

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва №2» г.Тверь

**Методическая разработка
занятия по хореографии**

Тема: «Хореография начинается с ритмики»

Тренер-преподаватель по хореографии
Григорьева Валерия Сергеевна

г.Тверь, 2025 г.

Аннотация

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении.

Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ.

Настоящая методическая разработка предназначена в помощь преподавателям в детских образовательных учреждениях.

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

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.

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 спортивных школах падает большая физическая нагрузка. Особенно на начальном этапе обучения от маленького человека требуется самоотдача и самораскрытие. И от того, как мы подготовим будущего спортсмена 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 частью тренировочного процесса. 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, косолапее, 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.

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:

- 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.

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

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

- 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.

- 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.

План проведения урока по ритмике: «Развитие координации в уроке ритмики»

Цель урока: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторение и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Тип урока: урок закрепления знаний, выработки умений и навыков.

Задачи урока:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;

- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения:

- музыкальный центр (ТСО);
- резиновый мячик.

Педагогические технологии:

- игровая технология;
- здоровье сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Межпредметные связи:

- гимнастика;
- слушание музыки.

План урока:

1. Вводная часть урока (5 мин.)

- вход в спортивный зал;
- поклон педагогу;
- обозначение темы и цели урока;
- беседа о значении координации в танце.

2. Подготовительная часть урока (5 мин.)

- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега).

3. Основная часть урока (45 мин.)

- повторение музыкальной грамоты (вопрос-ответ);
- игра «мячик»;
- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;
- танцевальная композиция «Кузнечик».

4. Заключительная часть урока (10 мин.)

- игра «Класс»;
- основное построение для выхода из зала;

-поклон педагогу;

-выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Конспект урока:

Вводная часть урока

-Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз.р 4/4.

-Поклон педагогу и концертмейстеру. Музыкальное сопровождение вальс, муз.р 3/4.

-Обозначение темы и цели урока.

-Рассказ о значении координации в танце.

Если же говорить о физических данных, главное - это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация.

Если ученик одарен природной координацией движений, это компенсирует любой иной изъян, ему будет подвластна любая пластика.

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации.

Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

Подготовительная часть:

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р 4/4.

-танцевальный шаг с носка;

-шаги на полупальцах, на пятках;

-шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;

-легкий бег на полупальцах;

-бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);

-бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;

- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Основная часть урока:

1. Повторение музыкальной грамоты. Учащиеся отвечают на вопросы:
какие музыкальные жанры вы знаете?

-с какими музыкальными примерами (жанрами) мы познакомились очень близко?

-какой характер у марша, польки, вальса?

-какой музыкальный размер у марша?

-что такое музыкальный такт?

-сколько долей в одном музыкальном такте марша?

-какая по счету сильная доля?

2. Музыкальная игра на развитие чувства ритма и координации движений «мячик» (игровая технология).

Дети должны передавать по кругу друг другу резиновый мячик в определенном музыкальном рисунке. Музыкальное сопровождение марш (4/4), полька (2/4).

3. Отработка танцевального шага по диагоналям в разном темпе и характере музыки. Музыкальное сопровождение марш (4/4), лирический танец «Сударушка» (2/4).

4. Боковой галоп по диагоналям. Музыкальное сопровождение галоп (2/4).

- 5.Трамплинные прыжки по VI позиции на месте, в повороте по четвертям.
- 6.Комбинация на развитие координации.
- 7.Музыкально-танцевальная композиция «Кузнечик».

Заключительная часть урока:

Игра на развитие внимания «Класс». Учащиеся должны выполнить команды педагога (движения) только после слова «класс» (игровая технология).

Заключение

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Основной задачей ритмики является развитие у учащихся общей музыкальности и чувства ритма, закрепление знаний.

Дети дошкольного младшего школьного возраста испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность. Они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. 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:

Луначарский А. В. Учитель, учись. Учительская газета №1, 1924.

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

Чибрикова - Луговская А. Е. Ритмика. М. Дрофа - 1998.