

- ***РИТМИКА*** – специальный предмет, музыкально – педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

- ***Основоположником ритмики, как действенного метода музыкального воспитания, является швейцарский композитор, педагог Эмиль Жак - Далькроз (1865–1950 г.г.).***



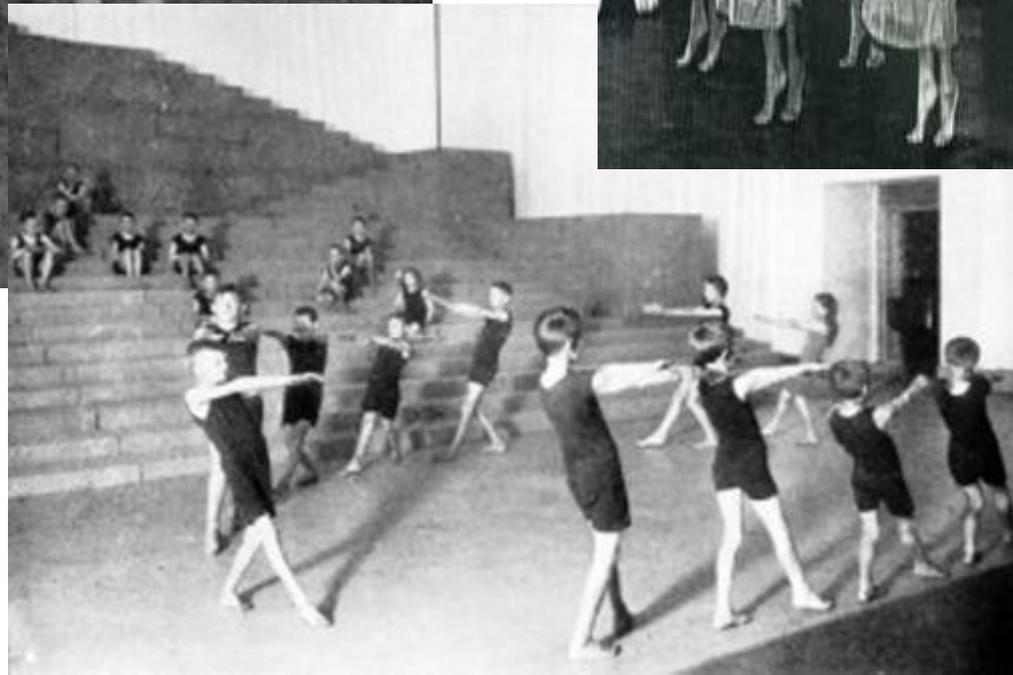
- Эмиль Жак с детства был окружен музыкой. Дед играл на скрипке, дядя — пианист, в доме постоянно музицировали. С шести лет Далькроз начал брать частные уроки музыки, в семь лет сочинил марш, а в двенадцать стал учеником Консерватории в [Женева](#), куда в 1875 году переехала семья. Далькроз учился у Гуго де Зенгера и неоднократно награждался призами

• **Биография**

- Швейцарский композитор и педагог. Настоящее имя Эмиль Жак.
- Издательство его произведений предложило ему несколько изменить свою фамилию, так как в это же время был еще другой композитор, носящий фамилию «Жак», имя которого знают сейчас, вероятно, только узкие специалисты. Далькроз взял фамилию своего друга Валькроза, изменив только первую букву. С тех пор он подписывает свои произведения «Жак Далькроз»

- В 1892 году Далькроз стал профессором Женевской Консерватории по классу гармонии и сольфеджио. Его лекции вызывают большой интерес, он увлекает учеников своим жизнерадостным характером . В этот период жизни Далькроза уже многие его сочинения исполнялись на концертах в Женеве, Германии, Лондоне.





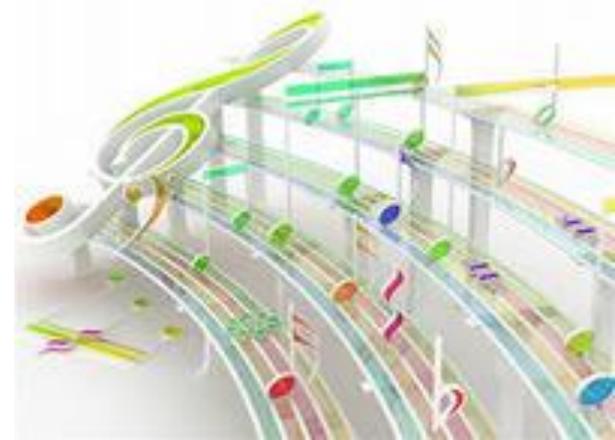
Назначение своей системы Далькроз сформулировал так:

- «**Цель ритмики** – подвести её последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий не только «**я знаю**», сколько «**я ощущаю**» и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выразить себя, что можно делать после развития эмоциональных способностей и их творческого воображения».

Далькроз особенно подчеркивал значение ритмики для детей, так как движение является биологической потребностью их организма. Далькроз говорил, что вводя ритмику в школьное образование, мы тем самым готовим ребенка к познанию искусства вообще, так как ритм является базой для всякого искусства — музыки, скульптуры, архитектуры, поэзии.



- Для правильного восприятия музыки Далькроз использовал различные движения ногами: ходьбу, бег, прыжки. Занимающиеся одновременно выполняли сильные порывистые движения руками и туловищем, что все вместе составляло значительную физическую нагрузку. В то же время большая эмоциональность занятий не позволяла замечать утомления.



Методика Ж.Далькроза

- Ж.Далькроз утверждает, что музыку можно не только слышать, но и видеть в звуках, передавать в пластических движениях. На музыку реагирует каждая клеточка организма человека, и каждый мускул человеческого тела способен отвечать на звуки, динамические оттенки (силу звучания), темп, ритм, музыкальную интонацию. Происходит «слияние» человека с музыкой.

- Ж.Далькроз рекомендовал проводить занятия с детьми в игровой форме, насыщенной действием, а не теоретическими объяснениями. Его лозунгом было: «Учить и учиться с радостью, с удовольствием».

- Прогрессивная система музыкально-ритмического воспитания Далькроза была положена в основу работы российских педагогов, которые по инициативе Н.Г. Александровой организовали Московскую ассоциацию ритмистов, где разрабатывали учебные программы и методические указания к занятиям по ритмике для учебных заведений, систематизировали методический материал



- Уже в 20-е годы в нашей стране начали разрабатываться системы ритмического воспитания, специфические для детских садов, музыкальных школ, театральных училищ и институтов, консерваторий, а также лечебных заведений и т.д

Значение музыкально-ритмической подготовки школьников очень высоко. Такие занятия обогащают уроки эстетическим содержанием, приучают учащихся к выразительным, точным и красивым движениям, дают возможность преподавателю успешно решать вопросы физического совершенствования подрастающего поколения.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение.

Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требуют единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности.



Процесс обучения можно условно разделять на три этапа:

- 1 этап - начальное обучение музыкальным движениям;
- 2 - углубленное разучивание движений;
- 3 - закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

- **Обучение на 1 этапе** направлено на создание у обучающихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой.
- школьники получают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений соответствующих данной музыке.
- Основные действия преподавателя на этом этапе включают в себя:
 - формулировку музыкально-двигательной задачи;
 - связи нового движения с ранее изученными;
 - объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

- На **2 этапе обучения** занимающиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности.
- Преподаватель должен постоянно наблюдать за выполнением учащимися движений в соответствии с темпом, ритмом, динамическими оттенками музыки, регулировать ритм, амплитуду движений подсчетом, подсказыванием школьникам момента необходимых действий, исправлять их ошибки.

- На 2 этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой. Главными признаками сформированного музыкально-двигательного навыка является сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное выполнение отдельных элементов техники.

3 этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений, проведения упражнений под различную музыку. Степень овладения упражнениями под музыку должна быть доведена до прочного навыка.

В процессе обучения музыкально-ритмическим движениям используются традиционные методы обучения:

- слова,
- наглядного восприятия
- практические.

- **Метод использования слова** - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи:
- раскрывается содержание музыкальных произведений,
- объясняются элементарные основы музыкальной грамоты,
- описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Практические методы - основаны на активной деятельности самих школьников.

Это методы:

целостного освоения упражнений,
метод обучения посредством расчленения сложного движения на более простые,
игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется в курсе МРВ, что объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование этого метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее, а на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения

- **Метод расчленения** может широко использоваться для освоения самых разных упражнений.
- Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т.д. Кроме того, этот метод можно применять при изучении сложных движений.

- К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр.
- Данный метод основан на элементах соперничества школьников между собой и повышает ответственность каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

- **1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

- **2. Систематичность.** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

- **3. Вариативность.** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

- **4. Наглядность.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различного спортивного инвентаря.
- **5. Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

- **6. Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.
- **7. Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Хореографические упражнения

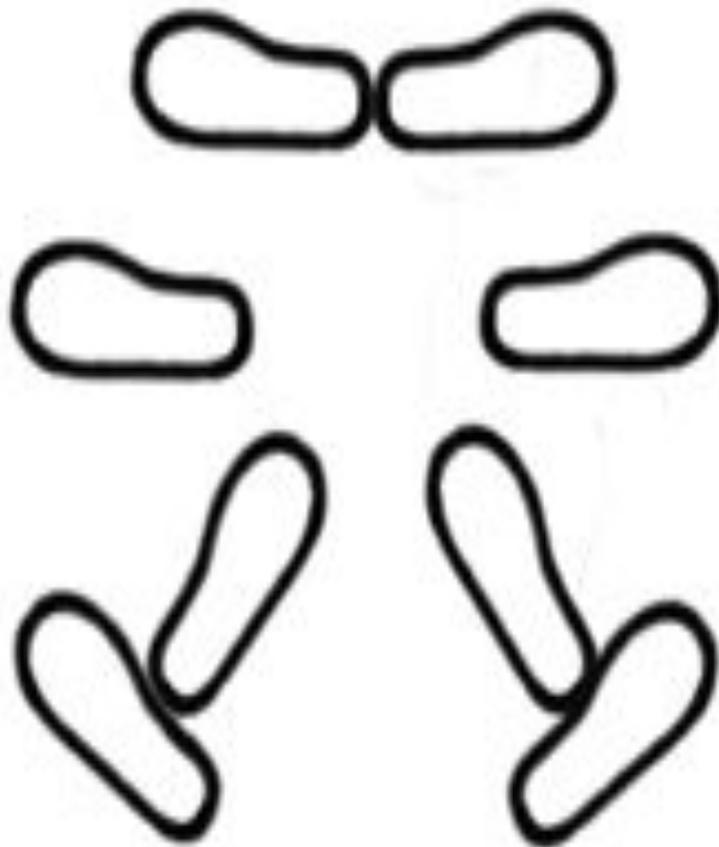
На занятиях музыкальной ритмикой применяют средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям)

Начинают осваивать хореографические упражнения с позиций рук.

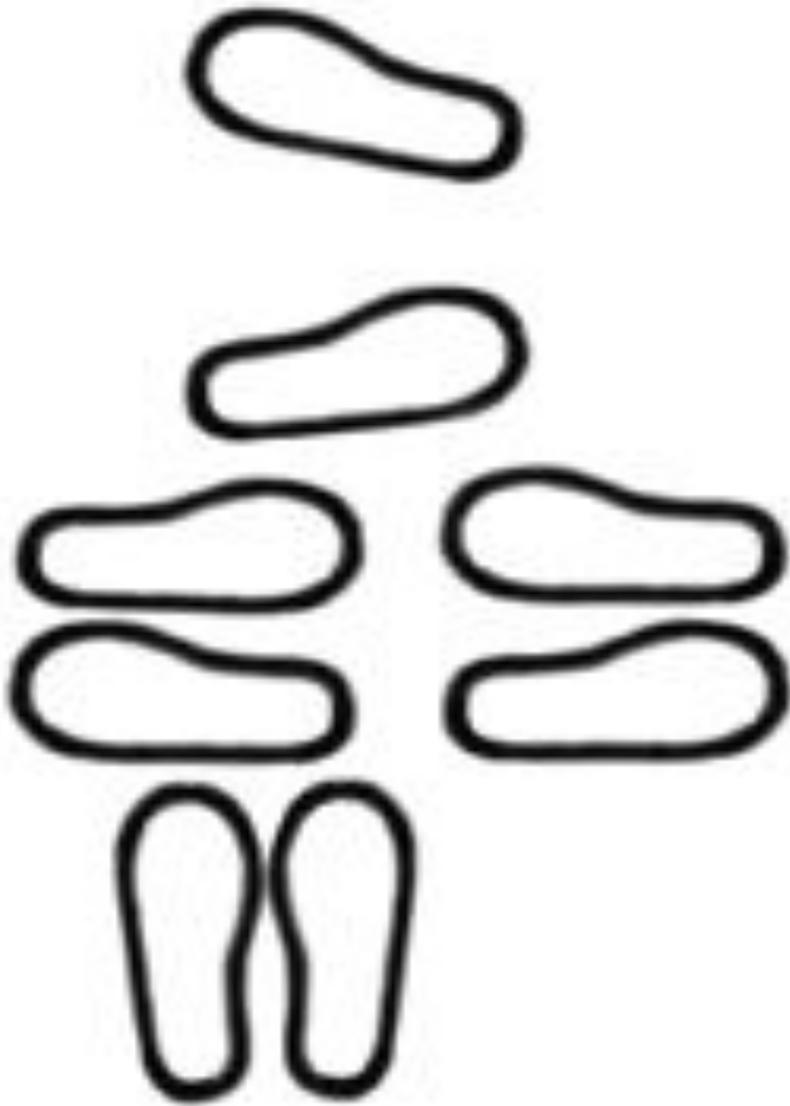
Различают четыре основные позиции:

- - **подготовительная позиция рук**, служащая исходным положением. В этом положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони вверх;
- **1-я позиция** - руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5 - 10 см. от пальцев другой;
- **2-я позиция** - округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1-ой позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;
- **3-я позиция** - руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

Позиции ног в МРВ



- **1 - ПОЗИЦИЯ** - пятки соединены, носки развернуты в стороны;
- **2 - ПОЗИЦИЯ** - ноги врозь на расстоянии длины ступни на одной линии, носки развернуты в стороны;
- **3 - ПОЗИЦИЯ** - пятка одной ступни прижата к середине другой с внутренней стороны, носки развернуты в стороны. Различают третью позицию правая перед левой или левая перед правой.



- **4 - позиция** - одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни, носками наружу (правая впереди или левая впереди);
- **5 - позиция** - пятка одной ступни прижата к носку другой (левая к правой или правая к левой);
- **6 - позиция** - пятки и носки вместе.



Танцевальные упражнения.

- Танцевальные упражнения, танцы - один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых учащимися видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- Это ценное средство общения людей, которое содействует воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества, развивает эстетические чувства, повышает интерес к знаниям. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние, общую культуру поведения.



Специальные упражнения.

- Специальные упражнения являются одним из средств музыкально-ритмического воспитания учащихся. К этим упражнениям следует относить разнообразные прыжки и упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч).



Игры под музыку

- Игры под музыку должны широко использоваться :
- на уроках физической культуры,
- на занятиях спортивных секций,
- в детских спортивных школах,
- вовремя праздников и т.д.



- В играх под музыку дети действуют в соответствии с правилами игры, которые в значительной мере обусловлены содержанием, формой, характером музыки.
- В играх под музыку большое внимание уделяется танцевальным движениям. Это, как правило, простейшие элементы танцев и их несложные соединения, а также бег, прыжки, движения с предметами, имеющие танцевальный характер. Использование их в подвижных играх помогает развивать координацию и воспитывать свободу, ловкость и изящество движений, вместе с тем повышается интерес детей (особенно девочек) к играм.

Виды игр

- Некомандные игры
- Командные игры

Ритмическая гимнастика

- Актуальность ритмической гимнастики обусловлена тем, что она доступна, так как содержание ее базируется на знакомых занимающимся упражнениях.

Она позволяет успешно использовать современные технические средства:

- телевизор,
- магнитофон,
- видеомагнитофон

- Упражнения ритмической гимнастики воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений.
- Является прекрасным средством эстетического развития и нравственного воспитания, выработки полезных привычек, навыков личной гигиены. Все это способствует формированию здорового образа жизни.

- Особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различных темпах.



- Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Её упражнения просты по двигательной структуре.

Содержанием ритмической гимнастики являются:

- обще-развивающие упражнения,
- бег,
- прыжки,
- элементы танца,
- художественной гимнастики,

- Не следует путать понятие «ритмическая гимнастика» с понятиями «аэробика» и «шейпинг».
- Под двумя последними следует понимать – системы гармоничного соединения физических упражнений, определённого режима питания, врачебного контроля, специального компьютерного тестирования с учётом физического развития и подготовленности занимающихся.
- То есть, упражнения ритмической гимнастики являются одним из средств этих систем.

К системам аэробики относятся:

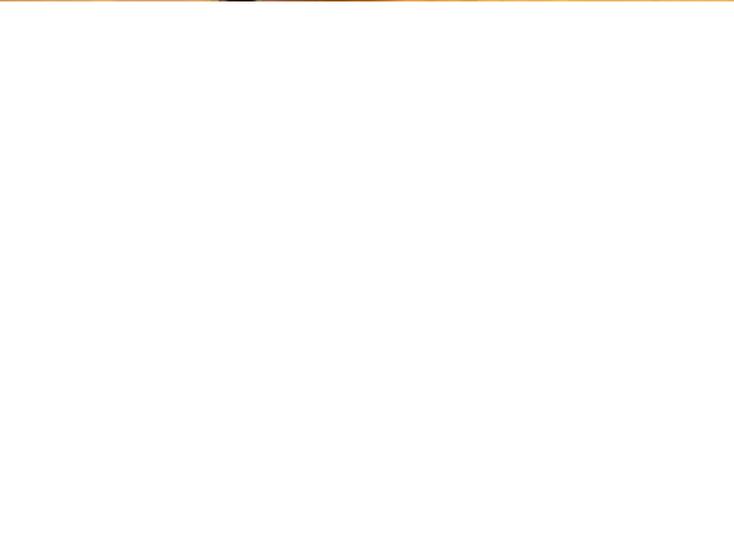
- степ – аэробика,
- слайд – аэробика,
- фитбол – аэробика,
- аква – аэробика,
- кик- боксинговая – аэробика и др.

Во всех этих системах первое слово определяет специфику физических упражнений, лежащих в их основах, а второе отражает аэробные (с потреблением кислорода) условия выполнения этих упражнений.















В настоящее время наиболее популярными видами ритмической гимнастики являются:

- ритмопластика,
- танцевально-ритмическая гимнастика,
- танцевально-игровая гимнастика,
- релаксационная гимнастика – расслабление и дыхание.

- Все движения ритмической гимнастики условно делятся на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног и мышц всего тела.

- Все движения ритмической гимнастики условно делятся на упражнения
- для рук и плечевого пояса,
- шеи и туловища,
- НОГ
- МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА.

- Занятия ритмической гимнастикой строятся в форме урока, имеющего
- подготовительную,
- основную
- заключительную части

Подготовительная часть

- Длительность - 15 – 30% времени занятий.
- Главные задачи - функциональная подготовка организма к выполнению основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки.
- В ней в основном выполняют быстрые и мелкие движения руками, шеей и туловищем, ногами.
- В конце подготовительной части выполняют прыжки и бег: на месте, с продвижением вправо - влево, вперёд - назад, на двух и одной ноге, с имитацией прыжков со скакалкой, в сочетании с бегом на месте.



- Первые занятия не следует насыщать обильным количеством упражнений, требующих заучивания, запоминания их чередования.
- Следует придерживаться правила: "меньше упражнений, но больше повторений".
- В конце подготовительной части у практически здорового человека частота сердечных сокращений (ЧСС) должна достигать 65 -75% допустимой для его возраста.

Последняя определяется так: числа 220 нужно вычесть свой возраст.

Основная часть

- Длительность - 65 – 75% времени выполнения комплекса.
- Задача - развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости.
- Движения выполняются в более медленном темпе.
- Упражнения исполняются на 2, 4, 8, счетов.



- На уроках физической культуры упражнения ритмической гимнастики применяют в подготовительной части урока как своеобразную разминку, способствующую подготовке организма занимающихся к выполнению учебной работы.
- В основной части урока эти упражнения способствуют развитию физических качеств.

Заключительная часть

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

