

# Нужна ли детям ритмика?

Столько радости приносит движение! Занимаясь ритмикой, дети учатся выражать различные музыкальные образы через пластику своего тела. Стать общительнее, развить музыкальные способности, укрепить здоровье, наконец, получить массу удовольствия и найти свой собственный ритм – это легко и просто!

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует развитию: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Ритмичное движение под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.



**Ритмика** – (от греч. *rhythmos* – порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет ритмика

Ритмика может быть определена как система физических упражнений, построенная на основе связи движений с музыкой.

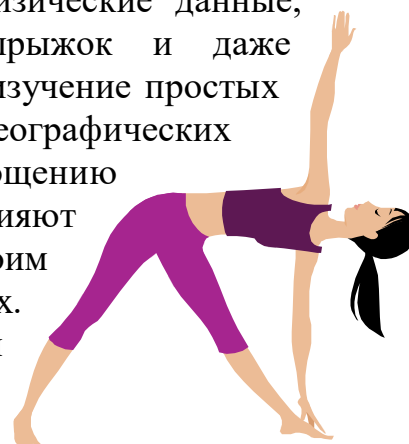
Ритмика имеет цель: научить детей воспринимать музыку, передавать в движении ее содержание, формировать, закреплять и совершенствовать двигательные навыки, способствовать развитию чувства ритма, координации, ориентировки и двигательной подготовленности занимающихся.

**Ритмика** – это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни. Это очень важно – как ваш ребенок будет двигаться по жизни и на сколько будет здоров. Не стоит этим пренебрегать, это поможет вашему ребенку быть здоровым, определиться в его желаниях и способностях.

В процессе обучения ритмике дети научатся координировать движения, отличать сильную долю музыкального такта от слабой, изучат все основные

позиции и положения рук и ног в хореографии. Ритмика способствует формированию правильной осанки и укреплению мышц спины.

Так же ритмика поможет развить природные физические данные, такие как шаг (растяжка), подъем, гибкость, прыжок и даже артистичность, т.к. в процесс обучения будет входить изучение простых танцевальных движений и постановка небольших хореографических композиций. Более того, занятия способствуют раскрепощению детей, раскрытию индивидуальности и положительно влияют на умственное развитие ребенка. Учимся управлять своим телом и двигаться красиво, развиваем музыкальный слух. Движения детей 4-5 лет отличаются порывистостью и плохой скоординированностью. Ребенок реагирует на все очень живо и воспринимает новую информацию буквально на лету. Полученные впечатления, в том числе и музыкальные, остаются в памяти надолго. Важно не пропустить это время и сделать так, чтобы оно стало максимально полезным для ребенка.



Занятия ритмикой просто необходимы для правильного развития! Это правильная красивая осанка, укрепление различных групп мышц, это возможность чувствовать музыку и двигаться в ритм. Ребята познакомятся с простейшими музыкальными понятиями: "быстро" и "медленно", "громко" и "тихо». Регистрами звучания (высокий, средний, низкий) и др. Кажется, что все очень просто, но попробуйте передать эти понятия пластикой своего тела! Не каждому под силу, верно? А ритмика позволяет сделать это в игровой форме, весело и интересно.

Занятия ритмикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы детей. В процессе занятий ритмикой эффективно развиваются координация движений, быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

Занятия построены таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Никаких перегрузок! Разумная организация занятий поможет избежать переутомления.

В ритмике каждый ребенок выражает себя по-своему. Разглядеть в ребенке его природные данные, подобрать к нему свой ключик, чтобы добиться наибольшей точности при выполнении движений, - нелегкая задача, но она под силу грамотному специалисту.

### **Необходимая форма для занятий ритмической гимнастикой.**

#### **Для мальчиков:**

- спортивная форма (белые майки, черные шорты)
- носки, чешки.

#### **Для девочек:**

- спортивная форма (белые майки, черные шорты) или спортивные купальники (белые, черные), шифоновые юбки;
- носки, чешки;
- аккуратно причесанные головы.

# Структура ритмического занятия.

## 1. Подготовительная часть (10 минут):

- а) строевые, порядковые, общеразвивающие упражнения,
- б) простейшие виды ходьбы, бег,
- в) танцевальные шаги и т.п.

## 2. Основная часть (15 - 20 минут).

Изучение основных ритмических упражнений. Игры, танцы.

В ритмике применяется несколько групп упражнений:

- строевые упражнения, специальные ритмичные упражнения,
- ходьбы, бег, прыжки,
- упражнения для согласования движений с музыкой,
- упражнения художественной гимнастики (с предметами, без предметов),
- танцевальные упражнения,
- музыкальные, речевые комбинации,
- танцы.

## 3. Заключительная часть (2-3 минуты).

Проводятся успокаивающие, дыхательные упражнения, простейшие координационные танцевальные движения, упражнения на расслабление, хороводы.

