эффективного взаимодействия с детьми младшего дошкольного возраста.

УДК 373.24
ББК 74.14

Содержание

Введение.....	4
Содержание работы.....	7
<u>Приложение 1</u> . Примерный план проведения занятия.....	16
<u>Приложение 2</u> . Дидактические игры и упражнения.....	16
Литература.....	23

Введение

В связи с введением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возросла потребность в эффективных методах воспитания детей дошкольного возраста. Явление это не случайное и связано прежде всего с пониманием самоценности этого периода детства, значения общего и музыкального развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребёнка. И музыкально-ритмическое воспитание является одним из стержневых видов деятельности, поскольку по своей природе является синтетическим, объединяющим музыку (пение, движение и слово).

Развитие музыкальных способностей у детей – это одна из основных воспитательно-образовательных задач дошкольной образовательной организации. Для достижения данной цели необходим комплекс основных видов музыкальной деятельности: пение, музыкально-ритмические движения, слушание музыки. Музыкальные переживания детей, их реакция на звуки выражается прежде всего в двигательной деятельности. Через образ и движение, через образно-двигательную систему ребёнка следует вводить его в мир музыки.

Особое место среди музыкальных способностей занимает ритмическая способность. Отсюда возникает необходимость определения таких приоритетных направлений, которые позволили бы выстроить начальный этап музыкально-ритмического развития в определенной последовательности и систематичности.

Танцевальная ритмика – это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкально-ритмических способностей и творческих качеств личности.

Анализ передового педагогического опыта и учет имеющегося опыта работы способствовали поиску эффективных средств активизации образовательного процесса, творческому подходу к подбору и подаче музыкального материала, к поиску новых методов и форм работы. Накопленный опыт в процессе музыкально-ритмического воспитания дошкольников оформился в дополнительную общеразвивающую программу по танцевальной ритмике и показал, что при реализации данного направления существуют трудности. Прежде всего недостаток методической литературы по музыкально-ритмическому развитию младших дошкольников, недостаточность информации о методах и приёмах, позволяющих рационально использовать время для выполнения большего объёма двигательных упражнений и способствующих эффективному развитию у детей танцевально-ритмических движений.

Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию и становлению эмоциональной сферы ребёнка, развитию мышления, проявлению чуткости, интереса, сопереживания, умения творчески решать поставленные задачи. Путём развития интересов, вкусов, эмоций ребёнка

происходит приобщение его к музыкальной культуре и закладываются её основы.

Ритмика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям начиная с младшего возраста. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни. В изящных или задорных движениях каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер.

При разучивании танца происходит тренировка многих умений ребёнка: запоминание отдельных движений и движений в комплексе, координация движений, способность слушать музыку и повторять под неё движения. Все эти умения помогают формировать умственные способности ребёнка, т. е. помогают развивать интеллект, а также оптимизируют двигательный режим дошкольников, способствуя укреплению их здоровья. Даже если ребёнок не станет профессиональным танцором, он может состояться как гармонично развитая личность.

Данное пособие содержит описание опыта практического взаимодействия с детьми младшего возраста (3-5 лет) в системе занятий по развитию танцевально-ритмических движений. Приводятся примеры наиболее эффективных методов работы, продуктивное использование форм и технологий приобщения детей младшего возраста к миру музыки, ритма и танца. В основу рекомендаций положен опыт мастеров танца, теоретиков, педагогов-практиков: Т. А. Устиновой, Т. С. Ткаченко, С. Л. Слуцкой и других.

Педагогическая целесообразность создания системы занятий была обусловлена тем, что назрела необходимость в развитии танцевально-ритмических движений детей, которые в свою очередь будут развивать музыкальный слух, двигательные способности, психологические процессы, лежащие в их основе, а также оптимизируют двигательный режим дошкольников, способствуя укреплению их здоровья. Часто при проведении музыкальных занятий дети выполняют движения стереотипно, однообразно и копируют друг друга. В процессе изучения проблем музыкально-ритмических и творческих импровизаций дошкольников было отмечено, что дети, как правило, придумывают невыразительные композиции, бедные по набору движений, затрудняются выполнять творческие задания. На предложения импровизировать, придумать движения на заданную тему дети реагируют отсутствием инициативы. Воспитанникам явно не хватало потенциала танцевальных движений и музыкальных впечатлений.

Поэтому и возникла потребность в развитии танцевально-ритмических движений, с учётом возрастных особенностей физического и художественного развития современных младших дошкольников, с тщательным отбором произведений танцевального искусства, доступного для детей 3-5 лет.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания зачастую не имеют прямого отношения к ритмике, т. е. раздел «Ритмические движения» является лишь частью программы музыкального воспитания.

Новизна данного педагогического опыта по танцевальной ритмике заключается в интеграции таких направлений, как: ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Их отличительными особенностями является значительная часть практических занятий и активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

На занятиях используются нетрадиционные виды упражнений, которые сочетаются с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, двигательная активность в группе). Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, игроритмикой, пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой, игровым самомассажем.

Уже на начальном этапе развития обучающиеся, освоив минимум танцевальных движений, могут участвовать в простых постановках. В основу обучения положено игровое начало, которое помогает детям осваивать трудные элементы, а также позволяет расслабиться и переключить внимание.

Основными принципами данной системы занятий являются:

- вариативность содержания (педагог имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);

- доступность содержания для изучения, т. к. главным принципом его является принцип «от простого к сложному»;

- использование не только практических движений, но и различных форм работы с детьми, позволяющих создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества.

Детский танец начинается с ритмики, его изучение начинается с простых движений, зачастую занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся в жизни.

Основная цель занятий танцевальной ритмикой с дошкольниками – всестороннее развитие детей, развитие музыкальности и ритма, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств каждого ребёнка средствами музыки и ритмических движений.

Обучаясь в игровой и доступной форме, дети учатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно могут развивать и тренировать мышечную

силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

Содержание работы

Для достижения поставленных целей и задач наиболее важными формами и методами обучения являются:

1. Наглядный метод

- показ упражнения (красивый, чёткий, правильный; целостный и по частям);
- имитация – подражание действиям животных, птиц, явлений природы;
- зрительные ориентиры;
- наглядные пособия – схемы, картинки и др.;
- слуховые ориентиры (счёт, музыкальное сопровождение, бубен, свисток, хлопок).

Показывая детям движения, педагог даёт им возможность увидеть художественное воплощение образа. Выполняя движения вместе с детьми, он увлекает их и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

2. Словесный метод

- название упражнения (приседания, потянемся к небу, понюхаем цветочек), объяснение (рассказать, как выполняется упражнение);
- описание. Пояснение (подчёркивает важные стороны движения);
- оценка (всегда положительная);
- указание (используется для исправления ошибок);
- команда (используется для начала и окончания движения).

Важным здесь является не только краткость, точность и конкретность, но и интонация, сила звучания слов. Педагогу важно уметь говорить об-разно.

3. Прослушивание музыки

Для того чтобы ребёнок научился танцевать, необходимо научить его слышать и понимать музыку, её содержание, о чём она говорит, какое настроение передаёт.

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания детей и влияет на развитие музыкальной культуры. Музыкальное произведение подбирается к каждой части занятия. Мелод-

дии должны быть простыми, но не монотонными. В процессе работы необходимо прививать детям умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать движения, соответствуя их характеру, рисунку, темпу. Для упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание детей было направлено на движение. На первоначальном этапе необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить. В оформлении занятия можно использовать:

- классические музыкальные произведения русских и зарубежных композиторов;

- народную музыку;

- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен:

- быть доступным по форме, жанру, стилю, характеру для восприятия детьми данного возраста;

- иметь выразительную мелодию и чёткую фразировку;

- быть близким по содержанию детским интересам.

К сожалению, до сих пор встречаются ошибки в преподавании. Иногда занятия в большей степени похожи на занятия хореографии или же художественной гимнастики. При этом музыка перестаёт играть главенствующую роль, а служит фоном, т. к. полностью исключается предварительное прослушивание музыкального произведения, предложенного для движения. Педагог должен всегда помнить, что ритмика – это умение слушать и «пропевать» музыку в движении. Необходима установка на глубокое восприятие музыки. Только при соблюдении этого условия музыка надолго, а часто на всю жизнь остаётся в эмоциональной памяти человека, оказывая влияние на его мироощущение и поведение.

4. Игровой метод

Для того, чтобы дети развивались полноценно и лучше усваивали материал, требуется использовать различные формы работы. Педагогу необходимо знать психологические особенности детей для работы с ними. В младшем дошкольном возрасте у детей ещё очень плохо развито внимание, они часто отвлекаются и не могут долго сосредотачиваться на каком-либо задании.

Игра – это основная деятельность, естественное состояние детей младшего дошкольного возраста. Играя, дети легче воспринимают материал. Поэтому важным элементом занятия становится игра. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его основным компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определённую

цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Танцевальная игра – незаменимый способ закрепить интерес малышей к танцу. Дети в таком возрасте ещё не могут воспринимать материал в привычной для взрослого человека форме, поэтому стоит чаще прибегать именно к такому способу. Они 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 педагог видит, что дети на занятии начали уставать, перестали концентрировать внимание, нужно начать с ними играть, включая в игру красивые позы и различные танцевальные элементы.

Занятия рекомендуется проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Стулья и скамейки ставятся вдоль стен, чтобы середина зала оставалась свободной для движения детей. 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 психоэмоциональным 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. 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 можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

На занятиях необходимо давать детям только понятный им материал. Жизненный опыт у детей небольшой, поэтому они смогут скопировать только то, что видели своими глазами. Чтобы у ребёнка не угасал интерес к предмету, педагог, который даёт детям тот или иной материал, должен всегда говорить образно и в определённом настроении, жестикуюлируя во время объяснения. Необходимо к старым элементам добавлять новые и исполнять их под другую музыку. Тогда дети будут выполнять движения более активно, увлечённо, живо и с большим желанием.

На первых этапах у малышей 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.

Занятие должно быть выстроено так, чтобы у ребёнка были задействованы и правое, и левое полушария головного мозга.

Правое полушарие отвечает за воображение, умение фантазировать, думать образно. Поэтому 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 ребёнка изобразить бабочку, которая машет своими крылышками и затем садится на цветок. Ребёнок будет очень заинтересован, терпелив и готов воплотить эти слова в движение. А ещё лучше, если педагог на своём примере изобразит эту бабочку, ребёнок сначала повторит за ним, попробует скопировать его движения, а потом и сам нафантазирует и 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 педагога). Например, на сигнал «Лиса!» ребёнок исполняет грациозные движения, а на сигнал «Лягушка!» начинает прыгать и глубоко присаживаться. Можно чередовать сигналы, предварительно показав несколько движений, характерных для данных сигналов.

Необходимо последовательно и постепенно добавлять всё более сложные движения, чтобы не перегружать детей сразу, важно работать систематично.

Основными условиями реализации системы обучения являются:

- высокий профессиональный уровень педагога (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;
- выполнение важных педагогических принципов: систематичности, целенаправленности, доступности, регулярности процесса;
- позитивный психологический климат во время занятия.

Занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную:

первая часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности;

вторая часть представляет собой изучение простейших элементов танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их разновидности, комбинирование; работу по развитию физических данных;

третья часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части свои задачи. Главная задача первой части – организовать внимание дошкольников, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной работе. Задачами основной части являются: формирование осанки, развитие силы, выносливости, начальных элементов координации, музыкальное и выразительное исполнение движений. Задача третьей части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

Содержание работы определяют следующие элементы танцевальной ритмики:

1. Элементы хореографии. Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

Дидактические игры и упражнения: «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Ветер и деревья», «Пружинка», «Поклон – приветствие» и др.

2. Образно-игровые упражнения – представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т. д. Предусматривают целенаправленную работу педагога по применению специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и для достижения раскрепощённости. В период от 3 до 7 лет дети интенсивно растут и развиваются. У них возрастает потребность в движении. И если эти движения преподносят им в интересной игровой форме, имитируя движения животных, птиц, и ко всему этому добавляется музыкальное сопровождение, – то всё это благоприятно влияет на эмоциональный мир ребёнка. Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, всегда готовых двигаться и играть, это ведущий мотив их существования, поэтому занятия лучше начать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т. п.

Ознакомление с танцами в дошкольном возрасте начинается с элементарных движений. Это работа стопами («карандашики – утюжки»), корпусом («гордый носик», «пристёгивание животика на пуговку»), руками

(«тарелочки», «фонарики», пальчиковая гимнастика), ногами (выставление на пятку, на носочек, вперёд, в сторону). Также это подражательные или имитационные образно-игровые движения. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Знакомство с подражательными движениями начинается с раннего возраста в упрощённой форме с постепенным усложнением техники выполнения, эмоциональной передачи характера данного образа (мимикой, движениями всего тела и т. д.). Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т. д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности.

Дидактические игры и упражнения: «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» («острый» бег), «Четыре стихии», «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп), «Самолёт», «Пингвины», «Раки» (выполняется спиной назад), «Зеркало», «Раз, два, три – замри», «Ледяные фигуры» и др.

3. Строевые упражнения являются средством организации детей и целесообразного их размещения в зале, способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Дидактические игры и упражнения: «Солдаты», «Матрёшки на полке», «Найди своё место», «Хоровод мышей», «У каждого свой домик», «Поменяем местами» и др.

4. Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Главное условие успешного занятия с детьми игроритмикой – это интерес. Чтобы вызвать интерес у малышей, педагог сам должен быть заинтересован, открыт, эмоционален. Необходимо подобрать разнообразный музыкальный, танцевально-ритмический, стихотворный материал, атри-

буты-помощники. Атрибуты-помощники – это игрушки-персонажи, платочки разноцветные, ленточки, обручи, колокольчики, палочки, цветы, шарики. Педагогу необходимо умело варьировать уровень сложности упражнений: динамичные задания сменять упражнениями на восстановление дыхания, а длительное упражнение, где требуется концентрация внимания, сменить игрой. Важно отметить, что, занимаясь с детьми младшего возраста, не следует принципиально заучивать какие-либо движения и требовать от детей достижения правильности и точности их исполнения. Главным приёмом на занятии ритмикой должна быть игра.

Дидактические игры и упражнения: «Слушай хлопки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки» и др.

5. Танцевально-ритмическая гимнастика. В данном пособии представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

Дидактические игры и упражнения: «Осенние листья», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы», «Жуки» и др.

6. Игропластика – основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, даёт возможность ребёнку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

Дидактические игры и упражнения: «Бабочка», «Верблюд», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка».

7. Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Дидактические игры и упражнения: «Лепим лицо», «Упругий живот», «Ушки», «Ладони», «У жирафа пятна», «Быстрые ноги».

8. Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности

дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

Дидактические игры и упражнения: «Гномы и великаны», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Собачка в конуре», «Пугало», «Соседи», «Шапочка».

9. Упражнения с предметами (мячами, палками, лентами, бубнами, обручами, искусственными цветами, листьями деревьев, кубиками, колокольчиками, трещотками и т. д.), как правило, проводятся в конце занятия. Они придают особую эмоциональность заключительной части занятия. Но в младшем возрасте можно и нужно проводить комплекс упражнений с предметами для большего запоминания движений, координации и смены рисунков (перестроение). Например, упражнения с мячами особенно полезны детям, т. к. развивают глазомер, укрепляют мышцы пальцев, кисти рук. Надо вовремя бросить мяч на сильную долю такта (в размерах 2/4 и 3/4) и вовремя поймать его на конец такта, рассчитать силу броска, уметь плавным движением передать мяч товарищу, стоящему рядом, четко ударить мяч об пол и т. д.

Педагог, работающий с малышами данного возраста, должен проявлять себя не только как педагог, хореограф, а скорее всего, как сказочник. К каждому танцевальному этюду и игре нужно придумывать сказку, стих или сюжет, который сможет заинтересовать и таким образом удержать внимание малыша. На занятиях можно использовать потешки, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения. Все танцевальные этюды, которые педагог разучивает с малышами, должны быть предложены в игровой форме с использованием известных образов (паровозик, самолёты, куколки, зайчики, мишки и т. д.) и с сюжетом для лучшего понимания ребёнком. Движения разбираются сначала под счёт, потом под музыку, которая тщательно подобрана и продумана педагогом. Каждое слово в музыке должно улавливаться и интерпретироваться в движении: что ребёнок слышит – то он и передаёт своим телом.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала. В этом возрасте не стоит задача научить ребёнка танцевать. Важно научить в первую очередь чтобы дети повторяли за педагогом, ориентировались в пространстве, взаимодействовали с другими детьми.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением.

В заключение нужно отметить, что к занятиям танцевальной ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста.

С первых лет жизни ребёнка просто необходимо воспитывать развитием хореографического творчества и чувства музыки в нем, что в свою очередь способствует всестороннему развитию ребёнка, его музыкально-ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению в творчестве.

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

Трудно переоценить значение движения в развитии ребёнка. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребёнка 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 ребёнка, для будущего стиля и ритма его жизни. Это очень важно – как ребёнок будет двигаться по жизни и насколько будет здоров. Не стоит этим пренебрегать. Надо помогать детям быть здоровыми, определиться в их желаниях и способностях.

Успешное выполнение всех методических рекомендаций приведёт к созданию на занятии психологического микроклимата, когда педагог свободно общается с детьми на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, реагирует на их восприятие и поддерживает атмосферу радости, побуждает интерес к творчеству.

Приложение 1. Примерный план проведения занятия

I. Вводная часть

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

II. Основная часть

1. Повороты, наклоны головы.
2. Разогрев верхней части туловища.
3. Движения по кругу в заданном направлении бытовым шагом, «марш», шаги на «полупальцах» с вытянутыми коленями, галоп.
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.

Приложение 2. Дидактические игры и упражнения

Игроритмика

«Слушай хлопки»

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять «позу аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять «позу лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). Услышав три хлопка, играющие возобновляют ходьбу.

«Стенка»

Ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнёра. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен»

Поочерёдно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперёд рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики»

Техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнёров двигаются накрест (правая рука движется к правой руке партнёра, левая – к левой).

Танцевально-ритмическая гимнастика

«Петрушки»

«Спрячься»

И. п. – сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 – согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – вернуться в и. п. (7 раз).

«Покажи пятки» (активное сгибание и разгибание стоп)

И. п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и. п. (7 раз).

«Ладони на пол»

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперёд, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и. п. (6 раз).

«Хлопок под коленом»

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 4 – и. п. (4 раза).

«Согни ноги»

И. п. – то же. 1 – согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 2 – и. п. (6 раз).

«Лодочка»

И. п. – лёжа на животе, прямые руки на полу. 1–2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3–4 – и. п. (6 раз).

«Осенние листья»

И. п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16).

2. Бег на месте с листочками в руках (1-16).

3. Ритмичная ходьба на месте (1-16).
4. И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1 – руки с листьями вытянуть вперёд, 2 – поднять вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз (8 раз).
5. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон за листочком в правую сторону, 2 – прямо, 3–4 – то же влево (4 раза).
6. И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1 – подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2 – и. п. (8 раз).
7. И. п. – то же. 1 – присесть, спрятаться за листочки, 2 – встать прямо.
8. И. п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу. 1 – встать на колени, 2 – и. п. (8 раз).
9. И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1 – прыжок (ноги врозь, руки в стороны), 2 – и. п. (4 раза).
10. Прыжки на правой ноге (4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.
11. Ритмичная ходьба.

Игропластика

«Зоопарк»

1. «Верблюдо» – стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.
2. «Кошечка» – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. Изобразить движения: «котёнок выгибает спину (тянется)», «сердится», «пьёт молоко», «спит лёжа на боку и мурлычет».
3. «Цапля» – стойка на одной ноге.
4. «Носорог» – лёжа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.
5. «Летучая мышь» – сидя, ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперёд, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.
6. «Слон» – встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперёд, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.
7. «Ящерица» – лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.
8. «Собачка» – сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.
9. «Змея» – лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках, насколько это возможно.

10. «Рыбка» – лёжа на животе, ладони положить на пол на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

11. «Аист» – стоя, поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой щиколотку.

Упражнения пальчиковой гимнастики

«Дерево»

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

«Жук»

Пальчики сжать в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими:

*Жук летит, жуужжит, жуужжит
И усами шевелит.*

«Зайчик»

Пальчики сжать в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы, шевелить ими:

*Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.*

«Птенчики в гнезде»

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить:

*Птичка крылышками машет
И летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет,
Где взяла она зерно.*

Игровой самомассаж

«Лепим лицо»

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«Упругий живот»

Лёжа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

«Быстрые ноги»

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

«Лебединая шея»

Сидя «по-турецки», поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывать по подбородку.

«Ушки»

Сидя «по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздке, растереть за ушами.

Музыкально-подвижные игры

«Жуки и пчёлы»

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчёлы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчёлы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить чётко и звонко, внимательно слушать команды. Когда «жуки» летают, «пчёлы» стоят молча, и наоборот.

«Сугробы»

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя «сугробы».

«Слушай команду!»

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращает звучать. Все останавливаются, слушают произнесённую шёпотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Рыбки»

На полу из верёвки выкладывается домик. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. Во время звучания первой части музыки дети – «рыбки» – двигаются по залу, во время звучания второй части – «заплывают в домик». При повторении игры размеры «домика» нужно уменьшить.

«Встреча»

Дети стоят лицом друг к другу.

1, 2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка навстречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3, 4 такты: вторая шеренга прыгает навстречу.

5, 6 такты: первая шеренга возвращается на место.

7, 8 такты: вторая шеренга возвращается на место.

9–12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно выполнять хлопки. Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение.

Строевые упражнения

«Расчёска»

Дети стоят в шахматном порядке на расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперёд сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперёд сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идёт назад, одновременно вторая – движется вперёд. Проходя «друг через друга», шеренги меняются местами.

«Найди своё место»

Все дети стоят в шеренге (колонне). Под музыку они разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде «По местам!» дети занимают свои места в колонне (шеренге).

«Круг, колонна, шеренга»

Дети под музыку марша ходят врассыпную. По командам «Круг», «Колонна» или «Шеренга» дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

«Собери два, три круга»

Дети под весёлую музыку «летают, как бабочки». С окончанием звучания музыки они строят два или три круга, приседая на корточки.

Образно-игровые упражнения

«Магазин игрушек»

Дети идут по кругу со словами:

– *Дин-дин-дин, дин-дин-дин, открываем магазин!*

Заходите, заходите, выбирайте что хотите.

«Продавец» спрашивает «покупателя», что он хочет купить. «Покупатель» отвечает: «Куклу». «Продавец» говорит: «Заходите, заходите, выберите что хотите!» В это время все дети изображают кукол. «Покупатель» выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Тот, кого выбрали, становится покупателем, а прежний покупатель встаёт в круг.

«Салют» (игра с шариками)

Дети набирают в руки как можно больше шариков и на счёт «Три!» бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. Так делают три раза. Если кто-то из детей не успел – в другой раз успеет.

«Часики»

Наклоны головы и туловища влево-вправо:

– *Тик-так, тик-так,*

Делать я умею так:

Влево – тик и вправо – так,

Получается: тик-так.

«Самолёты»

– *Самолёты загудели* (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели (поочерёдно руки в стороны),

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

«Замок»

На двери висит замок – (руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки)

Повертели, покрутили, (вертят и крутят руками)

Постучали и открыли. (выполняют действия)

«Ветер и ветерок»

Ребёнок поднимает руки вверх и раскачивает ими с различной амплитудой под музыку, изображая то тихий ветерок, то сильный ветер.

«Четыре стихии»

Играющие сидят по кругу. Если ведущий скажет: «Земля», дети руки опускают вниз, «Вода» – руки вперёд, «Воздух» – руки вверх, «Огонь» – вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

Литература

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. – СПб., 2000. – 220 с.
2. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка / Н. А. Ветлугина. – М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников : учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. – М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Давыдова М. А. Музыкальное воспитание в детском саду / М. А. Давыдова. – М.: Вако, 2006. – 240 с.
6. Зарецкая Н. Танцы в детском саду / Н. Зарецкая, З. Роот. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Каплунова И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей / И. Каплунова, И. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005. – 76 с.
8. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 112 с.
9. Сауко Т. Н. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет / Т. Н. Сауко, А. И. Буренина. – СПб., 2001. – 120 с.
10. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду / С. Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006. – 272 с.
11. Суворова Т. И. Танцуй, малыш! / Т. И. Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
12. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика для детей. Часть 4. / Т. И. Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
13. Фирилева Ж. Е. «Са-Фи-Дансе» – танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2006. – 352 с.
14. Фирилева Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» : учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 384 с.
15. Федорова Г. П. Танцы для детей / Г. П. Федорова. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 40 с.

Учебное издание

Беляева Жанна Михайловна

**Развитие танцевально-ритмических движений
у детей младшего дошкольного возраста в условиях детского сада**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск Л. Н. Мозуль
Редактор И. А. Хайле

Подписано в печать . Гарнитура Times New Roman
Формат 60x90/16. Усл. печ. л. . Тираж экз. Заказ № .

Отпечатано в МАУ МООД «ИОМКР»
173023, Великий Новгород,
ул. Зелинского, д. 30, тел. 644-309