

# РИТМОПЛАСТИКА КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Консультация музыкального руководителя Кучер Н.А.

**Ритмопластика** - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи (оздоровительные, учебные, воспитательные: повышение эмоционального настроения детей; формирование двигательной культуры; совершенствование чувства ритма и музыкальности и др.)

Занятие начинается с вводной части, которая включает в себя выполнение упражнений, непосредственно воздействующих на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.



## Основная часть - нагрузочная:

- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения в партере для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;
- танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

Завершается занятие упражнениями на расслабление, **цель которых** - обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени.

Веселая музыка на занятиях и высокая двигательная активность создают у детей положительный эмоциональный фон.

**Театрализованная ритмопластика** – это чтение сказки по возрасту детей с последующим изображением героев и их действий.

В основу занятий входят известные и любимые детям русские народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, В. Сутеев, Н. Носов, Г. Андерсен, Ш. Перро, К. Чуковский.

Это мимика, эмоции и жесты, совершенствование двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление и развитие мышц.

Это достижение во время занятий наибольшей плавности, грациозности и эстетичности при выполнении упражнений, что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.

Попробуйте провести дома несложные упражнения.

**Ритмопластика** - это музыка и танцы, сопровождающие каждое занятие. Это развитие музыкального слуха, памяти и чувства ритма. Это повышение эмоционального состояния ребёнка.

*Занимайтесь с удовольствием и будьте здоровы!*



### **Упражнение №1 Котята.**

Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котенка  
поссорились в углу,*

*Сердитая хозяйка взяла  
свою метлу*

*И вымела из кухни дерущихся котят,  
Не справившись при этом, кто прав,  
кто виноват.*

*А дело было ночью, зимою, в январе,  
Два маленьких котёнка озябли на  
дворе.*

*Легли они, свернувшись, на камень у  
крыльца,*

*Носы уткнули в лапки и стали ждать  
конца.*

*Но сжалилась хозяйка и отворила  
дверь.*

*«Ну что, — она спросила, — не  
ссоритесь теперь?»*

*Прошли они тихонько в свой угол на  
ночлег,*

*Со шкурки отряхнули холодный мокрый  
снег,*

*И оба перед печкой заснули сладким  
сном,*

*А вьюга до рассвета шумела за окном.*

Ребенок, послушав песенку, по очереди показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят.

### **Упражнение №2 Жадный пес.**

Взрослый читает стихотворение Василия Квитка:

*Жадный пес*

*Дров принес,*

*Воды наносил,*

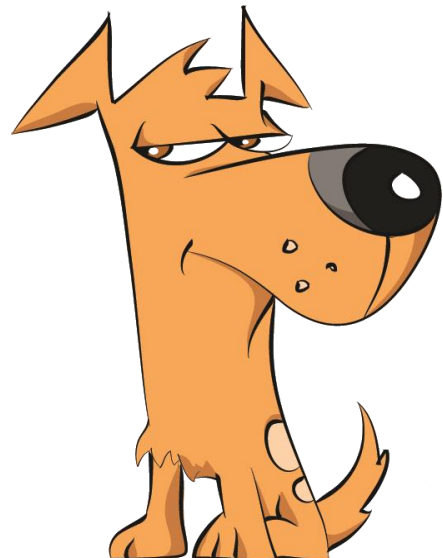
*Тесто замесил,*

*Пирогов напек,*

*Спрятал в уголок*

*И съел сам —*

*Гам-гам-гам!*



Затем ребенок имитируют действия, о которых говорится в стихотворении.

Упражнения для развития чувства ритма под чтение стихов.

### Упражнение № 3

Это упражнение научит ребёнка выявлять ритмический рисунок с помощью различных движений.



*У маленькой Мэри*

*Большая потеря:*

*Пропал её правый башмак  
(7 хлопков)*

*В одном она скачет,*

*И жалобно плачет,-*

*Нельзя без другого никак!  
(7 хлопков)*

*Но, милая Мэри,*

*Не плачь о потере  
(вперёд 7 шагов)*

*Ботинок для правой ноги  
(3 хлопка)*

*Сошьём тебе новый*

*Иль купим готовый,*

*Да только смотри - береги!  
(7 шагов назад)*

### Упражнение № 4 Дерево.

Пофантазируйте с ребёнком. Представьте, что Вы - дерево. Ноги - это ствол, а руки - ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а малыш пусть за Вами повторяет. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки - ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

### Упражнения № 5 Роза.

А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один какой-нибудь цветок, например Розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое

семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше - и вот это уже огромный розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

### **Упражнение № 6 Лягушка.**

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плавёт, и повторяйте её движения.

Придумайте и сыграйте сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать - петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.



### **Упражнение № 7 Лебедь.**

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя - это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМОПЛАСТИКИ:**

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)

Шопен Ф. «Вальсы»

Штраус И. «Вальсы»

### **Музыка для релаксации**

Альбиони Т. «Адажио»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Глюк К. «Мелодия»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

