

## Ритмопластика в детском саду: методика развития

Что это такое? Само определение ритмопластики логично разделять на два отдельных понятия: ритм и пластика. Из названия можно понять, что под ритмопластикой подразумеваются физические упражнения, выполняемые под музыку.

**Ритмопластика** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. Программа по ритмопластике в детском саду подразумевает всё те же физические нагрузки под музыку, но в небольших группах. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

Ранее ритмической пластикой можно было заниматься лишь в специализированных клубах. Сейчас занятия стали более доступными. Теперь достаточно часто преподается ритмопластика в детском саду. Описание остается всё тем же, как, впрочем, и сам комплекс занятий по развитию ребенка.

**Каким детям подойдет ритмопластика?** Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Деткам, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений. Деткам, у которых есть некоторые нарушения в опорно-двигательном аппарате, ритмопластика в детском саду поможет устранить дефекты, освоиться в новом коллективе, догнать своих сверстников в развитии. Дошколята занимаются исключительно под музыку, что положительно сказывается на восприятии детьми новой информации. Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до семи лет.

Так, совсем крошечным малышам (в возрасте до двух лет) будет затруднительно воспринять информацию, которую преподносит на ежедневных занятиях педагог. Также двухгодовалым ребятам будет несколько трудно повторять слова и заучивать сценки.

К семилетнему возрасту занятия по ритмопластике становятся неинтересными. В семь лет ребята отлично владеют своим телом и не имеют проблем с координацией движений.

**Какие задачи выполняет ритмическая пластика?** Ритмопластика поможет родителям раскрепостить своего малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции. По сути, занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как: улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми); повышение физических данных (детки научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения); формирование прямой осанки (малыш научится правильно держать спину); исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость); повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути); раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане; развитие дыхательного аппарата.

Программа по ритмопластике в детском саду составляется профессионалами, охватывая все стороны развития малышей. Более того, занятия проходят в игровом режиме и имеют множество различных форм. Так, помимо привычной программы, также встречается *нейродинамическая и театрализованная ритмопластика* в детском саду.

**Нейродинамическая ритмическая пластика** – это комплексные упражнения, которые носят исключительно творческий характер. Такая ритмопластика особенно необходима тем деткам, чья центральная нервная система поражена. Органический генез (нарушение психического развития) требует вмешательства со стороны профессионалов.

Задержку речевого, двигательного и эмоционального развития необходимо корректировать. Занятия ритмопластикой в данном случае проходят в динамичном ритме, под музыку. Упор делается на координацию речи и движений. Зачастую при нейродинамической тренировке детям предлагается сыграть эмоциональный этюд, где требуется осмысление. Нейродинамическая ритмическая пластика включает в себя: постановку театральных сценок (по мотивам любимых произведений); составление этюдов (под руководством специалиста); работу с поэзией (эмоциональное чтение стихотворений по памяти, сопровождающееся мимикой и жестами); танцевальные постановки (индивидуальные и групповые); психологическую гимнастику (для раскрепощения дошколят); хореографию.

Нейродинамическая гимнастика подразумевает совокупность всех вышеуказанных составляющих. Во время занятия ребенку необходимо следить за своими движениями, речью, эмоциями, мимикой, жестами. Также при выполнении комплекса нейродинамической пластики детям необходимо соблюдать одинаковый темп повествования, договаривать каждое слово и фразу, следить за правильностью дыхания. Ребенку предстоит научиться выстраивать логические цепочки и последовательно выполнять все этапы программы.

**Театрализованная ритмическая пластика** подразумевает чтение сказок по ролям. Сказки подбираются индивидуально, основываясь на возрасте детей. Так, самая младшая группа детского сада будет заниматься чтением сказки «Колобок». После чтения сказки группе детей необходимо сыграть театрализованную постановку, где они изображают своих любимых сказочных героев.

Театральной постановкой занимается педагог, каждому ребенку отводится определенная роль. Весь спектакль проходит под музыкальное сопровождение. За счет театрализованной ритмопластики детям удается усовершенствовать свою речь и улучшить координацию движений, а также развить фантазию. Цель театрализованной ритмопластики - освоить навыки артиста, где немаловажную роль играет мимика, жесты, речь, движения. Для усовершенствования актерских навыков может быть создан артистический кружок. Ритмопластика в детском саду в таком случае будет проходить с ещё большим удовольствием, ведь при наличии кружка вся группа детей становится единым целым. Воспитателем или приглашенным специалистом составляется план кружка. Ритмопластика в детском саду будет проводиться согласно данному плану. Для театрализованной ритмопластики было создано множество упражнений, выполнение которых теперь рекомендуется в каждом детском учреждении на музыкальных занятиях. Ритмопластика на музыкальных занятиях в детском саду подразумевает объединение (или чередование) нейродинамической и театрализованной гимнастики. Так, детям предлагают петь песни, которые будут сопровождаться не просто танцем, а поясняющим движением (жестом, мимикой).

Например, когда воспитатель будет исполнять композицию В. Шаинского, детям предлагается петь песню «В траве сидел кузнечик» Н. Носова. Причём группа дошколят, помимо слов, будет играть небольшую сценку, изображая кузнечика.

Такой род занятий особенно нравится детям, потому что они могут проявлять себя творчески. И хотя обычно ритмопластика в детском саду проводится **дважды в неделю**, возможность совмещать театральный кружок и музыкальные уроки с пластикой дарят воспитателям ещё немного дополнительного времени для работы над психическим и физическим развитием дошколят.

**Как проводится занятие по ритмической пластике?** Одним из основных правил при занятиях пластикой является атмосфера, в которой занятия проводятся. Воспитатель, который ведет ритмическую группу, в первую очередь должен быть дошколятам товарищем, а лишь потом – педагогом. Запрещается любое насилие. Детей нельзя заставлять выполнять упражнения или настаивать на выполнении определенного вида действий. У детей должна быть полная свобода. Дошколята должны почувствовать, что на

них не оказывают никакого давления. Занятия ритмопластикой должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Также у каждого занятия есть определенные временные рамки. **Продолжительность занятия не может занимать более получаса**, ведь маленьким детям тяжело длительное время фокусировать внимание на одном и том же упражнении (деле). График занятия простой: семь минут разминки (простые упражнения на общее развитие); двадцать минут на основное занятие (ритмопластика); три минуты на расслабление (завершающие упражнения, растяжка, релаксация). Занятия танцами, сценки, постановки – это также ритмопластика в детском саду. Методика обучения состоит в правильном выборе преподнесения информации.

Так, детям предлагается освоить информацию одним из нескольких методов, таких как: пример (малышу требуется повторить упражнение за педагогом); фантазия (задание выполняется со слов воспитателя); импровизация (ребенку нужно самому придумать, что делать, в зависимости от полученного задания); иллюстрация (ребенку необходимо воспроизвести сказку по картинкам из книги); игра (весь процесс проходит в дружеской обстановке). Занятие необходимо проводить в творческой атмосфере, чтобы дошколята чувствовали себя раскованно и уютно.

**Подборка упражнений для занятий ритмопластикой.** У любого воспитателя возникают вопросы о том, как проводить занятие, когда он слышит впервые такое понятие, как ритмопластика. В детском саду упражнения при этом достаточно простые, и их довольно просто найти и взять себе за основу готовые. Для выполнения упражнений ритмичного характера детям предлагается: изображать различных животных; повторять физические упражнения за педагогом; выполнять движения с атрибутикой (кругами, лентами, мячами). Для занятий по гимнастике детям необходимо выполнять упражнения с использованием логоритмики (стихов): разминка стоп; растяжка тела (в том числе позвоночника); развитие гибкости («мостик», «лодочка», «березка»). Танцевальные упражнения: точный шаг по кругу; выбрасывание ног вперед перед собой на носок и пяточку; хоровод по кругу; «волна» руками; различные прыжки; танцы в парах. Танцевальные постановки с сюжетом: «кузнечик»; «Антошка». Музыкальные занятия: «ручеек»; «горелки». Упражнения также могут выполняться под стихотворения, которые будет зачитывать воспитатель. Так, например, каждое короткое слово произведения может сопровождаться хлопком или шагом. Такие занятия помогают детям познакомиться с понятием чувства ритма.

**Подборка музыки для занятий.** Музыка для ритмопластики в детском саду подбирается с учетом возрастной категории группы. Наиболее популярными являются такие произведения, как: «Щелкунчик», «Времена года» (Чайковский П.). «Маленькая ночная серенада» (Моцарт В.). «Картинки с выставки» (Мусоргский М.). «Вальс» (Брамс И.). «Времена года» (Вивальди А.). Музыка, которая способствует релаксации дошколят: «Аве Мария» (Шуберт Ф.). «Лунный свет» (Дебюсси К.). «Сентиментальный вальс» (Чайковский П. И.). «Лунная соната» (Бетховен Л.). Музыка также может подбираться, исходя из движений, которые необходимо сделать. Так, например, для выполнения хлопков в ладоши прекрасно подойдет песня «Ладушки».

**Почему ритмопластика важна?** Достаточно большая аудитория людей заинтересовалась учреждениями, в которых ребенок может заниматься оздоровительной гимнастикой. Зачастую встречается ритмопластика в детском саду. Отзывы о данной программе в большинстве своём положительные, потому что занятия способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка, но и улучшить его здоровье в целом.

Ритмопластика важна, потому что она влияет на общее развитие ребенка. Эмоциональное состояние детей существенно улучшается после посещения оздоровительной гимнастики. С каждым днем программу совершенствуют, вносят в неё все новые методики, предлагают различные игры. На самом деле заниматься преподаванием ритмопластики своему ребенку может каждый родитель в отдельности. Однако наибольших результатов удается достигнуть лишь тогда, когда упражнения

выполняются в группе детей под присмотром опытного профессионала. Положительным моментом преподавания ритмопластики педагогом, а не самим родителем, также является то, что у родителя появляется свободное время для выполнения домашних дел, в то время как ребенок обучается у специалиста.

### **Примеры упражнений по ритмопластике**

#### **Игра «Снеговик»**

**Цель:** Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Дети изображают снеговиков: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены.

#### **Игра «Заяц и охотник»**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве; равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.

Двое ребят выбираются на роли «охотника» и «зайца». Остальные дети разбиваются на пары и строятся парами, повернувшись спиной друг к другу. Из сцепленных вверху рук каждая пара образует «домик» — убежище. Если «заяц», спасаясь от «охотника» (водящего), забежал в «домик», то тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и в свою очередь должен убежать от «охотника». Если «охотник» успел до него дотронуться, то «заяц» становится «охотником». Игра проводится под музыку.

#### **Игра «Руки-ноги»**

**Цель:** Игра развивает внимание и быстроту реакции.

Хлопок- дети поднимают руки, два хлопка — встают. Если руки у ребят подняты, то на один хлопок они опускают руки, на два, садятся. Игра повторяется, меняется темп.

#### **Игра «Пингвины на льду»**

**Цель:** Учить детей сочетать движения и речь.

Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.

(Дети идут на внутренней стороне стопы, переваливаясь с ноги на ногу, похлопывая себя ладошками по бокам.) Игра проводится два-три раза.

#### **Игра на пальцах «Гусь» (В.Цвынтарный)**

**Цель:** Развивать мелкую моторику рук.

Гусь стоит и всё гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет.

Предплечье поднято вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу. Дети выполняют движения руками и приговаривают: «Га-га-га».