

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 6» города Иркутска**

**РАССМОТРЕНО:**

Методическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 01.09.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ДШИ № 6  
города Иркутска  
Приказ от 01.09.2023 г. № 50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область  
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
учебного предмета**

ПО.01. УП.02. «РИТМИКА»

Срок реализации – 2 года

г. Иркутск, 2023 г.

## Аннотация к методическому обеспечению учебного предмета «Ритмика»

Учебный предмет «Ритмика» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое, музыкально-ритмическое воспитание учащихся, на формирование осанки, корректировки отдельных недостатков в физическом строении тела, на приобретение основ техники исполнения танца.

Ритмика- это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений, учащиеся учатся воспринимать музыку и выразить полученные эмоции телом. Занятия для детей проходят под музыку и пение. В сюжетных играх учащиеся вживаются в образы различных персонажей, имитируют повадки животных и птиц, разыгрывают мини представления. В несюжетных играх выполняют танцевальные движения и групповые перестроения. Занятия обычно строятся таким образом, что физические действия чередуются с успокаивающими упражнениями. Это позволяет избегать переутомления и поддерживать активность на оптимальном уровне.



### **Разработчик (автор):**

Смирнова Юлия Александровна - преподаватель МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска  
Горошок Екатерина Сергеевна - преподаватель МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка .....	4
II	Музыкальные игры.....	5
III	Игры и упражнения со словом.....	7
IV	Гимнастические упражнения и музыкально- ритмические композиции.....	10
V	Список рекомендуемой методической литературы .....	13

## **I. Пояснительная записка**

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в детской школе искусств, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Программа «Ритмика» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Танец», «Народно-сценический танец».

**Цель:** развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

### **Задачи:**

- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

## II. Музыкальные игры

Музыкально- ритмические навыки помогают понять законы структурного и ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характеров музыки, смене темпа, динамических и регистровых изменениях.

Такие игры пользуются у учащихся большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, так как строятся они на разнообразных движениях, имеют интересные игровые задачи, элемент занимательности, соревнования. Вместе с тем, они закрепляют музыкально- ритмические навыки, навыки выразительного движения, развивают актерские способности. Через музыкальную игру все музыкальные способности развиваются естественно и гармонично.

**«Колобок»** (муз. «Каравай» с нарастанием темпа)

Учащиеся стоят по кругу, внутри круга «Колобок» на корточках.

1-2 такты- сужают круг;

3-4 такты- отходят назад;

5-8 такты- повторяются движения 1-4 такта;

9- 12 такты- идут по кругу вправо, «Колобок» поднимается – «растет»;

13-21 такты- «Колобок» прыгает на двух ногах. Все хлопают.

С окончанием музыки:

Дети – «Колобок, колобок, ты от бабушки ушел, ты от дедушки ушел!».

Выходит заяц (волк, медведь, лиса), и говорит:

Заяц- «А от меня ты не уйдешь!»

Колобок- «Нет, уйду!»

Продолжает звучать музыка. Колобок убегает, заяц его догоняет. Если колобок будет пойман, то его меняет другой ученик.

Предложенный музыкальный материал, может быть использован для проведения игры с целью развития музыкальной выразительности, где важна динамика (выше-ниже, уже- шире, громче- тише).

**«Плетень»** (любая русская мелодия с ускорением темпа).

Дети стоят шеренгами у 4-х стен, взявшись за руки крест -накрест. Под медленную русскую мелодию сначала идут навстречу две противоположные шеренги, кланяются друг другу, отходят назад. Затем другие две шеренги делают тоже самое. С началом звучания быстрой русской мелодии, учащиеся разбегаются и пляшут, каждый исполняя свои движения. С окончанием музыки, учащиеся бегут на свои места, строятся в шеренги. Выигрывает та группа детей, которая быстрее соберет плетень.

**«Лесная сказка»** ( В. Ребиков «Елка», А.Григ «В пещере горного корля»)

В игре используются две мелодии разного характера, которые поочередно меняются. Игра направлена на развитие правильной осанки, на определение настроения в соответствии с характером музыки.

Походка охотника- широкий шаг- медленная и тяжелая музыка, и танец елочек- мелкий шаг- легкая, быстрая музыка.

Игра проходит со сменой музыки. Дети внимательно слушают музыку, и двигаются в соответствии с ее характером.

Девочки могут быть елочками, а мальчики- охотниками.

**«Гори, гори ясно»** (русская народная мелодия с ускорением темпа)

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, проговаривают текст:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,

Глянь на небо, птички летят,

Колокольчики звенят.

Дети идут по кругу, одновременно ведущий исполняет подскоки внутри круга, машет платочком.

Раз, два, три- музыка заканчивается. Дети останавливаются, хлопают в ладоши. Ведущий встает возле двух ребят, вытягивая руку с платочком между ними. Двое детей разбегаются в разные стороны по внешней стороне круга. Тот, кто первый выхватит у ведущего платочек, становится ведущим.

**«Игра с мячом»** (одноименная песенка «Полосатый мяч»)

Дети стоят по кругу и под музыку передают мяч из рук в руки. Музыка смолкает, и тот, у кого остался мяч в руках или выбывает (игра до последних двух- самых ловких), или выполняет задание, которое придумают дети.

### Ш. Игры- упражнения со словом

Игры и упражнения со словом развивают у детей чувство ритма, выразительность движения, фантазию, воображение. Их можно проводить без музыкального сопровождения, под мелодизированный текст, который представляет собой мелодичный напев.

В основе игр- народные тексты, удобные для выразительного произношения и интонирования. Наличие мелодического и ритмического начала позволяет выполнять движения по содержанию текста в нужном ритме и темпе, тем самым совершенствовать двигательные навыки детей: прыжки, шаг, подскок, галоп, высокий шаг, различные виды бега.

#### «Мы ехали»

Дети стоят по кругу друг за другом. Взрослый говорит первые две строчки, дети должны вступить вовремя и пропеть звукоподражание, выполнив имитационное движение.

На лошадке ехали,	- дети идут бодрым шагом
До угла доехали	
Гоп- гоп-гоп,	- прямой галоп, в руках «вожжи»
Гоп- гоп- гоп!	
На машине ехали,	- легкий бег, в руках «руль»
До реки доехали,	
Би, би, би, би, би, би!	- пружинка на месте, давим на «руль»
Пароходом ехали,	- идут в полуприсяде, то поднимаются на
До горы доехали,	носки, то снова опускаются в полуприсед
У-у-у-у-у-у-у!	– выполняют волнообразные движения
	руками

## «Прогулка»

В путь пойдем мы спозаранку,

- ходьба бодрым шагом

Не забудем про осанку.

- руки убрать за спину

Мы проверили осанку и свели лопаточки,

Мы походим на носках,

- ходьба на носках, руки вверх

Мы идем на пятках.

- ходьба на пятках, руки на плечах

Мы идем как все ребята,

- ходьба бодрым шагом

И как желтые цыплята,

- ходьба с носка, руки «крылья»

И как важные утята,

- ходьба в полуприсяде, руки за спиной

И как мишка косолапый.

- ходьба носками внутрь, руки округлены

До чего трава высока,

- ходьба с подъемом колена

То крапива, то осока,

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Мы поскачем по дорожке,

- выполняют подскоки

Сменяя часто ножки.

Поскакали, поскакали,

А потом как аист встали.

- встать на одну ногу, руки в стороны

Подойдите, посмотрите:

То уже не аист- птица,

То лягушечка- квакушка,

- присесть в позу лягушки

Ква, ква, ква кричит подружка.

- прыгать в полном присяде,

Скок, скок, скок,

опираясь на руки

Проскакал я сколько мог.

По ровненькой дорожке

- легкий бег

Бежали наши ножки

По камешкам, по камешкам

- перескоки с ноги на ногу

И в ямку за товарищем.

- прыжок на две ноги

Встали мы на ножки

- спокойная ходьба

На ровненькой дорожке,

Но вот наш дом,

- присесть, сложив руки над головой,

В нем мы живем.

как «крыша».



### «Самолет»

К взлету приготовились!	- наклониться вперед, руки вытянуть
Мотор!	- вращение руками
Крылья!	- развести руки в стороны
К взлету приготовиться!	- присесть
Старт!	- бег врассыпную
На посадку!	- прибежать на свое место и присесть на одно колено, руки раскрыть в стороны.

### «Карусели»

Карусели, карусели,	- ходьба по кругу
Мы с тобой в машину сели	
И поехали!	- бег со звуком «р-р-р», руками «руль»
Тормоз	- имитируют тормоз, останавливаются
«большие дети»	- вдох, потянуться наверх
«маленькие дети»	- выдох, присесть вниз.

Все повторяется с начала, только вместо слов «Мы с тобой в машину сели»- «Мы с тобой в вагончик, в самолет, в пароход и т.д. сели»- идут, издавая подходящий звук.

#### **IV. Гимнастические упражнения и музыкально- ритмические композиции.**

Гимнастические упражнения и музыкально- ритмические композиции часто включаются в занятия ритмикой. Они направлены на укрепление мышц, развитие гибкости, пластичности, координации движений и так далее. Но большое значение так же придается связи музыки и движения, которая предусматривает соответствие действий с метрической пульсацией музыки, отображение в движении характера музыки, ее образов, сюжета, средств музыкальной выразительности.

Музыкально- ритмические композиции на уроках ритмики должны быть образными, имитационными, яркими, выразительными, будить воображение, фантазию, творчество, способствовать общему развитию.

##### **«Образная разминка» (музыка в характере образа)**

Дети идут по кругу, исполняя и показывая образы, которые проговаривает преподаватель:

- Маршевая ходьба с хлопками;
- «Потягушки»- ходьба на носках, руки вверх;
- «Через лужу»- ходьба на пятках;
- «Пингвины»- на вытянутых ногах, стопы врозь, ладони к полу;
- «Медвежонок»- покачиваясь, носки ног внутрь. Руки округлены;
- «Гномики»- в полуприсяде, с поворотом корпуса, руки на поясе;
- «Цыплята»- шаги с носка, колени не сгибать, руки сзади;
- «Утята»- на внутренней стороне стоп, с наклоном корпус из стороны в сторону, ладони в пол;
- «Гуси»- в полном присяде, руки на коленях;
- «Воробьи»- мелкие прыжки на двух ногах;
- «Тюлень»- с упором о пол руками, тащим ноги за собой;
- «Петушок»- ходьба с высоким подъемом колен, большой взмах руками;
- «Аист»- ходьба с подъемом прямых ног вперед, руки в стороны;
- «Лошадки»- острый бег, натягивая носок;
- «Сапоги- скороходы»- бег с ускорением;
- «Карабас- барабас»- широкий бег;
- «Всадники»- прямой галоп;
- «На прогулке»- легкие подскоки.

### «Ки- ко- ко» (одноименная песенка)

Вступление: дети на месте выполняют пружинящие шаги с поворотом, взмахивая руками «крыльями»

1 куплет: идут как «Индюки» по кругу, пружинящий шаг, над головой п.р. изображают «хохолок», л.р. показывают сзади «хвост». На каждый шаг движение руками вперед- назад. Через восемь шагов руки меняются.

Припев: лицом в круг одновременно взмахивая руками, дети сгибают п.н. в колене, выставляют ее на каблук и возвращают ее на место. Затем все с л.н. Корпус поворачивается то влево, то вправо. Далее мелкие прыжки по шестой позиции, руки опущены, ладони параллельны полу.

2 куплет: идут по кругу как «стрекозы», ходьба на носочках, руки прямые в стороны, мелкие взмахи кистями. Идут как «пингвины» на пяточках, носки врозь, руки внизу, кисти параллельны полу.

Припев: повторяется.

3 куплет: Ходьба как «петухи», высоко поднимая колени, большие взмахи руками. Ходьба как «аисты», поднимая перед собой прямые ноги, руки в стороны.

Припев: повторяется.

4 куплет: «уточки», переваливаясь на внутренней стороне стопы, руки опущены вниз и слегка округлены. «Гуси», ходьба в полуприсяде, руки выпрямлены назад.

Припев: повторяется.

5 куплет: ходьба врассыпную, дети изображают любое животное или птицу.

### «Веселые путешественники» (одноименная песенка)

1 куплет: маршевый шаг, энергичные взмахи руками.

Припев: 4 прыжка на месте

Тра- та-та, тра- та-та	- 3 хлопка у правого уха и у левого
Мы возьмем с собой	- 4 прыжка на месте
Кота,	- показать руками «уши»
Чижика,	- 2 взмаха руками
Собаку,	- присесть, сложив руки перед собой
Петьку- забияку,	- поднять правое колено, взмах руками
Обезьяну,	- присесть с наклоном корпуса
Попугая,	- мелкие движения руками «крыльями»
Вот	-прыжок, ноги расставить
Компания, какая	- 4 маршевых шага на месте.

2 куплет: топающий шаг, руки согнуты в локтях.

Припев: тот же.

3 куплет: подскоки по кругу и вокруг себя.

Припев: движения те же.

**«Морские фантазии»** (спокойная музыка в характере образа)

«Рыбка»- лежа на спине, руки и ноги вытянуты и подняты над полом, раскачивание тела.

«Осьминог»- группировка, лежа на спине перекатом вперед сесть, ноги врозь.

«Морская звезда»- лежа на животе, прогнуться, руки и ноги врозь.

«Морской конек»- сед на пятках, руки за голову.

«Водоросли»- сидя на пятках, вставая на колени наклонять плавно корпус вместе с руками вправо и влево.

«Краб»- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, широко поставлены на пол, сесть, наклонившись вперед за руками.

«Дельфин»- лежа на животе, руки натянуты, покачивание с поднятием рук вверх.

«Улитка»- ноги за голову, лежа на спине.

«Морской лев»- сед на полу между пятками, колени врозь.

«Медуза»- лежа на спине, ноги и руки врозь, сгруппироваться.

«Кальмар»- сидя, упор сзади, согнуть ноги к себе- вытянуть вперед.

«Я на солнышке лежу»- расслабление.

**Упражнение на дыхание, расслабление** (любая спокойная музыка)

«Парус»- вдох, поднять руки- ветер надувает парус, выдох, опустить руки- парус опустился.

«Волны шипят»- волнообразные движения руками вперед и назад.

«Свеча»- наклон корпуса вперед, задуваем свечку.

«Насос»- на вдохе поднять руки до груди, на выдохе- руки вниз.

## **V. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) - М.: Ральф, 2000
2. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. М., Советский композитор, 1991
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.-СПб, 1971.-125с.
4. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001
5. Конова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. - М.: Музыка, 1978
6. Константинова А.И. Игротренинг.-СПб.:1996,-36с.
7. Константинова А.И. Психогимнастика.-СПб.:1996.-48с.
8. Кулагина И. Художественное движение. - М.: Изд-во «Наука», 1999