

«Роль ритмики в общеобразовательной школе»

Из опыта работы
учителя ритмики
Варламовой Ирины Николаевны

г. Биробиджан

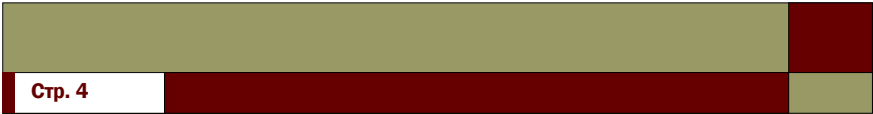
2010-2011г.

Стр. 2		

Роль ритмики в общеобразовательной школе

Из опыта работы учителя ритмики
Варламовой Ирины Николаевны

г. Биробиджан



Составитель: И.Н. Варламова учитель ритмики

Содержание

1. Понятие ритмикастр.6
2. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личностистр. 13
3. Движение - инструмент ритмикистр. 14
4. Роль игры на уроках ритмикистр. 20
5. Оздоровляющий компонент уроков ритмикистр. 21
6. Приложениестр. 23
7. Используемая литературастр.38

Понятие ритмика

Слово ритмика произошло от слова ритм – что означает равномерное чередование каких-нибудь элементов. Ритм можно слышать, ощущать не только в музыке, но и в окружающей нас действительности. Ритм дождя, ритм падающих снежинок, последовательность времен года, смена дня и ночи, солнечных и пасмурных дней, ритм определенных действий, ритм жизни, где светлая и темная полоса сменяют друг друга. Получается, что ритм можно уловить во всем, что нас окружает.

Так что же такое ритмика? Это, прежде всего, учебный метод, дисциплина, развивающая чувство ритма. Ритмика – это выражение музыки в движении, когда тело (по выражению В.Заводиной) становится музыкальным инструментом. Психологи говорят, что ребёнок мыслит телом. И не только мыслит. У него возникает чувство радости от освоения разнообразных движений под музыку, что помогает укреплению чувства самореализации: «я могу!», «у меня получается!». С особым удовольствием ребёнок выполняет движения и действия, связанные с творческими заданиями, с воплощением многообразных музыкальных идей. Они вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, помогают совершенствованию двигательных реакций, усиливают удовольствие и радость от самого процесса урока и тем самым содействуют поддержанию интереса к освоению всевозможных музыкальных «премудростей».

«Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности»

В новых социально-экономических условиях российское образование, несмотря на действие многих негативных факторов, имеет широкие перспективы развития.

«Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года» намечают направления, в рамках которых развивается образование. Среди этих направлений - задачи разностороннего и своевременного развития детей и молодёжи, их творческих способностей, формирование навыков самообразования, самореализация личности. Важная роль отводится многообразию типов и видов образовательных учреждений и вариативности образовательных программ, обеспечивающих индивидуализацию образования, социально-личностную ориентацию обучения и воспитания, развитию гуманитарной, экологической, эстетической направленности в общем образовании, его практической значимости.

Происходит обновление целей образования. Приоритетным становится не объём усвоенных знаний и умений, а разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека. Ведущей целью образования становится подготовка к сложностям жизни, психологическая и социологическая адаптация.

Кроме развития интеллекта, современные цели обучения охватывают развитие эмоций, воли, формирование потребностей, интересов, становление идеалов, черт характера. Всё обучение должно быть ориентировано на гармоничное развитие личности и индивидуальности растущего человека, на реализацию заложенных в нём возможностей.

В нормативных документах изменяется подход к отбору и оценке содержания с точки зрения его образовательного и развивающего потенциала. Основной акцент делается на формирование у обучающихся целостной научной картины мира, интеграцию личности в систему

мировой и национальной культур, содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми. Ставится задача создать условия для развития творческих способностей обучающегося. Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эмоциональной сферы личности.

Характерной особенностью научного познания является то, что математические, естественные, технические социальные науки, познавая мир, его расчленяют. Синтез знания в каждой из конкретных наук ограничивается её объектом, и поэтому целостной картины мира не возникает. И такую единую картину создают философские науки. Но овладение философией по-настоящему доступно людям, глубоко изучающим конкретные науки и обладающим развитым абстрактным мышлением. В детском, подростковом, раннем юношеском возрасте это недостижимо.

Однако есть вид человеческой деятельности, создающий целостную картину мира в единстве мысли и чувства, в системе эмоциональных образов, а не логических законов - это искусство. И такой путь целостного осознания жизни доступен даже ребёнку. Искусство - средство сохранения и передачи опыта человечества, рационального и эмоционального. Наука и искусство — два средства, в равной степени способствующие познанию, преобразованию мира и формированию личности. Вторая реальность, создаваемая искусством, - это преобразованный, осознанный и эстетически оцененный мир, но в то же время призыв к его реальному преобразованию. Кроме того, в процессе

Логическую (точные науки) и эмоциональную (искусства) сферы познания, мышления и творчества необходимо осознать как две равноправные стороны развития человеческой личности и не превращать одну форму сознания в оценочный критерий другой. Их нельзя рассматривать как высшую и низшую по рангу ступени феноменологии духа. Это две самостоятельные, равноправные по отношению друг к другу и взаимосвязанные формы сознания и деятельности.

Примечательно, что средства искусства использовались для разностороннего развития личности в разные эпохи и в разных странах. Однако само понятие гармонически развитой личности в различных философских учениях трактовалось в зависимости от господствующих взглядов на личность, идеологических установок конкретного общества. Идея воспитания гармоничного человека восходит к античности, которая, по словам Гегеля, была эпохой «царства прекрасной индивидуальности».

Платон считал показателем полноценности развития личности гармонию интересов государства и гражданина, красоты духовной и физической. Аристотель предлагал развивать три стороны воспитания — физическую, нравственную и умственную. Пифагорейцы главной считали гармонию личности с окружающим миром, а музыку - средством достижения этой гармонии.

Представители конфуцианства называли важнейшим принципом гармонического развития общества строгую подчиняемость низших слоев высшим, а искусство - одним из лучших средств перевоспитания людей и изменения обычаев.

Мудрецы средневекового Ближнего Востока полагали, что искусства, в частности музыка, должны умиротворять

людей, делать гармоничными их отношения. Средневековая эстетика признавала способность музыки воспитывать нравы, смягчать характер, отвращать от дурных страстей. Но музыка была направлена, в первую очередь, на укрепление веры и музыкально-эстетическое воспитание давалось в основном в монастырях.

Искусство в жизни человека занимало существенное место в эпоху Ренессанса. Музыка отводилась роль нравственного воспитателя человека. Одним из самых могущественных средств воспитания гармоничного сочетания истины, добра и красоты считал музыку и Дидро. Музыка, среди других искусств, выделяли для выполнения воспитательной и даже политической миссии русские мыслители XVIII века (А. Радищев, Н. Карамзин, Г. Державин и др.), считая главной проблемой гармонического воспитания вопрос о нравственных качествах человека.

По мнению И. Канта, эстетическое начало выступает в качестве средства, соединяющего чувственную и умозрительную стороны личности, а музыка воздействует скорее на физическую, чем на духовную сторону человека.

Огромный вклад в разработку теории гармонического воспитания личности и воплощение этой теории в жизнь внесли А.В. Луначарский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, Н.К. Крупская. Одной из важнейших задач они считали приобщение человека к прекрасному в жизни и в искусстве. Дальнейшее развитие идеи гармонически развитой личности получили в трудах и практической деятельности В.А. Сухомлинского, П.Р. Атутова, С.С. Рубинштейна, М.Н. Скаткина и др. Всесторонне развитие личности школьника, как отмечает П.Р. Атутов, предусматривает расцвет всех духовных сил и способностей человека (интеллектуальных, волевых, творческих, этических), его гармоническое

и способностей человека (интеллектуальных, волевых, творческих, этических), его гармоническое физическое развитие, формирование нравственности, творческого отношения к любому делу, развитие эстетических понятий.

Всё вышесказанное заставляет задуматься о значимости роли искусства в реализации цели гармонического развития личности как конечной цели всех педагогических усилий.

В энциклопедическом словаре дано определение гармонии как соразмерности частей, слияния различных компонентов объекта в единое органичное целое. Под гармонизацией мы понимаем такое единство развития различных качеств личности, при котором происходит их взаимодействие, взаимообогащение, в результате чего каждое из этих качеств способствует эффективности развития другого. Следовательно, школа должна создать такие условия обучения и воспитания каждого индивида, внутри которых исчезла бы самая возможность диспропорции между интеллектуально — теоретическим, художественно - эстетическим и физическим развитием личности.

Однако должного внимания формированию танцевальной культуры подрастающего поколения в наших школах до сих пор не уделялось. Танец преподаётся в школах крайне редко, в основном ограниченный ритмикой в начальном звене, Концепции преподавание хореографии в школе видится только в неопределённом будущем, а в качестве обязательного предмета предлагается ввести занятия танцем (ритмикой, музыкальным движением) с терапевтической целью только в коррекционных классах.

Я считаю, что такое искусство, как хореография, может сыграть не менее значительную роль в воспитании подрастающего поколения, чем музыка и изобразительное искусство, развивая не только эмоциональную сферу, но и совершенствуя человека физически.

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времён года, ритм работы и музыки. Нетрудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмичное дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчинённое определённому ритму, - это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей. Чем меньше мы работаем физически, тем меньше способны воспринимать сигналы нашего тела и реагировать на них. На уроках хореографии мы имеем возможность научить детей понимать сигналы их тел. Когда осознание ребенком своего тела в дальнейшем приведет к чувству ответственности за него, тогда образование через танец достигнет очень важной цели: оно станет не только элементом культурного или художественного воспитания, но вернет человеку его собственный инструмент - его тело.

Потребность в движении присуща людям, и чем человек моложе, тем эта потребность может удовлетворяться полнее. С годами двигательная активность ребёнка снижается, так как на её удовлетворение остаётся всё меньше и меньше времени. У детей, поступающих в школу, появляются новые заботы: учебный труд в школе и дома, чтение художественной литературы и т.д. Теряются природная лёгкость, грация и выразительность движений.

Стесняясь своей неловкости, растущий человек становится в движении «косноязычным».

Неправильная организация в этот период режима дня и недостаточное внимание к физическому воспитанию школьника могут неблагоприятно отразиться на его здоровье и физическом развитии, а двигательная «косноязычность» развивает различные психологические комплексы. Потому перед школой встаёт очень важная задача: предотвратить возможные отрицательные последствия гиподинамии за счёт правильной организации физического воспитания детей, в котором существенную роль могут сыграть уроки хореографии.

Хореография

Хореография - искусство синтетическое, в ней музыка оживает в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. Живописность и графичность поз и положений танцоров, красочность костюма роднят её с живописью и скульптурой. Актёрское мастерство танцовщиков превращает танец в театральное действие. Всё это позволяет использовать хореографию как средство эстетического воспитания широкого профиля. Специфика хореографии определяется её разносторонним воздействием на человека.

В занятиях хореографией особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Музыка - это искусство, в котором идеи, чувства и переживания выражаются ритмически и интонационно организованными звуками. В танце идеи, чувства и переживания выражаются тоже ритмически и интонационно средствами организованной пластики движения.

Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания детей, что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения.

происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку. Но кроме развития специфически музыкальных качеств, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Уроки музыки, однако, проходят за теми же партами, что и все остальные уроки, в то время как урок хореографии даёт возможность движения, снимает напряжение многочасового неподвижного сидения за партой.

Танец содействует физическому развитию детей, вырабатывает у них правильную осанку, уверенную лёгкую походку, ловкость и изящество движений. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Движение - инструмент ритмики

Движение является основным биологическим качеством живой материи, оно развивается и совершенствуется вместе с эволюцией живой природы.

Движение является одним из основных механизмов уравнивания в системе "организм-среда". Организм человека не просто уравнивается со средой, но активно приспосабливается, адаптируется, и в процессе этой адаптации он, с одной стороны, усовершенствуется структурно и функционально, а с другой - активно изменяет и

В данном процессе движение у человека приобретает специфический, качественно новый характер, который обусловлен сознательным, социально-биологическим характером деятельности человека, является основным средством связи и взаимодействия, активной адаптации и трудовой деятельности. В силу этого движение используется и как мощный фактор профилактики, лечения и реабилитации.

Движение как результат воздействия механической энергии на организм человека применялось в качестве профилактического и лечебного средства издревле, еще во времена зарождения медицины.

Лечение посредством движения предполагает использование всех видов и форм движения в качестве лечебного фактора. Современные болгарские ученые Л. Бонев, П. Слынчев, С. Т. Банков предлагают для обозначения данного вида терапии термин "кинезитерапия" как наиболее общее определение применения различных форм движения, двигательной активности и естественных моторных функций человека. Они относят кинезитерапия к группе не специфически действующих терапевтических факторов.

В результате различные формы и средства движений

изменяют общую реактивность организма, повышают его неспецифическую устойчивость, разрушают патологические динамические стереотипы, возникающие во время болезни, и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

Если обратиться к старинным книгам, где описаны различные методики лечения, можно убедиться, что ни один врач не обходился также и без музыки. В легендах Древней Греции можно найти такую фразу: "Знали титаниты океана, что нет лекарства целительней, чем песня". В древние времена существовали музыкально-медицинские центры лечения людей от нервных расстройств, заболеваний сердца. Научкой доказано, что музыка влияет также на интеллектуальное развитие, оживляет процесс познания мира и эмоционально насыщает учебу особым интересом и смыслом. Не случайно занятия в школе Пифагора проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга. Музыкалькой можно изменять развитие, ускорять и замедлять рост клеток; влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные произведения Моцарта, Бетховена, Чайковского, Шуберта способны активизировать его физическое оздоровление.

Таким образом, на уроках ритмики, где происходит связь движения с музыкой можно создать уникальные возможности оздоровления и активизации развития детей.

Значение ритмического воздействия на людей подчеркивали многие исследователи. Так, В. М. Бехтерев выделял следующие цели ритмического воспитания: выявить ритмические рефлексy, приспособить организм ребенка отвечать на определенные раздражители (слуховые и зрительные), установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденных детей и растормозить заторможенных детей, урегулировать

В. А. Гиляровский писал, что ритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, на настроение, она способствует тренировке подвижности нервных процессов центральной нервной системы, активированию коры. Но у нас есть дети и с задержкой психического развития, для которых характерна недостаточная готовность к обучению, в обычных условиях, что определяется задержкой развития познавательной деятельности. У детей ЗПР отмечается снижение познавательной активности, задержка в формировании мыслительных операций (анализа, синтеза, обобщения), незрелость словесной регуляции, снижение функций памяти и внимания. Объем знаний и представлений об окружающем мире у них ограничен, что отрицательно отражается и на речевом развитии.

Учитывая все выше сказанное в системе комплексного подхода на уроках ритмики, я использую различные виды и технологии.

На уроках ритмики комплексно использую следующие виды терапий:

- мелотерапию;
- ритмотерапию;
- динамотерапию;
- логоритмотерапию.

Мелотерапия-воздействие музыкой на ребенка с целью создания жизнерадостного, бодрого или спокойного настроения; научить синхронно, двигаться, координировать речь и движение, сочетать ритм музыки с ритмом движения, темп музыки с темпом движения.

Музыкальные этюды, способствующие нормализации настроения (музыка П. Чайковского, Н. Римского-Корсакова,

М. Глинки, С. Прокофьева и др.).

Музыкальные релаксационные упражнения.

Музыкальные упражнения для коррекции жестов ("Зверобика" Б. Савельева, "Улыбка" В. Шаинского, "Кот и мыши").

Музыкальные упражнения, регулирующие мышечный тонус ("Маятник", "Часики" - перенос тяжести тела с одной стороны на другую), "Шалтай-болтай", "тряпичные куклы" (свободное качание обеих рук вперед-назад, качание правой (левой) рукой и ногой в стороны).

Упражнения для развития координации речи и движения с постепенным усложнением темпа и ритма (попевки, потешки).

Упражнения, в которых под музыку ритм отбивается руками, постепенно ускоряется темп, каждый удар ладони приходится на гласную ("Андрей-воробей, не гоняй голубей").

Ритмотерапия - специфические упражнения под музыку с использованием танцевальных движений. Способствуют развитию чувства ритма, упорядочивают темп и ритм, снижают общую скованность, напряжение, формируют плавность, пластичность движений, умение владеть своим телом.

Динамотерапию - двигательные упражнения, направленные на общее физическое оздоровление и коррекцию нарушений в двигательной сфере.

Логоритмотерапию - система разнообразных упражнений и игр, в которых используется лексический материал, сопровождающийся соответствующими движениями. На уроках я применяю разнообразные средства логоритмотерапии, в том числе игры, упражнения, этюды для развития мимики; зрительного, слухового внимания и

и мелкой моторики, хороводы, игры-драматизации.

Самомассаж

Массаж - процедура, известная с древних времён. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Научные исследования показывают, что наибольший эффект даёт самомассаж, который предполагает контроль изменения силы давления на участки тела самим человеком индивидуально. Учитывая всё выше изложенное, на уроках ритмики используем приемы самомассажа: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно - игровой форме. Предлагаю примерные игровые формы самомассажа:

Для рук и ног, сидя на стуле

Я в ладоши хлопаю
И ногами топаю.
Руки разотру, тепло сохраню.
Ладочки, ладочки,
Утюжки - недотрожки.
Вы погладьте руки,
Чтоб играли лучше.
Вы погладьте ноги,
Чтобы бегали по дороге.

Хлопают в ладоши.
Топают ногами
Растирание ладоней
Ладонью противоположной
руки поглаживание
предплечья и плеча.
поглаживание голени и
бедро ладонями обеих рук.

Роль игры в познавательной деятельности на уроках ритмики в классах коррекции

Для обучающихся в классах коррекции, игра является одним из средств устранения отклонений в их двигательной сфере. Занятия позволяют сочетать физическую деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний учителя, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Побуждения обучающихся к ответам на вопросы способствуют осознанию двигательных действий и вместе с тем развитию речи, кроме того, обогащению словарного запаса. Дружеский диалог, обмен репликами между взрослыми и детьми создает на занятии положительный эмоциональный фон.

Основная часть урока построена в игровой форме, способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки-фантазии в различных животных (кошка, змея, лошадка...) и других персонажей живой природы.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни. Психологической основой игры является господство чувств в душе, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность, которая ищет выражения как физической, так и в психической сферах.

Игра формирует личность и приобщает к социуму, и деятельность его выражается, прежде всего в движениях. Первые представления о мире, вещах и явлениях приходят через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве, через взаимодействия с предметами.

Чем более разнообразная информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития.

Педагогические средства, принципы и методы носят в этом случае коррекционно-развивающий характер и направлены на максимальное преодоление (или ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности обучающегося. Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации указанных недостатков является двигательная активность, в которой ведущее место принадлежит подвижной игре и танцевальным движениям и импровизациям.

Оздоровляющий компонент уроков ритмики

Новейшие исследования показали, что в основе плохого самочувствия и даже нездоровья школьников лежат не только медицинские, но и педагогические причины. Элементарное утомление, головные боли, страх перед школой, отсутствие интереса ребёнка к тому, как и чему в школе учат, вырастают в трагедию нации.

Для укрепления здоровья школьников особую роль играет применение рациональных двигательных режимов и физических упражнений, которые не только бы удовлетворяли требования, и соответствовала закономерностям развития физических качеств, но и отвечали мотивационным потребностям школьников.

Налицо противоречие между ухудшением здоровья школьников и возросшими требованиями к развитию двигательных качеств, которые необходимо развивать и стимулировать в данном возрасте. (младший школьник)

В настоящее время существует много физкультурно-

доступных, эффективных и эмоциональных – это музыкально-ритмическое воспитание. Музыкальное сопровождение, элементы танцев, образные упражнения, сюжетные композиции сегодня наиболее актуальны для младших школьников. Таким образом музыкально-ритмическое воспитание выступает одним из основных средств здоровьесбережения школьников в условиях общеобразовательного учреждения. Помогает сохранять и укреплять навыки правильной осанки, зрения при помощи специальных оздоровительных упражнений

Способность согласовывать движения своего тела с музыкальным сопровождением вызывает у обучающегося радость, удовольствие, положительные эмоции. Формируются навыки пластичности, гибкости, грациозности, изящества. Через танец прививается умение выражать различные состояния, мысли, чувства, взаимоотношения с окружающим миром.

Таким образом, на уроках ритмики проводится коррекционная работа, цель которой является исправления, присущих детям с задержкой психической активности, с педагогически запущенными детьми, недостатков, путем применения специальных педагогических средств (музыкально-ритмическое воспитание), стимулирующих компенсаторные процессы развития. Это позволяет ослабить или преодолеть трудности в обучении, воспитать новые положительные качества и тем самым продвинуть ребёнка.

Результатом учебно-воспитательной работы является овладение обучающимися определённым объёмом знаний, конкретных умений и навыков. В результате коррекционной работы у обучающихся формируются обобщённые учебные и танцевальные умения, которые отражают уровень самостоятельности обучающихся при решении новых

Приложение

Урок ритмики в 1-м классе коррекционного обучения

Тема: «Путешествие по железной дороге»

Задачи:

Закрепление умений и навыков в выполнении упражнений и игр с элементами строя и гимнастики.

Развитие внимания, памяти, музыкального слуха, чувства ритма и способности к импровизации.

Воспитание у детей положительных эмоций, желания двигаться под музыку.

Инвентарь: гимнастические палки, карточки с названиями станций, сигнальные карточки синего и красного цвета, магнитофон.

Ход урока:

I. Подготовительная часть

Вход в кабинет, построение в шахматный порядок.

Поклон (педагогу и гостям).

- Сегодня, ребята, мы отправляемся с вами в последнее путешествие – по железной дороге. А куда мы уже путешествовали? (ответы детей)

- Встаньте в линейку. Как такой строй мы называем на уроке физкультуры? Какое равнение в шеренге?

- Повернитесь налево (пусть слабые учащиеся поднимут левую руку). Как теперь называется строй? Какое равнение в колонне?

- А теперь представьте, что каждый из вас находится в вагоне, а все вместе вы образуете поезд. Ребята, кто ведет поезд? Кто хочет быть машинистом?

- Итак, ... (имя ученика) – машинист, вы все – пассажиры, а я буду кондуктором, у меня билеты. Машинист, отрывай билет (ученик читает название станции).

II. Основная часть

-Внимание, поезд первого класса прибыл на станцию «Спортивная».

1. Станция «Спортивная».

- Ребята, возьмите гимнастические палки и положите их на пол перед собой. Выполняем разминку

Разминка:

Наклоны головы влево – вправо (4 раза);

Повороты головы, круговое движение головой (2 – 1 раза);

Вращения плечами (1 – 1 – 2 раза 2 подхода);

Наклоны туловища влево – вправо (4 раза);

Повороты туловища (4 раза);

Махи прямой и согнутой ногой (2 – 2 раза);

Наклоны туловища вперед и приседания (2 – 2 раза);

Упражнения с гимнастической палкой на растяжку.

- Молодцы! Разогрелись? Но не забывайте, что поезд идет точно по расписанию. Нельзя опаздывать ни на минуту. Ребята, вы готовы продолжить движение? Тогда по вагонам, в колонну. Машинист отрывай билет! (читает название станции)

2. Станция «Лесная»

- Все выходим из вагонов – и в лес. Но далеко не разбегайтесь, в лесу ходят медведи. А ночью они спят. Играем в игру «День и ночь». (На слово «день» дети изображают движения названных животных, а на слово «ночь» они замирают и не двигаются).

Итак, днем в лесу ходят косолапые медведи. «День». А ночью они замирают. «Ночь».

Еще на лесных полянках, с цветка на цветок, летают красивые бабочки. «День». А ночью они замирают. «Ночь».

Смотрите, ребята, какое красивое озеро. Здесь живут лягушки. Днем они прыгают и квакают. «День». А ночью они

- Ребята, а еще какие животные живут в лесу? (ответы детей)
А про какого лесного зверька вы знаете музыкальную композицию? Давайте, исполним ее вместе с белочкой. А белочкой будет ...(имя ученицы). - Ох, и заигрались мы в лесу. Боюсь, не успеем до следующей станции. По вагонам! Машинист, отрывай билет! (читает название следующей станции).

3. Станция «Музыкальная»

- Ребята, посмотрите, кто нас встречает! Он очень любит сочинять и петь песни. Кот Леопольд предлагает нам послушать одну из своих любимых песен. Мы будем ему аплодировать.

Упражнение на развитие музыкального слуха, чувства ритма (перед уроком дети получают жетончики синего и красного цвета). Группа с синими жетонами выделяют сильную долю. Группа с красными жетонами – каждую долю. Учитель сигнальными карточками показывает, когда та или иная группа выделяет долю.

- Будьте внимательны, следите за сигнальными карточками. Засиделись же мы у кота Леопольда. Давайте, попросимся с ним. И быстрее по вагонам, поезд уже отправляется. Машинист, отрывай билет! (читает название следующей станции).

4. Станция «Морская»

- Мы прибыли к морю, выходим из вагонов. Все умеют плавать? А как мы будем плавать? Знаете ли вы, что существуют виды плавания? (кроль, брасс) Дети изображают руками эти виды плавания на груди и на спине.

- Устали? Сейчас, можете немножко отдохнуть. Ну, а чтобы вам, было, веселей, я поставлю музыкальную композицию, а вы поимпровизируйте под нее, т.е. двигайтесь так, как подсказывает вам ваше тело. - Ребята, загорели-то как, раскраснелись. А теперь пора по вагонам. Машинист,

5. Станция «Конечная»

- Посмотрите, какой путь мы проехали. С дороги все очень устали. Давайте, отдохнем и выполним дыхательную гимнастику.

Закройте левую ноздрю, дышим правой ноздрей;

Дышим левой ноздрей;

Правой ноздрей вдыхаем, левой – выдыхаем;

Глубокий вдох носом и три коротких выдоха ртом.

III. Заключительная часть.

- За время путешествия мы все очень подружились, что можем узнать друг друга по голосу. Игра на внимание «Скок-скок, чей голосок».

- Вот и все, путешествие окончено. Сейчас вы мне скажите, но не словами, а знаками, понравилось ли вам путешествие. Если понравилось – громко хлопать в ладоши над головой. Если не очень – скромно руки перед грудью. Если не понравилось – один раз хлопнуть и опустить руки.

- Мне тоже очень понравилось путешествие. Дома можете рассказать родителям о путешествии по железной дороге. Можно даже придумать свою станцию, ведь путешественники такие фантазеры.

- А сейчас, давайте, проверим, чему мы научились за время всех путешествий?

Перестроения: в несколько кругов, в один круг, в рассыпную, в линейку;

Повороты на месте налево, направо;

Покажите хлопками, как выделяют сильную долю;

Покажите движение «лошадка»;

С какого движения начинается музыкальная композиция «Чунга-Чанга».

- Молодцы! Наш урок закончился. Всем спасибо, до свидания!

Комплекс физических упражнений коррекционной направленности на уроках ритмики

(на основе которого можно разрабатывать различные варианты утренней коррекционно - гигиенической гимнастики)

Проводить комплекс желательно не на холодном полу, а на ковровом покрытии, гимнастических матах или специальных индивидуальных пенополиуретановых ковриках, создающих соответственный настроению определенный комфорт.

1. «Птенчик»: из и.п. лежа на спине — повороты только головой в различных направлениях (влево-вправо, вниз-вверх, назад, круговые движения) и в различных сочетаниях.
2. То же: на валике, надувном бревне, мяче.
3. «Валик»: и.п. — то же, прокатывание позвоночником вперед-назад по валику, бревну, мячу.
4. «Ящерица» — боковые извивающиеся движения туловищем в положении лежа на спине (можно использовать пластик с гладкой, скользящей поверхностью).
5. «Пресс-папье» — повороты на спине, на бок, в обе стороны.
6. «Домкрат»: из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях — приподнимание таза и туловища вверх с последующим опусканием.
7. «Блинчик» — перевороты со спины на живот (на 180°) и наоборот.
8. «Калачик» — перевороты на 360° со спины на спину (с живота на живот).
9. Упр. 7 и 8, но с использованием предметов (удерживать двумя руками мяч, гимнастическую палку или в каждой руке по кегле и др.)
10. «Часики» — повороты приставными движениями рук и ног на спине, на животе по часовой и против часовой стрелки

11. «Медвежонок» — различные переворачивания через бок (голову) вперед и назад в положении лежа.
12. «Самолет»: из и.п. лежа на животе — одновременное поднятие ног и разведенных в стороны рук.
13. «Гросточка»: из и.п. лежа на животе — перехватом кистями удерживаемой вертикально гимнастической палки, приподнимать плечевой пояс и туловище над полом (ковриком).
14. «Пловец»: из и.п. лежа на животе, захватить поперек гимнастическую палку двумя руками и, приподнявшись, выполнить ею гребкообразные движения вперед (назад).
15. «Подъемник»: из и.п. лежа на спине — захватить двумя стопами мяч и поднять его вверх.
16. То же, но положить мяч ногами слева (справа) от себя или передать его своему соседу.
17. То же, но мяч пронести над собой и положить его за голову.
18. «В прачечной» — выполнить скручивающие противоположные движения руками и ногами (как выжимают ручную белье).
19. «Наблюдатель»: из и.п. лежа на животе — приподняться на предплечья, а затем на полусогнутые и выпрямленные руки.
20. «Рессора»: из и.п. лежа на боку с опорой на предплечье — при« поднятие и выгибание туловища вверх с последующим опусканием.
21. «Кто выше» — то же, но с выпрямлением свободной руки (можно удерживать предмет) как можно выше.
22. «Качалочка»: из и.п. лежа на спине в группировке (руки обхватывают и прижимают к животу бедра и голени) — ритмичные покачивания вперед-назад.

Профилактика плоскостопия и развитие мышечной силы ног на уроках ритмики

В качестве профилактики плоскостопия на уроках ритмики использую как специальные гимнастические упражнения для ног, так и различные виды ходьбы в вводной части урока (на носках, пятках, с поджатыми пальцами внутренней и внешней части стопы) и музыкальных играх, связанных с воспроизведением характерных особенностей и повадок животных ("У медведя во бору", "Кот и мыши", "Подражание животным", "Цапля и лягушки", "Звери и птицы" и т. п.). Положительный эффект в этом направлении дают также танцевальные шаги ("ёлочка", "гармошка", "ковырялочка") и хореографические упражнения, которые предполагают сгибание и разгибание ног в подъеме, круговые движения стопами ног, вставание на полупальцы, полуприседы и подъемы на носки и т. д.

В гимнастике для ног использую следующие упражнения:

Стоя - ноги врозь, носки внутрь - попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

Катание гимнастических палок (карандашей) стопами ног двумя вместе и поочередно в отдельности, как в положении сидя, так и стоя.

В положении лежа на спине вращение стопами ног - влево и вправо; вперед и назад; сгибание, и разгибание пальцев.

Поднимание с пола пальцами ног каких-нибудь мелких предметов.

Развороты стоп: выполняются сначала сидя на стуле, затем стоя. При этом стопы следует разворачивать параллельно друг к другу - сначала пятка к пятке, потом

Сидя на стуле, а затем на полу, подниматься на ноги, опираясь на наружный свод стоп. При подъёме с пола можно помогать себе руками.

Стоя на носках, переминание с ноги на ногу.

Сидя на стуле, как можно выше поднимать поочередно - то одну, то другую выпрямленную ногу.

То же самое делать обеими ногами вместе.

Присесть и, волоча ноги по полу, сделать 30 - 50 шагов: ("гуськом").

Еще предполагается катание ногой овальных и круглых предметов.

Ходьба спиной вперед - еще одно упражнение для предупреждения плоскостопия. Стоя на левой ноге, правую продвинуть далеко назад и поставить на носок. Потом перенести на нее тяжесть тела и медленно поставить всю ступню на пол, акцентировав тяжесть тела на пятке.

Выполнять это упражнение медленно. Затем поставить назад левую ногу и перенести на нее тяжесть тела и т. д.

Все эти упражнения активно укрепляют мышцы стопы и голени, поддерживающие своды.

На укрепление мышц стопы и ног хорошо влияют также всякого рода прыжки.

Укрепление осанки и коррекция походки на уроках ритмики

Большинство детей неосознанно сутулятся, поддаваясь всем телом вперед, что приводит к нарушениям осанки в дальнейшем. Поэтому одной из задач уроков ритмики считаю коррекцию походки и укрепление осанки у детей. Положительный эффект в этом направлении дают различные общеобразовательные упражнения. В положении лежа, как на животе, так и на спине ("лодочка", "палочка", повороты сбоку на бок; перекаты вперед-назад в группировке; упражнения

ног, туловища и т. д.); упражнения, ходьба с использованием гимнастической палки (палка в руках на лопатках, на талии за спиной; стоящая впереди на полу, как опора); ходьба с предметом на голове, с высоким подниманием колен и фиксацией в воздухе; хореографические упражнения у опоры; упражнения в положении сидя "по-турецки" (повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху). Навык правильной походки помогают выработать специальные упражнения:

И. П. - стоя, ноги на ширине стопы. Пятку левой ноги приподнять, не отрывая пальцев от пола. На счет "раз" опустить пятку левой ноги. На счет "два" - поднять правую пятку. Колено ноги с приподнятой пяткой должно быть согнуто, а колено другой ноги сильно выпрямлено. Руки, согнутые в локтях, слегка двигаются в такт "шагам". Упражнение выполняется на месте, не отрывая ног от пола.

И. П. - то же, руки на поясе. Распрямить плечи, медленно отвести в сторону прямую левую ногу и постоять в такой позе, не напрягаясь, секунд 10-15. Затем отвести в сторону правую ногу.

Это упражнение способствует также развитию равновесия.

И. П. - сидя, положив ногу на ногу.

Стопой свободной ноги, той, которая не опирается о землю, описывать широкие круги - 4 раза влево и 4 раза вправо, после чего ноги меняются местами.

И. П. - основная стойка, руки (гимнастическую палку) за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. Речитатив:

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу,
Никуда я не спешу.
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два.
Я могу и поклониться, и присесть, и наклониться.
Повернусь туда-сюда! Ох, прямешенька спина!

Тема "Танец. Движение. Здоровье" (урок-лекция)

Цель: Показать детям, как танец, его сочинение и исполнение, способствуют сохранению физического здоровья и психофизиологического состояния.

Задачи:

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, через сочинение танцевальных образов, средствами предмета.
- Развитие эмоционально-чувственной сферы ребёнка , в проживании танцевальных образов.
- Развитие воображения и творческого мышления в конструировании собственных танцевальных зарисовках.
- Формировать коммуникативные навыки детей.

Ход занятия

Дети под музыку заходят в кабинет, выстраиваются в шахматный порядок и делают поклон.

Педагог: – Человек научился выражать свои чувства при помощи танца раньше, чем словами

В далёком прошлом танец играл важную роль в жизни человека и был тесно связан с его бытом.

Передавая впечатления от окружающего мира при помощи разнообразных движений и жестов, он стремился вложить в них своё настроение и душевное состояние: радость, гнев, сострадание, уважение и т.д.

В ритуальных танцах люди пытались вступить в контакт с богами, чтобы получить исцеляющие силы .

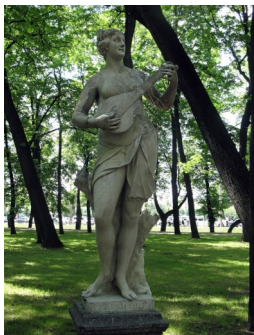
В Древней Греции многие врачи прописывали танец как лучшее средство от многих болезней.

– Ребята, как занятия хореографией помогают нам сохранить своё здоровье, быть в хорошем настроении?

(Исполняется музыкально-ритмическая разминка с использованием упражнений, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, формирующих правильную осанку).

Педагог: В греческой мифологии покровительницей танца является богиня Терпсихора (“терпсис” – веселье, удовольствие, “коре” – дева или дочь) – юная муза, приносящая радость и удовольствие. Танцевать можно не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая своё настроение и чувства под любую музыку , какая вам нравится. – Я знаю, что вы умеете замечательно придумывать движения разминки сами. Эти движения создадут нам хорошее настроение и помогут подготовить мышцы к работе в танцах.

(Дети показывают свои движения по очереди, остальные повторяют за ними).



Педагог: – Я предлагаю исполнить танец ученика, который собирается утром в школу. Под музыку он просыпается, потягивается, делает зарядку, одевается, смотрит на часы – пора на занятия! У него хорошее настроение, пританцовывая он “ бежит” учится в школу! (Исполняется танец под быструю, современную музыку).

Педагог предлагает танцевальную игру, построенную на импровизации, игра предполагает полную свободу выражения чувств и ощущений.

Педагог:– Импровизация – это танец или актёрская игра без предварительной подготовки, когда движение изобретается непосредственно во время исполнения. – “Утром мы во двор идём – листья сыплются дождём, под ногами шелестят и летят, летят, летят.” За окном чувствуется дыхание осени. Разноцветными красками украсила осень землю: красные, жёлтые листья, голубое небо, коричневые стволы деревьев. Возьмём в руки соответствующие краскам шифоновые платки, и сочиним танец-сказку “Осеннее настроение”.

(Звучит спокойная музыка, один ребёнок рассказывает сказку, другие дети исполняют сказку в движении.)



Педагог: Какие замечательные сказки придумывают наши ребята! Можно даже фильмы снимать! Предлагаю танцевальную игру “Стоп– кадр”. Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и под музыку исполняют свои танцевальные движения на месте. По сигналу ведущего (прекращение музыки), останавливаются и замирают:

1-й вариант – в разных позах (скульптура);

2-й вариант – с улыбкой на лице.



Ведущий делает комментарии. Игра повторяется.

Педагог: – Наше занятие заканчивается. Мы с вами показали свои танцевальные движения, придумали сказку, станцевали танец. Что вы сейчас чувствуете? Какое настроение? Что вы ощущаете? – Танец помог нам почувствовать хорошее настроение, радость, а значит сохранить здоровье.

Тот, кто запомнит это, всегда будет знать способ повысить свой тонус и поднять настроение другим людям!

**Танец – это движение,
движение – это здоровье,
здоровье – это молодость, молодость – это
энергия, энергия – это хорошее
настроение!**



Используемая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 г.
2. Бекина С.И. , Ломова Т.П. Музыка и движение.
3. Евладово Е.Б. , Логинова Л.Г., Михайлово Н.Н.
Дополнительное образование детей. М.: «Владос», 2002
г.
4. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования
здоровья школьников. Методическое пособие.
М.:»Аспект Пресс», 2001г.
5. <http://festival.1september.ru/>



Организация

Адрес: г. Биробиджан,
ул. Шолом-Алейхема, 57
Тел. 63725

Электронный адрес:
school9.57@mail.ru