

**Департамент образования администрации Владимирской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Владимирской области  
«Владимирский педагогический колледж»**

**Рабочая программа дополнительного образования детей  
дошкольного возраста по обучению танцевально –  
ритмическим движениям**

**Владимир -2015**

Репкина Д.А. программа дополнительного образования детей дошкольного возраста по обучению музыкально – ритмическим движениям. Владимир: Владимирский педагогический колледж, 2015.- 23с.

Данная программа дополнительного образования детей дошкольного возраста предназначена для развития музыкально – ритмических способностей. Средствами танцевальных движений способствует развитию правильной осанки, всего опорно – двигательного аппарата, а так же укреплению дыхательной, сердечно – сосудистой и других систем организма. Может быть использована педагогами дополнительного образования.

Составитель: Репкина Д.А. преподаватель детей дошкольного возраста Владимирского педагогического колледжа.

Рецензент:

Калинковская С.Б. кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования факультата дошкольного и начального образования педагогического института ВлГУ.

## Пояснительная записка

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Основная направленность данной программы — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Программа составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И.

Особенностью данной программы является использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений — в грамзаписи и при непосредственном, "живом" исполнении (а не отрывков по 8, 16 тактов, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях). Целостный музыкальный образ должен передаваться разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки. Идя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (М.Мусоргского, П.Чайковского, Э. Грига, К.Сен-Санса и др.), ребенок постепенно должен приобщаться к миру прекрасного, пропуская как бы "через себя" музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровнях специфический язык средств музыкальной выразительности.

При реализации данной программы педагог должен стремиться акцентировать внимание не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка. Таким образом, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Программа направлена на обучение детей дошкольного возраста основам всевозможных телодвижений: из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики и др., доступные детям дошкольного. В процессе

реализации программы репертуар, который подбирает педагог должен быть музыкальным, выразительным, привлекательным для детей и взрослых, будить фантазию и воображение, развивать выразительные возможности тела и, в то же время, он должен быть доступным для исполнения.

Целью программы является — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы:

1. Развитие музыкальности:
  - развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
  - развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
  - развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
  - развитие музыкальной памяти.
2. Развитие двигательных качеств и умений:
  - развитие ловкости, точности, координации движений;
  - развитие гибкости и пластичности;
  - воспитание выносливости, развитие силы;
  - формирование правильной осанки, красивой походки;
  - развитие умения ориентироваться в пространстве;
  - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
  - развитие творческого воображения и фантазии;
  - развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
4. Развитие и тренировка психических процессов:
  - развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
  - тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:
  - воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
  - воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Программа реализуется с детьми 4-6 лет.

Содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в

котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Для каждого возраста реализуется свой комплекс задач.

#### **4 года**

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально -игровым образом.

Основное содержание

#### **Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое — грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

#### **Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

#### **Основные:**

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, «птички», «ручейки» и т.д.;

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — «лошадки», подскоки;

**общеразвивающие упражнения:** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

**имитационные движения** — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

**плясовые движения** — простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

#### **4. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

#### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е.. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

#### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

**Рекомендуемый репертуар** (из "Ритмической мозаики" - дополнительно к другим ритмическим упражнениям и пляскам под инструментальное сопровождение):

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Веселые путешественники", "Рыбачок", "Чебурашка", "Маленький танец", игра "Птички и Ворона".

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Разноцветная игра", "Лошадки", "Белочка".

**Показатели развития.** Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

## 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

### Основное содержание

#### 1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кукла", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М.Майкапара: "Мотылек", "В садике" и др.);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое— грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый — умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных);

различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

## **2. Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

### **Основные:**

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки<sup>1</sup>", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

**общеразвивающие упражнения** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

**имитационные движения** - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида - прощение — радость";

**плясовые движения** — элементы народных плясок, доступных по координации. Например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

## **4. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

## **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется» и др.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

#### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

#### **Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"):**

1-е полугодие — повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: "Марш", "Кораблики", "Красная шапочка", "Кот Леопольд", "Поросята".

2-е полугодие: "Антошка", "Волшебный цветок", "Мячик", "Кошка и девочка", "Веселая пастушка", "Песенка о лете" и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

**Показателем уровня развития** является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

### **6 — 7 лет**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основное содержание

### **1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

### **2. Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

#### ***Основные:***

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.:

***общеразвивающие упражнения*** — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

***имитационные движения*** — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — " в воде", "в воздухе" и т.д.);

**плясовые движения** — элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.)

**4. Развитие творческих способностей:**

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

**5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

**6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр - например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых:

пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

### **Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"):**

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар — по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности):

"Упражнения с осенними листьями", "Кремена", "Три поросенка", "Кукляндия", "Упражнение с обручами", "Светит месяц", "Танцуйте сидя", "Крокодил Гена" и др.

2-е полугодие: "Красный сарафан", "Полкис", "Месяц и звезды", "Два Барана", "Птичка польку танцевала", "Птичий двор", "Цирковые лошадки", "Голубая вода", "Мельница" и др.

Сюжетные танцы: "Домисолька", "Богатыри", "Танец Троллей".  
Старинные бальные танцы: "Полонез", "Менуэт", "Старинная полька" и др.

### **Показатели уровня развития детей:**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
  - освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
  - умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
  - способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
  - точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

### **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей

и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров, поэтому важно включать такие произведения, как:

- **детские песни** современных российских композиторов: Г. Струве, В. Шаинского, Б. Савельева, Гр. Гладкова и др.;
- **народные мелодии:** "Калинка", "Светит месяц" и др.;
- **эстрадные мелодии** (например, пьесы А. Петрова из кинофильмов, музыкальные произведения в исполнении оркестра Поля Мориа: "Под музыку Вивальди", "Жаворонок", Фр. Гойи — "Сиртаки", "Цыганские напевы" и др.);
- **классические произведения:** "В пещере горного духа" Э. Грига, "Аквариум" К. Сен-Санса, "Менуэт" Л. Боккерини, "Вечерняя серенада" Ф. Шуберта, "Итальянская полька" С. Рахманинова и др.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. Поэтому так важен строгий отбор музыкальных произведений для занятий ритмикой. Иногда педагоги небрежно относятся к музыкальному сопровождению, подбирая примитивные современные шлягеры или обрывая звучание музыки (если она звучит слишком долго). Это недопустимо, поскольку в детском возрасте закладывается фундамент музыкальной культуры личности и подобные явления портят художественный вкус ребенка.

В нашей программе музыка — это не фон, не просто удобный ритм, а средство приобщения детей к музыкальному искусству, и от того, какие впечатления ребенок получит в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое развитие. Кроме того, специальный подбор музыки позволяет интегрировать различные задачи художественного воспитания (на занятиях по изобразительной деятельности, развитию речи, обучению игре на инструменте).

Одна из особенностей программы — это использование фонограммы на занятиях. Целесообразность грамзаписи диктуется, с одной стороны, задачей знакомства детей с разнообразным звучанием музыкальных произведений, исполняемых на различных музыкальных инструментах, а с другой стороны — наиболее частой практикой работы педагогов без аккомпаниаторов и необходимостью осуществлять показ в процессе разучивания движений. На этапе развития способности к пластической импровизации эффективнее использовать непосредственное, "живое" звучание музыки, которое более эмоционально воздействует на слушателя.

## Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны **соответствовать** музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- **понятными** по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д. );
- **разнообразными, нестереотипными**, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Характеризуя доступность ритмической композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

**Интенсивность** нагрузки зависит от **темпа** музыкального произведения и от подбора **движений**. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания, выполняемые в умеренно быстром темпе. Т.Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки:

- быстрый бег — 160 акцентов в минуту;
- подскоки, галоп — 120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения — 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны — 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания — 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композит: для детей, безусловно, относительно. Педагог должен соотнести все характеристик с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

## Контроль за самочувствием детей

Во время занятий ритмикой необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Необходимо постоянно следить за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовывать с предписаниями врача.
3. Проверять вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.

4. Прислушиваться внимательно к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).

5. В беседах с родителями выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

6. Следить за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий. Особое внимание обратить на покрытие пола (с точки зрения предотвращения травм — не скользкий ли пол, не торчат ли гвозди из паркета и т.д.).

### Основные методические условия реализации программы

Для успешной реализации всех поставленных в программе задач, необходимо постепенно усложнять задания и варьировать формы и методы работы с детьми.

Работу с детьми необходимо вести поэтапно, независимо с какого возраста педагог начинает работать с ребенком.

**На 1-м этапе** (начало использования в работе с детьми музыкально-ритмических композиций) мы опираемся на способность детей к **подражанию**, которая ярко выражена в дошкольном возрасте. Подражая взрослому, ребенок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях).

**2-й этап** обучения (после того, как дети уже приобрели некоторый опыт исполнения по показу и запомнили несколько композиций) способствует развитию у детей умений **самостоятельно** исполнять выученные ранее упражнения, композиции в целом и отдельные движения.

**3-й этап** работы — подведение детей к **творческой интерпретации** музыкального произведения, развитие способности к **самовыражению** в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Реализация этих задач наиболее важна в данной программе, так как именно в развитии творчества, — способности к импровизации концентрируется основная идея — владение собственным телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода.

К каждому этапу мы подходим последовательно, но, в то же время, они могут сочетаться (но на разном репертуаре).

Рассмотрим более подробно методику организации педагогического процесса на каждом этапе.

В основе 1-го этапа обучения — **подражание** детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. "Вовлекающий показ" (выражение С.Д.Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений

способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. На таких групповых занятиях ритмикой на занимающихся оказывается как бы гипнотическое воздействие, сила которого зависит от музыки и от того, насколько выразителен артистичен показ педагога.

Показ должен быть "опережающим", то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели "перевести" зрительное восприятие в двигательную реакцию. Другими словами, необходимо, время для отражения зрительных сигналов, и тогда мышечные ощущения точно совпадут со звучанием музыки. Если такого опережения в показе не происходит, то движения детей (отражающие показ педагога) все время чуть-чуть запаздывают по отношению к музыке, что затрудняет формирование музыкально-ритмических навыков. Есть еще одна особенность такого показа — он должен быть в "зеркальном" отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. Благодаря "вовлекающему показу" дети справляются с такими упражнениями, которые они не могли бы выполнить самостоятельно или при фрагментарном показе со словесными объяснениями. Однако степень сложности двигательных упражнений, которые дети могут выполнить в процессе подражания, не безгранична. Чтобы ее определить, педагог должен определить "ближайшую зону" развития ребенка (по Л.С.Выготскому), что позволяет предвидеть последующую ступеньку в его развитии. В процессе совместного исполнения важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются и автоматизируются. Конечно, у детей это происходит по-разному — у кого-то быстрее и легче, а у кого-то медленнее, с каким-то своеобразием. Важно, чтобы педагог не делал никаких замечаний (на этом этапе работы), не фиксировал внимание детей на том, что у них что-то не получается, и тогда постепенно сложные элементы упражнений, повторяющиеся в различных композициях, будут освоены.

Следующий, 2-й этап занятий — это развитие **самостоятельности** детей в исполнении композиций и других упражнений. Происходит это постепенно, как бы незаметно для занимающихся. Педагог время от времени прекращает показ в процессе совместного исполнения и предлагает детям продолжать исполнять движения самостоятельно. Это очень важный момент, так как в случае исполнения только по показу у детей не тренируется привольное внимание, память, воля. Постепенно детям предлагается исполнить всю композицию самостоятельно от начала до конца (иногда можно подсказывать некоторыми жестами). На этом этапе используются следующие приемы:

- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога — по очереди или по желанию);
- показ упражнения условными жестами, мимикой;

- словесные указания;
- "провокации", то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Не все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Наша задача — накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения, а для этого нужно много двигаться (чтобы добиться автоматизма то есть навыка), и этот этап работы мы рассматриваем как интенсивный тренинг. Однако некоторые композиции, удобные для включения в развлечения, утренники, игры-драматизации (эффектные, "зрелищные") можно выучить с детьми с целью последующего выступления (к ним, например, относятся: "Волшебный цветок", "Белочка", "Упражнение с обручами" и др.). В этом случае ведется более тщательная работа над качеством исполнения, так как у детей важно воспитывать чувство красоты, культуры движения, стремление все делать с полной отдачей сил. Таким образом, параллельно присутствуют два уровня в работе над композициями: "тренинг", исполнение по показу (без тщательной отработки движений) и подведение детей к самостоятельности, выразительности исполнения движений (на отдельных композициях, доступных индивидуальным возможностям детей) с целью воспитания и развития личности ребенка.

Самостоятельное исполнение упражнения говорит о сформированности двигательных навыков является показателем результата обучения и показывает уровень развития важнейших психических процессов — воли, произвольного внимания, музыкальной и двигательной памяти.

Далее, на основе развития пластических возможностей детей, расширения

двигательного опыта мы переходим к **3-му этапу — творческому самовыражению.**

Происходит это тоже постепенно.

Так, в некоторых композициях сразу заложена вопросно-ответная форма исполнения, где предполагается импровизация на определенный музыкальный фрагмент — проигрыш, припев и т. п.

Наиболее удобным способом развития танцевального и игрового творчества детей, на наш взгляд, является инсценирование популярных сказок, таких как "Муха Цокотуха" К.Чуковского, "Кошкин дом", "Двенадцать месяцев" С.Маршака и др.\*

Итак, резюмируя сказанное, подчеркнем, что импровизация как у детей, так и у взрослых возможна только на базе развития музыкального слуха, творческого воображения, а также на основе свободного владения своим телом, то есть тогда, когда движения автоматизированы и не отвлекают внимания на технику их исполнения. Но сам процесс этой технической

работы также должен быть привлекательным, **игровым и творческим**. И тогда дети будут развиваться, обучаться движениям легко и непринужденно, незаметно для себя осваивая разнообразные и сложные двигательные комбинации. А это в свою очередь будет стимулировать их общее развитие.

Идя от простого к сложному, в **начале** работы с младшими дошкольниками уделяется внимание освоению **образно-игровых** движений. На этих же упражнениях начинается развитие элементарных двигательных качеств: пластичности, ловкости, умений исполнять махи, пружинные, плавные движения, а также основных видов движений (бег, прыжки, ходьба и пр.). Например, такие игровые упражнения, как "Зайчик", "Белочка", "Мячик", тренируют умение легко прыгать на двух ногах; "Лисичка" — это "мягкая", пружинящая ходьба, "Мячик покатился" — бег; "Мишка" — ходьба, переваливаясь с ноги на ногу, ходьба на четвереньках; лежа на спине, обхватив руками ноги, согнутые в коленях — кататься с боку на бок; "Собачка" — ходьба на четвереньках, бег; "Кошечка" — стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину (развитие гибкости), "умывается", ходит на полупальцах и т.д.

Эти движения могут предлагаться без музыки, в игре или при обыгрывании стихотворений, а также в композициях ("Плюшевый медвежонок", "Белочка", "Мячик" и др. из репертуара "Ритмической мозаики").

Образно-игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию, и, что очень важно, развивают **воображение детей, их эмоции**, умение "оживлять" игровой персонаж, животное, игрушку и т.д. Для младших дошкольников на основе игровых упражнений вводятся и все остальные движения: общеразвивающие, основные, плясовые.

Постепенно исполнение различных видов двигательных упражнений приобретает более дифференцированный характер.

Развитие **основных и общеразвивающих** видов движений, тренирующих разнообразные двигательные качества умения, требует систематической работы. В предлагаемом репертуаре наиболее сложные виды движений многократно повторяются, это не выглядит однообразным, так как повторение происходит в разных произведениях, а значит и в разных ситуациях, разным темпе и ритме. Такое многократное повторение позволяет детям "схватить" движение по показу, освоить его и автоматизировать. В процессе наблюдения на групповых занятиях педагог определяет использовать детей, которым необходима индивидуальная помощь, и проводить с ними дополнительные занятия.

С самых первых занятий ритмикой важно приучать детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучанием аккомпанемента. Тем самым мы тренируем слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений. Используются различные методические приемы — это словесные указания, привлечение

внимания к звучанию музыки, характеру вступления и заключения, зрительные сигналы и т.д.).

Важно обращать внимание детей на характер исполнения, "вхождение в образ", на необходимость после окончания звучания какое-то мгновение выдержат паузу, ощутить пережитое в музыке. Это относится ко всем композициям — и простейшим, типа "Белочка" или "Чебурашка", и к более сложным, с философским звучанием — например, "Цыганские напевы", "Красный сарафан" и др.

Танцевальные движения осваиваются как в процессе исполнения тренировочных композиций, включающих элементы парных, народных плясок (композиции "Полкис", "Светит месяц", "Калинка" и др.), так и в специально подобранных танцах, которые разучиваются на индивидуальных и подгрупповых занятиях

Еще одна, не музыкальная, но очень важная задача решается в процесса обучения движению — это воспитание вежливости, элементарной культуры. Педагог показывает и объясняет, как мальчик должен пригласить девочку (поклониться, протянуть ей правую руку), и, соответственно, как девочка принимает приглашение; как затем после танца мальчик отводит девочку на место благодарит ее за совместный танец. Основные методические приемы — это объяснение педагога, показ примера, поощрение детей, подчеркивание в них чувства собственного достоинства, чтение литературы и, главное, многократное закрепление.

**В** процессе освоения двигательных упражнений дети постепенно начинают ориентироваться в пространстве зала. При этом важно в начале дать детям возможность найти место для себя, встать свободно там, где хочется, и чтобы другим было удобно. На первых порах детям нужно помочь, лучше всего словом. Это может быть прямое указание (кому где удобнее встать, чтобы не мешать остальным) или образное сравнение ("рассыпались горошком").

Научить детей самостоятельно ориентироваться в пространстве зала, свободно располагаться и становиться враспынную — сложная задача, и для этого понадобится много времени (может, не один год) и терпения.

Построение парами, друг за другом, по кругу также лучше всего проводить в процессе разучивания игр, плясок, хороводов, где эти построения логичны и естественны, а внимание детей сконцентрировано и регулируется музыкой.

Для того, чтобы детям легче было перестроиться в процессе движения, можно использовать и зрительные ориентиры: узор ковра, мебель в зале, расположение окон, стен и пр. При этом важно правильно обозначать направление движения — "направо", "налево", "вперед", "назад", то есть связать "мышечное чувство" направления движения со словом (задействовать 1-ю и 2-ю сигнальные системы — основу формирования навыка, по И.П.Павлову). Можно использовать также метод моделирования — выкладывать на фланелеграфе или на столе различные танцевальные фигуры

и последовательность перестроений (этот прием больше используется со старшими детьми).

Таким образом, формирование умения ориентироваться "на себе" (правая-левая рука, нога), "от себя" (направо, налево, вперед, назад) закладывается в младшем дошкольном возрасте и продолжается в последующие годы.

### **Разучивание музыкально-ритмических композиций на занятиях**

Процесс разучивания музыкально-ритмических композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого, поэтому наиболее оптимальной формой обучения является игровое общение с детьми, где вся дидактика скрыта, незаметна для самого ребенка. При этом и сам педагог стремится получить удовлетворение от музыки, движений, от общения с детьми. Такой самонастрой взрослого способствует эмоциональному "заражению", установлению теплой, дружественной атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности.

В процессе освоения нового материала наиболее актуальными являются следующие задачи:

- а) заинтересовывание новой композицией;
- б) максимальная концентрация внимания детей;
- в) активизация детей с учетом индивидуальных особенностей.

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу педагог выбирает наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д.

Приведем примеры такого разучивания. Допустим, педагог начинает работу над освоением музыкально-ритмической композиции "Три поросенка". Детям предлагается загадка, например: Нужен дом для трех друзей, Чтобы было им теплей. Быстро принялись за дело, Строим дружно и умело. Раз-два-три — и все готово, Приходите в дом наш новый!

Далее педагог спрашивает детей, кто их приглашает к себе на новоселье, затем предлагает вместе с Поросятами исполнить веселую пляску.

Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу, процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений их последовательность а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая). Полисенсорная основа (вижу, слышу, чувствую) способствует более эффективному и прочному усвоению материала и гармоничному развитию ребенка.

Однако во многих композициях (как и в приведенном примере — пляске Поросят) сочетается исполнение фиксированных движений (по показу) и свободное, самостоятельное выполнение движений (на проигрыш песни "Ни кола и ни двора" — импровизация движений, где каждый ребенок сам придумывает и показывает, как танцует Поросенок). Переход от подражания к самостоятельности требует включения самоконтроля, волевых усилий, быстроты реакции, психологической раскрепощенности. На первых занятиях не все дети могут сразу импровизировать, некоторым нужно время, чтобы привыкнуть к музыке, обдумать движения. Педагог подбадривает детей, старается стимулировать творческую активность, подбирает образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушает уверенность в собственных силах.

В процессе наблюдения педагог определяет те виды упражнений, которые вызывают у детей затруднения. Их можно сразу же показать в медленном темпе пол счет, используя приемы словесного объяснения в сочетании с музыкой. А затем снова детям предлагается исполнить всю композицию от начала до конца. Если некоторые сложные движения совсем не получаются у детей, то можно их заменить на более простые.

Педагогу следует акцентировать внимание не столько на ошибках исполнения, сколько на характере движений, отражающих музыкально-игровой образ и ориентироваться на поиск приемов, облегчающих детям освоение упражнений. Чтобы добиться успеха, необходимо вначале уделить внимание формированию у ребенка установки на исполнение композиции. Важно "зацепить" интересы детей, их жизненный и игровой опыт, как бы перекинуть "мостик" от музыки и содержания композиции к интересу ребенка, его индивидуальности и вызвать желание "войти в образ", показать его в пластике. Разнообразные музыкально-ритмические композиции требуют разных установок, опоры на различные образы. Так, например, композиция "Танцкласс" преподносится детям как игра в будущих артистов балета, а настрой на исполнение композиции "Голубая вода" требует игры воображения, представления образов природы, ощущения дыхания ветра, плеска голубой воды. И совсем иная установка на исполнение композиции "Песенка о ремонте" — это обыгрывание ситуации "весело, дружно и энергично делаем ремонт" и т.д. Как показывает практика, освоение детьми композиций происходит в течение примерно 2—3 недель. При этом мы не ставим задачу абсолютно точного и синхронного исполнения движений. Дети двигаются кто как может, главное, чтобы с удовольствием. По мере повторения композиции в разных ситуациях (на зарядке, на занятиях, между занятиями и т.д.) постепенно осваиваются отдельные элементы различных видов движений, опираясь на которые педагог ставит танцы индивидуально или с подгруппой детей, но в этом случае акцентируется внимание на качестве, выразительности движений.

## Список литературы

1. А.И.Буренина Ритмическая мозаика Программа работы по развитию музыкально – ритмических движений детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Кручинин В.А. Ритмика в специальной школе: Метод, рекомендации. — Педагогическое общество РСФСР, Горьковское отделение, 1990.
3. Лисицкая Т. Пластика, ритм. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. — М.: Академия, 1999.
5. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. —М.: Просвещение, 1989.
6. Теплов Б.М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей. — М., 1985.
7. Шевченко Ю.С. Музыкалотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. — М., 1995.