

РИТМОПЛАСТИКА- ПОДАРУНОК ДЛЯ
ДІТЕЙ РАДОСТІ РУХУ, ПІЗНАННЯ,
ОСЯГНЕННЯ.





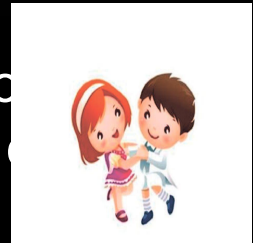
Виникнення ритмопластики

Органічне поєднання музики і руху — основа методу Еміля Жака Далькроза (1865-1950), який розробив на її основі вже на початку ХХ ст. систему музично-ритмічного виховання дітей. Ця система стала відома в багатьох країнах Європи і в Росії. Сучасність та актуальність цієї методики, настільки широко використовуються багатьма спеціалістами по фізичному і музичному вихованню і сьогодні. Заслуга Далькроза, перш за все ,в тому, що він бачив в музично-ритмічних вправах універсальний засіб розвитку у дітей музичного слуху, пам'яті, уваги, виразності рухів, творчої уяви.на його думку, «з перших років життя дитину бажано виховувати «мязове чуття», що в свою чергу допомагає «більш живій та успішній роботі мозку». При цьому Далькроз вважа важливим і те, як організований сам процес заняття з дітьми, який повинен "приносити дітям радість, інакше він втратить половину своєї цінності"

ЗАВДАННЯ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ: ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

1. Розвиток музичності: • відчувати її настрій, характер, розуміти її;
• розвиток музичного слуху, почуття ритму; • розвиток пізнавального
інтересу до мистецтва звуків; • розвиток музичної пам'яті

2. Розвиток рухових якостей і умінь: • роз-к спритності, коор-к
рухів; • роз-к пластичності; виховання витривалості, роз-к
• формування правильної осанки, гарної ходи; • розвиток умінь
орієнтуватися в просторі; • збагачення рухового досвіду
різноманітними видами рухів



3. Розвиток творчих здібностей: • уяви і фантазії; • здатність до
імпровізації

4. Розвиток і тренування психічних процесів: • вміння виражати
емоції в міміці, пантоміміці; • розвиток сприймання, уваги, волі, пам'яті,
мислення;

5. Розвиток морально-комунікативних якостей : • вміння
переживати людям, тваринам ; • виховання вміння вести себе в групі під
час рухів, формування почуття такту і культурних навичок в процесі
групового спілкування з друзями, дорослими.

ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ПРИЗНАЧЕННЯМ РИТМОПЛАСТИКУ ПОДІЛЯЮТЬ НА :

* ОЗДОРОВЧУ (для дітей, молоді, людей середнього та похилого віку);

* ЛІКУВАЛЬНУ;

* ПРИКЛАДНУ.



- Стосовно переважній якості занять виокремлюють : танцювальну, атлетичну та психорегулятивну ритмічну гімнастику
- На практиці різноманітні види ритмопластики використовуються не так часто. Зазвичай вони зустрічаються в змішанному вигляді, однак перевага в комплексі елементів танцю або вправи на силу або на гнучкість і та ін. дозволяє віднести його до того чи іншого виду.

ПРИЗНАЧЕННЯ – РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ХУДОЖНЬОГО ВІДЧУТТЯ СВІТУ

через

- **Рух ;**
- **Міміку;**
- **Жести;**
- **Пози;**
- **Пластичність;**

передається

- *Образи казкових та літературних героїв ;*
- *Оточуючі предмети;*
- *Свої відчуття та емоції;*
- *Відношення до себе;*
- *Повадки різних тварин, птахів;*
- *Своє розуміння про рослини;*

Визначення

Ритмопластика –це особлива організаційна форма фізичного виховання , яка представляє собою комплекс фізичних загальнорозвиваючих вправ, елементів сучасних танців , ходьби, бігу, які виконуються під різноманітні мелодії.



Для заняття необхідні зручні для дитини взуття та форма (чешки, балетки, легкі кросівки, футболка, шорти або спортивні купальники і спіднички).

Ритмопластика
проводиться як:

1. Самостійне заняття .
2. Складова частина фізичного і музичного заняття.
3. Заняття проводяться 1 раз в тиждень по 30 хв. Також ритмопластику можна використовувати під час ранкової гімнастики.





1. ВКАЗІВКА.

2. ФЗИЧНА ДОПОМОГА. (НАПРИКЛАД, ПРИ ЗАСВОЄННІ РУХУ ГРУДНОЇ КЛІТКИ ВПРАВО (ВЛІВО), РУХИ ТАЗОМ, СТІЙКИ НА ЛОПАТКАХ ТА ІНШ.)

3. САМОКОНТРОЛЬ. ДОПОМОГАЄ ДЗЕОКАЛО ПРИ РОБОТІ

■

4. ВИПРАВЛЕННЯ.

5. ПОКАЗ.

**В РАБОТІ РИТМОПЛАСТИКИ ВИДІЛЯЮТЬ
ДЕКІЛЬКА ЦИКЛІВ:**

- ЗАСВОЄННЯ КОМПЛЕКСУ(НАВЧАННЯ),**
- ТРЕНУВАННЯ.**

РИТМОПЛАСТИКА ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ :

- *при підготовці спортсменів в різноманітних видах спорту, а також артистів балету і цирку;*
- *ритмопластика може широко використовуватися в лікувальній фізкультурі, зокрема при кардіологічних, захворювань легень, неврозах, психічних порушеннях, периферичних порушень опорно-рухового апарату.*



РИТМОПЛАСТИКУ ПРОВОДЯТЬ

- ❖ В закритих приміщеннях;
- ❖ На повітрі
(стадіонах, майданчиках, парках);
- ❖ у воді (гідроаеробіка).



При цьому рухи можуть виконуватися:

- ✓ стоячи,
- ✓ сидячи на стільці,
- ✓ на лаві,
- ✓ на килимку (лежачи на животі, спині та ін.).
- ✓ з використанням предметів (скакалки, м'яча, палиць).

1. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (5-10 % ВІД ОБСЯГУ ЗАНЯТТЯ);

2. ОСНОВНА:

- ПІДЙОМИ НА ПОЛУ З РІЗНОМАНІТНИМИ РУХАМИ РУК;
- НАПІВПРИСІД С РІЗНОМАНІТНИМИ ПОЛОЖЕННЯМИ ТА РУХАМИ РУК;
- РІЗНОВИДИ ХОДЬБИ (НА МІСЦІ, З ПЕРЕМІЩЕННЯМ);
- НАЙПРОСТІШІ ТАНЦЮВАЛЬНІ КРОКИ АБО НЕВЕЛИКІ ПОЄДНАННЯ (ОСНОВНИЙ КРОК ТАНЦІВ В СТИЛІ ДИСКО);
- НАХИЛИ;
- ВИПАДИ;
- БІГ, ПІДСКОКИ.

3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА КОМПЛЕКСУ (ПРОВОДЯТЬСЯ ІГРОВІ ТАНЦІ , СПОРТИВНІ ІГРИ, ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ).

ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ УЧАСНИКІВ ПРИ ХОРЕОТЕРАПІЇ ОБИРАЮТЬСЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОРЕКЦІЙНОЇ МЕТИ:

ІНДИВІДУАЛЬНА ФОРМА ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ;

ДУЕТ;

ТРІО, КВАРТЕТ;

ГРУПОВА;

МАСОВА.

ЗАНЯТТЯ СКЛАДАЄТЬСЯ З ТРЬОХ ЧАСТИН:

• Перша частина

- Використовуються прийоми, які створюють сприятливу, позитивну атмосферу, націлюючи дітей на діяльність, концентрація їх уваги;
- Діти вчаться;
- Входження в образи героїв, передавання їх стан, відчуття;
- Умови для заняття:
 - 1) обов'язковий музичний супровід (краще «жива музика»);
 - 2) використання різноманітних картин, ілюстрацій, поетичних творів, фольклору.



ДРУГА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ : РОЗМИНКА

- **Включається виконання різноманітних фізичних і танцювальних вправ, біг, імітація руху та поведок тварин, птахів;**
- **Діти вчаться;**
- **Розуміння та передача свого власного стану;**
- **Орієнтування на позитивне сприйняття навколишнього світу;**
- **Навчання дітей прямо і вільно триматись, легко ходити, бігати, стрибати, а також підготувати їх до активного розуміння нового матеріалу.**

ТРЕТЯ ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ :

- Необхідно, щоб діти через розуміння живих істот, себе, оточуючих предметів змогли зрозуміти навколишній світ у всіх його проявах;
- Діти вчаться;
- Входження в стан спокою, радості, гармонії, «скидати» негативне;
- Допомога свободі самовираження, пробудження творчих сил;
- Формування у дітей гарного відношення до оточуючого.



ЦІКАВИМИ ТА ЗМІСТОВНИМИ МОЖУТЬ СТАТИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІГРИ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

- Гра «Мурашки». Основне завдання — під музику рухатися хаотично, заповнюючи собою увесь простір та не торкаючись один одного.
- Гра «Кактус та верба». Під музику діти вільно пересуваються у просторі. На слово «кактус» — завмирають, напружуючи тіло. Руки — догори, пальці — це напружені колючі голки кактуса, що стирчать у різні боки. На слово «верба» — завмирають, розслаблюють тіло. Руки звисають додолу, вони м'які та розслаблені, як гілки у верби.
- Гра «Пальма». Діти виконують роль пальми, супроводжуючи розповідь дорослого відповідними рухами. Основне завдання — зуміти точно відтворити ті стани про які йдеться у розповіді: Пальма виросла... Вона велика та величезна... Зав'яли листочки пальми (рухи кисті рук)... Зав'яли гілочки (руки до ліктя)... Зав'яла уся пальма (працюємо всією рукою).

**“САМЕ КРАЩЕ, ЩО Є В ЖИТТІ –
ЦЕ ВІЛЬНІСТЬ РУХУ ПІД МУЗИКУ”
А.І. БУРЕНІНА**



**НА ДУМКУ Д. СОКОЛОВА, ЦІЛЮЩІСТЬ РИТМОПЛАСТИКИ
ПОЛЯГАЄ В ПІДСТРОЮВАННІ ДО СТАНУ ПОТЕНЦІЙНОГО
СЛУХАЧА. І НЕ СЛІД ПОБОЮВАТИСЯ, ПЕРЕДАВАТИ СТАНИ ЛІНІ,
СТРАХУ, ЖАДНОСТІ І ІНШИХ ЛЮДСЬКИХ ПОЧУТТІВ. НЕОБХІДНО
УЧИТИ ДІТЕЙ РОЗБИРАТИСЯ З НАЙСУМНІШИМИ СТОРОНАМИ
ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ. ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕННЯ І СИТУАТИВНЕ
ПЕРЕЖИВАННЯ ЇХ В СТВОРЮВАНИХ
КАЗКОВИХ СИТУАЦІЯХ ДИТИНА ДАЄ ЇМ
ВІРНУ ОЦІНКУ.**



ВИКОРИСТАННІ ДЖЕРЕЛА :

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии.... С. 365—380.
2. Карвасарский Д. Б. Психотерапевтическая энциклопедия. С. 677.
3. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 304 с.
4. Никитин В. Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии. — М.: «Когито — Центр», 2003. — 183 с.
5. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников — СПб.: «Речь», 2002. — 176 с.: С. 31—67 (Раздел «Звучащие стихи» — коррекция общей моторики).
6. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич — Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2002. — 256 с.
7. Чурилова Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 160 с.: С. 40—60 (Раздел «Ритмопластика»).

