

# Тема по самообразованию «В ритме танца»

## **Актуальность:**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Одна из новых форм организации занятий хореографией— является музыкально — ритмические движения. Это возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни. Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес.

На разных этапах работы мною были изучены и апробированы некоторые варианты методик, направленные на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата, построенные на сочетании музыки и движений: коммуникативный танец, хореография.

Но время движется вперед, возникают новые направления. Одним из таких направлений, которое я активно использую на занятиях, является инновационный метод ритмопластика, который за сравнительно короткий срок обрёл достаточную известность и популярность среди детей.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный голод».

Я нашла короткий и верный путь в достижении этих целей.

С 2007 г. я работаю по авторской программе «Ладушки» И. Каплуновой и И. Новоскольцевой. Основной задачей программы является введение ребёнка в мир музыки с радостью и улыбкой. Предназначена для детей всех возрастных групп.

Тема по самообразованию «В ритме танца».

## **«В ритме танца».**

С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности, данная тема рассчитана на детей от 4-7 лет.

По форме организации – групповой.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

от 4 до 6 лет— продолжительность занятий — 30 мин.,

от 6 до 7 лет — продолжительность занятий — 40 мин.

### ***Цели и задачи.***

#### **Цель:**

формировать эмоциональное восприятие музыки через двигательную активность, развивать творческие способности посредством танца, содействовать всестороннему развитию личности.

На музыкальных занятиях в разделе музыкально – ритмические движения (танец, игра) решаются следующие задачи.

#### **Задачи:**

##### ***Эстетические:***

развивать музыкальный вкус и кругозор; пробуждать интерес к танцевальному движению; прививать ребёнку чувство любви к своему телу; формировать навыки музыкального восприятия в единстве с выразительным движением; прививать им музыкально — эстетический вкус, умение ценить красоту;

##### ***Пластические:***

развивать гибкость, пластичность, выразительность, точность движений, мышечную силу, выносливость; формировать навыки грациозности, дать основы элементов танца;

##### ***Оздоровительные:***

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать развитию органов дыхания;

##### ***Воспитательные:***

воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества; эмоционально раскрепостить ребёнка; воспитывать чувство нравственности, толерантности.

#### **Музыкально–ритмические движения:**

— обогащают эмоциональный мир детей и развивают

музыкальные способности;

— развивают познавательные способности;

— воспитывают активность, дисциплинированность,

чувство коллективизма;

— способствуют физическому совершенствованию организма.

## Используются:

- детские песни российских композиторов;
- народная музыка;
- классические произведения;
- эстрадные мелодии.

Музыка задаёт не только темповые, ритмические, динамические характеристики движений, но и может стать основой образного содержания. Это связано с её природой: высокой эмоциональностью, абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный образ. Воздействие музыки на развитие воображения происходит, прежде всего, в процессе её восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер данного вида деятельности.

Основная направленность элементов ритмопластики на занятиях хореографии— психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного «музыкального» инструмента.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Малыши любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

На занятиях, используются речевые игры, игровой массаж, музыкотерапия, танцетерапия, артикуляционная гимнастика.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма.

## Методы и приёмы:

- Метод показа
- Словесный метод
- Наглядный
- Игровой
- Практический
- *Метод показа и словесный метод* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.
- *Наглядный метод* разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить детей срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.
- Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

- *Игровой метод* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. Упражнения можно считать законченными только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **Практическая часть.**

- — Изучение литературы
- — Работа по плану самообразования
- — Работа с семьёй
- Выступления на родительских собраниях с целью знакомства родителей с программными задачами и содержанием работы по музыкально-ритмическим движениям
- — Индивидуальные беседы по вопросам музыкального воспитания

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что тема по самообразованию «В ритме танца» обеспечивает формирование осознания желаний и предпочтений, осознания прошлых и будущих действий благодаря тому, что средствами музыкально — ритмических движений поощряется обсуждение детьми, направляя их внимание на восприятие себя, своей деятельности, своих чувств. Обеспечиваются условия для свободного самовыражения в условиях ритмических упражнений, объясняя и раскрывая перед ними смысл возникающих у них ощущений, направляя их самоанализ в нужном направлении.

За время обучения дети приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данная тема раскрывает способности ребенка, помогает выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире.

Моей целью стояло психологическое раскрепощение, способствующее более ясному осознанию себя, своей деятельности, своих способностей, формированию более адекватного зрелого образа — «Я» детей. С этой целью в процессе занятий я использовала средства ритмической пластики для актуализации у детей самораскрытия, проявления себя, своей фантазии.

### **В здоровьесберегающие технологии входят:**

#### 1. Укрепление здоровья:

способствует оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формирует правильную осанку;

содействует профилактике плоскостопия;

содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

## 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольника:

- развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную (ощущение своего тела) чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формирует навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивает ручную умелость и мелкую моторику.

## 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

развивает мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширяет кругозор; формирует навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивает лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Репертуар, предлагаемый к программе, очень универсален. Его можно использовать во всех видах занятий, в развлечениях и праздниках. Важно, чтобы это было последовательным и систематичным и логично сочеталось с другими видами деятельности.

Воспитанники театра танца «Сюрприз» достойно выступают не только на районных мероприятиях, но и участвуют в международных, всероссийских, краевых конкурсах.