Ритмопластика

Содержание образовательной деятельности с применением ритмопластики и музыкально-ритмических движений   обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

-укреплять здоровье и повышать работоспособность детей дошкольников;

-повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;

-учить и совершенствовать основные виды движений;

-создавать разностороннюю базу движений и жестов;

-эффективно развивать двигательные способности;

 -раскрывать творческий потенциал ребенка;

-способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;

-формировать выразительность движений;

-развивать двигательное воображение и творческую фантазию;

-способствовать формированию правильной осанки;

-развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;

-содействовать приобретению музыкальных знаний.

Отличительной особенностью  ритмопластики и музыкально-ритмических движений     направленные на работу, а следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с эти ритмичная музыка,  танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма. Во время работы в данном направлении необходимо уделять внимание задачам формирования у детей: базы разнообразных движений; двигательной культуры; жизненно необходимых жестов; умения создавать двигательные образы; выразительности движений; двигательного воображения и фантазии, т.к. на занятиях происходит одновременно развитие физических качеств у детей и формирование базы эстетических движений тела.

 Музыкальное сопровождение комплексов  подбирается совместно с музыкальным руководителем. Основными требованиями к подбору музыкальных произведений является доступность музыки восприятию ребенка и изменение музыкального темпа на протяжении всего комплекса (от медленного и умеренного до быстрого). Музыкально-ритмические упражнения отрабатываются в образовательной деятельности по музыкальному развитию. Во время образовательной деятельности по физическому развитию вводятся и отрабатываются основные виды движений. Здесь же могут использоваться элементы конструирования (строительный игровой материал). Эти задания способствуют развитию логического мышления ребенка. Параллельно в группе в совместной деятельности взрослых и детей и в ходе режимных моментов воспитатели вместе с детьми изучают литературные произведения,   что повышает кругозор детей.

 Компонент “Движение” направлен в основном на развитие физических качеств детей, координационных способностей.

“Музыка” создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер.

**Упражнения на повторение «движений» растений.**

*Упражнение № 1. Дерево*

Пофантазируйте с ребёнком. Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а малыш пусть за Вами повторяет. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось.Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

*Упражнения № 2. Роза*

А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один какой–нибудь цветок, например Розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше – и вот это уже огромный розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

**Упражнения на повторение движений животных.**

*Упражнение №1. Кошка*

Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома. Какие же пластичные движения свойственны кошке? Представьте себе какую-нибудь кошку, которую Вы видели. А теперь вспомните, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдитесь как кошка! Вспомните, как кошка умывается, попробуйте вместе с ребёнком делать те же движения, что и она. Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать. Посмотрите, как она прогнулась, когда ластиться или когда у неё просто хорошее настроение.

Можно придумать и сыграть сценку – этюд: кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

*Упражнение № 2. Лягушка*

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения.

Придумайте и сыграйте сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

*Упражнение № 3. Лебедь*

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

**Танцы-импровизации.**

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно – это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать.

**Пластические этюды под чтение стихов.**

Выразительно читая стихотворение, можно выразить его содержание при помощи движений. Фантазировать таким образом можно с любыми стихами.

*Этюд № 1. Считалочка*

Вышли мыши как-то раз (ходьба на носках)

Посмотреть, который час.

Час, два, три, четыре (4 хлопка в ладоши)

Мыши дёрнули за гири (поднять и опустить руки)

Вдруг раздался страшный звон (присесть, закрыть уши)

Убежали мышки вон!

*Этюд № 2. Бабочка*

Меня напрасно осуждают,

Что я танцую без конца, (взмахи руками)

Пою, кружусь я и порхаю,

Чтоб людям радовать сердца (покружиться на месте)

А мир так весел и прекрасен,

В нём звон ручьёв и леса шум (подскоки вправо со взмахами рук)

И как же должен быть несчастен

Кто вечно мрачен и угрюм. (подскоки влево со взмахами рук)

 Владение жестом не является врождённым навыком и зависит от воспитания, социальных и национальных особенностей. Добиваясь того, чтобы дети в танце не были похожи на роботов или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребёнка участвовало всё тело.

**Примеры толкования некоторых жестов:**

Удивление. Приподнять плечи, руки слегка развести, ладони раскрыть.

Клич. Ладони приложить «рупором» к приоткрытому рту, корпус направить в сторону посылаемого «звука».

Благодарность. Сложенные вместе ладони прижать к груди, локти расставить в стороны, голову наклонить вперёд.

Просьба. Правую или левую руку вытянуть вперёд с повёрнутой вверх ладонью. Тяжесть тела перенести на переднюю часть стоп. Шею и корпус направить вперёд.

Отказ. Руку вытянуть вперёд с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернуть «от себя», корпус наклонить назад, голову повернуть в сторону.

Несогласие. Покачать головой из стороны в сторону.

Приветствие. Правую руку поднять вверх, производить маховые движения кистью из стороны в сторону.

Актёрский этюд можно назвать упражнением для развития наблюдательности и фантазии. Этюды помогают с лёгкостью перевоплощаться не только в других людей, животных, но и в предметы, окружающие нас в повседневной жизни. На занятиях детям предлагаются несложные задания.

**Изобразите в движении транспортное средство:**

- велосипед;

- самолёт;

- поезд.

**Изобразите танец:**

- лисы;

- пингвина;

- ёжика.

**Пройдитесь так, как в вашем представлении ходят:**

- маленькая девочка в хорошем настроении;

- старик с палочкой;

- малыш, который учится ходить.

**Представьте мимикой и изобразите походкой:**

- испуганного кота;

- сытого поросёнка;

- радостного зайчика.

**Покажите, как:**

- ребёнок ловит комара;

- вратарь ловит мяч;

- рыбак поймал большую рыбу.

**Придумайте и покажите, как здороваются друг с другом:**

- крокодилы;

- медведи;

- гусеницы.

Предложенные задания и упражнения позволяют достичь раскрепощения ребёнка, почувствовать возможности своего тела; развития выразительности телодвижений; развития двигательных способностей; мышечной свободы.

Пластические этюды становятся ещё более интересными для ребят, если в них использовать различные способы звукоподражания. Хлопки, шлепки, щелчки пальцами, цоканье языком, шипение, бульканье, жужжание, шуршание, стук… Выбор для творчества огромен, нужно только предложить возможность пофантазировать и тогда музыкальное произведение превращается в настоящую «звучащую картину», маленькое театральное представление.

**ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ ПО МОТИВАМ ПРИРОДЫ**

Можно наблюдать природу, можно изучать ее по книгам, отражать в рисунках и сочинениях, можно общаться с представителями животного и растительного мира, а еще... можно стать растением или зверьком во время танца, погружаясь в музыку и используя пластические средства.

 «Вся вселенная может звучать в искусстве танца»,— говорил Тихомиров В.Д.. Сюжеты многих балетов раскрывают темы явлений природы (Э.Григ «Ледяная дева», П.Чайковский «Весенняя сказка» и др.). В. сказочных сюжетах действующими лицами являются животные, растения и птицы (П.Чайковский  «Лебединое озеро», И.Стравинский «Жар-птица», И. Морозов «Доктор Айболит», Ц.Пуни «Конек-Горбунок», Б.Асафьев «Белая лилия» и т.д.)

Выразительность человеческого тела имеет безграничные возможности в создании любого образа. Как часто вам приходится видеть танцующих на сцене «сороконожек»,  «пингвинов», «ласточек»... Привлекают и расцветающие на сцене цветы, зажигающиеся звездочки. Да, дети могут стать и «колокольчиками», и «бабочками».

Каждый этюд предполагает введение ребенка в роль животного, растения или объекта неживой природы. Для этого необходимо предварительное наблюдение заданного объекта, чтение дополнительной литературы о нем. Собранная информация проговаривается на занятии. Создается устный образ животного или растения, который затем будет оживлен под музыку. Прослушивая музыку, определяя ее характер, дети начинают более глубоко чувствовать и характер героя. И затем воплощают свои фантазии, создавая образ при помощи пластических средств.

**Этюд «Кошечка».**

 «Позови кошечку». Ребенок представляет себе образ кошки, которую он должен позвать. Обычно дети сопровождают это привычными жестами и звуками. Далее их воображение рисует кошечку, и они начинают с ней «общаться»: поглаживают, кормят, укладывают спать. Проявляют элементы заботы о животном. Делают они это очень трогательно, чувственно. Проявляется нежное отношение ребенка к животному.

Далее задача усложняется. Преследуется цель — развитие наблюдательности, чтобы ребенок мог воспроизвести движения животного: как она спит, потягивается, умывается, играет... Как правило, дети хорошо усваивают эти движения и потом повторяют их на уроке, когда преподаватель предлагает ребенку перевоплотиться в кошечку. Если ребенок не до конца понял задание или не сумел передать своеобразие животного, то ему помогает обсуждение проделанных детьми движений.

Со временем домашнее задание детей усложняется — им предлагается обратить внимание на характер животного, настроение, на особенности его поведения. И впоследствии дети, кроме пластического изображения животного, представляют его эмоциональный образ: кошечка больна, расстроена, весела.

В процессе этюда сюжетная линия развивается, и в конце детям задается ситуация в динамике: «Кошечка спит, просыпается, потягивается, умывается, кушает, играет». Все это сопровождается подобранным музыкальным материалом, который подсказывает ребенку последующие его действия.

**Этюд «Росток».**

Задание усложняется тем, что дети  должны иметь представление о том, как развивается из семечка росток любого растения. Поскольку это все скрытые процессы, здесь необходимы определенные знания о развитии растения, наблюдения, опыт по выращиванию растений.

Суть этюда состоит в том, что предлагается ситуация: ребенок  принимает на себя образ семечка, брошенного в землю. В рыхлую, мягкую землю сажают семечко. Какое-то время оно лежит в теплой земле, как в ладошках ласковой матери. Зарождается жизнь, появляются живые соки, энергия, которая формирует это растение и дает ему возможность увидеть свет.

Когда из семечка проклюнется маленький росточек, образное мышление ребенка подсказывает ему, как лучше показать этот пробивающийся сквозь землю росточек. Далее воображение ребенка помогает представить дальнейшее развитие этого росточка: как он  показывается на свет и начинает расти с большой жаждой жизни,  тянется к солнцу.

Далее тревожный музыкальный материал возвещает о том, что надвигается какая-то угроза. Идет дождь и затем град, который забивает растение, клонит его к земле. Но дует ветер, грозовые облака исчезают, и жизнеутверждающая сила растения дает ему возможность подняться и продолжать стремиться к жизни, ко всему светлому, доброму.  Каждая ситуация сопровождается определенным музыкальным материалом, который и должен развивать в ребенке умение определить характер музыки в соответствии с заданием.

**«ПО СПИНКЕ ПОБЕЖАЛ РУЧЕЕК»** *(постановка корпуса).*

На краю опушки,  в тени большого дуба,  из–под земли,  забил    маленький прохладный ключик. Он только что родился. Журча веселую песенку, ручеек стал искать русло–углубление, по которому можно пробежать по лесной полянке, чтобы отправиться в кругосветное путешествие. Русло ему необходимо, ведь он еще совсем маленький и может заблудиться.

Упражнение делается под фонограмму «Шум леса». Дети садятся на колени, закрывают глаза, внимательно слушают шум ручья, погружаются в природные звуки. Направляя лопатки вниз, « делают  русло для ручейка», для того, чтобы по спинке «побежал ручеек». Мышцы живота втянуть. Мышцы спины ниже лопаток напрячь, сделать «мышечный корсет».

*«БУТОН ЦВЕТКА» (постановка кисти).*

Раннее, ранее утро. Сон царит на лесной поляне. Песня жаворонка разбудила нежно–розовый тюльпан. Цветочек расправил стебелек, покачал сонной головкой. «Пора просыпаться!!!»  – щебетал лесной певец. «Ну, что ж,– подумал  тюльпан, – пожалуй, стоит прислушаться к совету». Встряхнул головкой и раскрыл два маленьких розовых лепесточка, внутри показались тоненькие, покрытые налетом пыльцы, тычинки.  Бутон стал медленно раскрываться. Цветок проснулся.

«ЛИСТИКИ И ВЕТЕР»*(упражнение для укрепления мышц корпуса, ног, рук).*

Порыв ласкового ветерка сорвал с клена листочки. Им совсем не хотелось все время болтаться на одной ветке и смотреть сверху вниз. Поэтому было очень кстати озорство непоседы ветра. Он гнал их по земле, вихристо закручивался, увлекая за собой, кленовую стайку. Порой  подбрасывал вверх, порой гнал по кочкам, полоскал в воде и сам же высушивал.

*«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК» (прыжки на двух ногах).*

С солнечным зайчиком весело играть в пятнашки. Никогда не знаешь, куда он прыгнет.  Я попробую его догнать. Он -   направо,  я –  направо, он -   налево,  я – налево, вверх, вниз, вперед,  назад. Вот озорник! Но я все равно его догоню.

**Психогимнастика. Пластические этюды**
*1. Образно-пластическое творчество детей*
Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.
Обыгрывание ситуаций
*Кошка и мышка.*
Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.
Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).
*Ежик и бычок*
Встретил ежика бычок
И лизнул его в бочок.
Но, лизнув его, бычок
Уколол свой язычок.
А колючий еж смеется:
«В рот не суй что попадется!» А. Воронъко

*2. Образно-пластическое творчество детей*

Представить: вы строители. Наливаете краску в ведро, красите стену, ставите лестницу к стене, поднимаетесь по лестнице, забиваете гвозди молотком, сверлите дырки дрелью, вставляете стекла в раму, проводите электропроводку, открываете и закрываете замок.

Угадайте, что я делаю.

Один ребенок показывает действия строителей, а другие — угадывают.

Образные перевоплощения и оживление предметов

Изобразить подъемный кран, груженый самосвал, брошенный на дороге кирпич, бетономешалку, электродрель и другие инструменты.

Изобразить дом, покинутый хозяевами; разрушенную избушку; дом, в который въезжают новоселы.

Представить себя пилой, полотком, дрелью. Показать назначение этих инструментов.

3. Передать мимикой и движением поведение зверей: енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

*Обыгрывание ситуаций*

*Медведь в берлоге.*

Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

*Медвежата и пчелы.*

Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

*Олени в тундре.*

Трав копытами касаясь, ходит по тундре рогатый красавец. Показать оленей, идущих на водопой летом и разгребающих снег в поисках ягеля в зимнее время.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений.

*Шумный Ба-Бах*

В очень громких сапогах

Ходит по лесу Ба-Бах!

И, заслышав этот звук,

В ветках спрятался Тук-тук,

На сосну взбежал Цок-цок,

В чащу кинулся

Прыг-скок;

Чик-чиришка в листья — порх!

Шебуршонок в норку — порх!

Тихо-тихо все сидят

И, хихикая, следят,

Как шумит в лесу Ба-Бах

В очень громких сапогах. Дж. Ривз

*Мишка*

Бедный мишка заболел —

Мишка много меда ел.

Мишка плачет и кричит:

— У меня живот болит!

Мишка стонет,

Слезы льет —

У него болит живот.

Непослушный жадный мишка

Съел лесной малины лишка