

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»  
имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного  
воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара  
443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров , 142, тел. 931 – 77 – 09, е – mail: piligrim-samara@mail.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХОРЕОГРАФИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Составитель:**

Латыпова Е.Ю.,

педагог дополнительного образования

МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о. Самара

Самара, 2021

## Содержание

Введение .....	4
Глава 1. Ритмика, как эффективный путь воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста .....	6
1.1. Цели и методы обучения ритмикой детей дошкольного возраста....	6
1.2. Возрастные этапы и особенности развития детей на занятиях по хореографии .....	9
1.3. Особенности развития детей дошкольного возраста .....	10
1.4. «Золотые правила ритмики» .....	13
Глава 2. Танец, как средство выявления личностных особенностей детей дошкольного возраста .....	19
2.1. Общие задачи хореографического воспитания дошкольников .....	19
2.2. Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков детей .....	21
2.3. Обучения танцам детей дошкольного возраста .....	24
2.4. Импровизация на занятиях хореографией в дошкольном возрасте..	28
Заключение .....	31

## Введение

Состояние здоровья современных детей вызывает серьезную тревогу. Поэтому одной из важнейших проблем образования является формирование здорового человека на всю последующую жизнь. Система образования Российской Федерации позволяет решить эту проблему. В частности, национальный проект образования «Наша новая школа».

Реформа системы образования ставит и перед учреждениями дополнительного образования задачу введения новых технологий и методик здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью и здорового образа жизни воспитанников.

Именно дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются все органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений.

Одним из средств развития и формирования этих навыков у детей дошкольного возраста выступает занятие хореографией. Поэтому тема данной методической рекомендации выбрана не случайно. Так как хореография способствует не только развитию творческих способностей, но и позволяет формировать навыки здорового образа жизни ребенка.

Следовательно, **целью** данной работы является создание условий для эффективного воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста посредством занятий хореографией.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Рассмотреть и изучить вопросы теории по данной проблеме в научной литературе;
2. Подобрать необходимые приемы, формы, методы для физического развития ребенка дошкольного возраста;
3. Распространить опыт работы по хореографическому воспитанию дошкольников.

Методическая рекомендация предназначена для руководителей хореографических коллективов, а так же педагогам по ритмике в дошкольных учреждениях.

# **Глава 1. Ритмика, как эффективный путь воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста**

## **1.1. Цели и методы обучения ритмикой детей дошкольного возраста**

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражает окружающую нас действительность- природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.

**В. Сухомлинский**

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.

Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э. Жак Далькрозу.

Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого их восприятия и понимания. Через движения ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, ритм, регистр, строение музыкальной речи). Занятия ритмикой помогут успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

**Целью ритмики** является формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умение воплощать музыкально – двигательный образ.

На занятиях постоянно уделяю внимание технике исполнения: прямая спина, ходьба с правильным положением стопы, легкость в беге, гибкость

корпуса. Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Важное значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкальных произведений. На практических занятиях дети приучаются к сотворчеству, у них развивается ассоциативная память, внимание, творческие способности.

Занятие ритмикой вводит детей дошкольного возраста в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями хореографии. Регулярные занятия помогут детям влиться в громадный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Для обучения ритмики в детском саду используются следующие методы:

1. *Наглядный* – исполнение музыки сопровождается показом;
2. *Словесный* – беседа о характере музыки, рассказ о ее образах;
3. *Практический* – многократное выполнение музыкально – ритмических движений с последующим их включением в игры, пляски, хороводы.

Нужно стремиться научить ребенка действовать по схеме: услышать – увидеть – нарисовать – станцевать.

Наглядные методы – это показ руководителя, видеопокказ.

Нетрадиционными методами, я считаю, совокупность всех методов и приемов, включая пластическую гимнастику, партерную гимнастику с использованием подсобных средств (стульчики, скакалки)

Словесные методы – это раскрытие танцевального образа через рассказ, определяя характер героя, его эмоциональный настрой.

Практические методы – результат общей работы педагога и детей. Это наши праздники, развлечения, где дети раскрывают свою индивидуальность, используя основной принцип ритмики: от музыки к движению.

Цель: привить интерес дошкольников к хореографическому искусству; развить их творческие способности посредством танцевального искусства.

Задачи:

- Способствовать всестороннему развитию ребенка;
- Выбатывать у детей чувство ритма, ловкость, красивую осанку, умение свободно и изящно двигаться;
- Развивать общую танцевальную культуру;
- Поэтапное овладение каждой возрастной группой детей основами классического и народного сценического танца

## **1.2. Возрастные этапы развития детей на занятиях посредством хореографии**

Развитие музыкально – ритмических движений на каждом возрастном этапе происходит различно. Уже в раннем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, в жестах. Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность слушать музыку, запоминать и выполнять несложные движения и небольшие роли.

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Она открывает путь к восприятию разнообразнейших музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности.

На 4 – 5 году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит двигаться в соответствии с ярко – контрастным характером музыки, в различном темпе реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошади скачут, зайчики прыгают и т.д.)

На 5 – 6 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют

более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

Дети шестого – седьмого года жизни уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Они могут передавать движениями разнообразный характер музыки, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседаний и т.д.)

### **1.3. Особенности развития детей дошкольного возраста**

Период развития ребенка от 3 до 6 лет принято называть дошкольным. В эти годы продолжается его физическое развитие и совершенствование умственных способностей. Дети дошкольного возраста растут быстро. Постепенно теряя округлость, присущую раннему возрасту.

С 3 до 6 лет их рост увеличивается в среднем на 28 – 30 см, причем этот процесс идет неравномерно. 3 – 5 – летний ребенок подрастает за год примерно на 4 – 6 см. В 6 лет рост значительно убыстрится: за год ребенок прибавляет 8 – 10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6 – 7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем на 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет, более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки и плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли.

Причиной изменения осанки и возникновения плоскостопия может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют деятельность сердечно – сосудистой системы. Поэтому внимательно следите за весом ребенка, который так же, как и рост, является показателем его физического развития. При нормальном развитии с 3 до 6 лет вес увеличивается на 8 – 10 кг, причем так же неравномерно, как и рост.

Количественные и качественные изменения в организме малышей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают: часто при усиленном совершенствовании функций организма затормаживается рост.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У малышей сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6 – 7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Одновременно из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно – мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

По развитию основных движений (бега, прыжков, метания) и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно – мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. К 6 – 7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ребенок страдает от обилия слов, мелодий, шума, особенно от телевизора. Старайтесь оградить его от длительных и непосильных нагрузок, ведущих к быстрому утомлению.

Богатство и разнообразие получаемой информации становится мощным стимулом для нервно – психического развития ребенка. Его жизненный опыт расширяется. Все больше развивается речь, постепенно увеличивается словарный запас. В разговорах ребенок пользуется сложными фразами и предложениями, любит слушать чтение взрослых, легко запоминает стихи. В этом возрасте определяются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети очень восприимчивы, однако их навыки непрочны и легко разрушаются.

Деятельность сердечно – сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью. Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно – сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. К 3 – 4 годам устанавливается грудной тип дыхания. Оно становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом. Однако к

шести годам строение легочной ткани еще не завершается. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Дошкольники еще не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. При выполнении гимнастических упражнений ребенок должен дышать легко. Следите, чтобы он не задерживал дыхание на вдохе. Главное внимание обращайте на выдох, он должен быть резким и акцентированным. Следует помнить о том, что приспособительные возможности дыхательной и сердечно – сосудистой систем у ребенка ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая его возраст.

Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, перемещения в пространстве и кончая сложно координированными движениями, такими, как сохранения равновесия, выполнение графических действий и т.д.

Значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. В моей работе отдельные физические упражнения, части занятий, подвижные игры имеют конкретную цель – формирование, развитие этих свойств, в процессе двигательной деятельности.

#### **1.4. «Золотые правила» ритмики**

1. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника. Резкие повороты, скручивания могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. Следует обращать особое внимание на признаки физического «неблагополучия ребенка», при проявлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- ❖ Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;
- ❖ Обильное потоотделение;
- ❖ Поверхностное, аритмичное дыхание через открытый рот;
- ❖ Потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка;
- ❖ Страх, сонливость, тоска, тусклый взгляд.

Дыхательным упражнениям необходимо уделить особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном

участии диафрагмы. Дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения. При обучении навыкам правильного дыхания предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были понятны их действия при вдохе и выдохе. Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься.

Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведения и опускания рук.

### **Освоение приемов движения**

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.). Музыкальное движение – всегда средство для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения.

Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут.

Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение.

Ходьба. При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног.

Вид ходьбы, так же как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта, способствует развитию ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

Бег. Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег

способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

Прыжки. Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесие. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

Сохранение равновесия. Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. В ритмических упражнениях, выполняемых в соответствии с характером музыки, задача сохранения равновесия связана с музыкальными заданиями. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание фраз или частей произведения.

Построение и перестроение. Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, в рассыпную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении в рассыпную дети должны заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения.

Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика. Данные упражнения проводятся на всех уроках ритмики. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством выполнения упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

Танцы. На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки. Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

Игры. Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Игра имеет также большое воспитательное значение. В игре, как нигде, выявляется характер ребенка (смелость, застенчивость, активность,

доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).

## **Глава 2. Танец, как средство выявления личностных особенностей детей дошкольного возраста**

### **2.1. Общие задачи хореографического воспитания дошкольников**

Хореография – искусство любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру Прекрасного. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка. Просмотры спектаклей в театре; кино-, видео- и телефильмов, посвященных танцу; посещение концертов хореографических коллективов – все это нужно и важно.

Однако наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый ребенок становится на

время актером, творчески осмысливающим происходящее. Но грош цена успехам дошкольника, если мы не сумеем привить необходимых нравственных качеств.

И тут уже совершенно необходимо понимание внутреннего мира ребенка, детского мировосприятия. Уметь проникать в этот мир, стать человеком, открывающим малышу красоту танца, музыки, - вот таким должен быть педагог, работающий в дошкольном учреждении. Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима и требовательность к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, взгляд, настроение и даже внешний вид.

Ребенка легко ранить окриком, грубым, бестактным замечанием. Но также легко и потерять его доверие, излишне умиляясь и восхищаясь его успехами. В общении с детьми нужна приветливая, уважительная, спокойная интонация. Каждый ребенок должен почувствовать, что его любят, в него верят, его понимают. И никогда не думайте, что вы даете своим воспитанникам больше того, что они в состоянии воспринять. Дети способны усвоить невероятно много. Они активно, жадно и благодарно откликаются на слова педагога, если чувствуют в нем старшего друга.

Танец – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

*1. Танец – это физическая активность, и наша задача сделать физическую нагрузку оптимальной.* При этом внимание должно быть сфокусировано на теле и развитии навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных, пластичных движений. Энергичные движения, кроме того, способствуют развитию силы и гибкости, а также обеспечивают здоровье и нормальное развитие детского организма.

2. *Танец – это творческий процесс.* Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить танцы в самую приятную физическую активность. Когда способность ребенка к творческому мышлению и действию оценивают не только преподаватели и родители, но и ровесники, это может привести к росту уверенности в себе и повышению самооценки.

3. *Танцу присущи выразительность и информативность, поэтому наша цель - давать возможность детям выражать свои чувства посредством ритмических движений.* Посредством движений тела выражаются самые разные чувства, например радость – жестикуляцией рук; страх – когда все тело напрягается и резко подается назад, или чрезмерная самоуверенность – характерной манерой держать плечи и походкой, и т.д.

4. *Танец – это искусство, развивающее артистические способности,* поэтому необходимо обучать знанию и пониманию элементов движений, повышающих уровень артистичности мастерства детей. Разнообразие и контраст, применяемые как выразительные средства для передачи формы, скорости, силы, уровня и направления движений тела, являются главными элементами, обеспечивающими улучшение качества исполнения.

5. *Танец – это средство для дружелюбного общения и совместной деятельности, и наша цель – предоставлять возможность работать индивидуально, с партнером, и в группах, исполняя различные роли.* Поскольку движения в танце естественны, то успех достигается очень быстро и приводит к формированию сильного чувства «общности»: способность бескорыстно делить занимаемое пространство с другими; стремление показать себя и быть замеченными другими; а также желание получить достойную оценку – все это является типичным в обучении танцам.

6. *Танец – это развлечение и получение удовольствия – его постоянная черта.* Удовольствие от похвалы за успешное исполнение; от участия и

согласованных действий вместе с другими в таком увлекательном занятии; от улучшения внешнего вида и настроения после завершения занятия. Все это может оказать существенное влияние на выбор детьми активного образа жизни в последующие годы.

## **2.2. Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков детей**

Музыка в области хореографического преподавания занимает одно из центральных мест. Мы говорим: «Следует научить детей красиво двигаться». Но для того, чтобы это получилось, надо выбрать очень хорошую музыку, воспитать культуру движения на лучших образцах музыкального творчества. Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождая движения, повышает качество их исполнения – выразительность, ритмичность, четкость, координацию. И здесь педагогу необходимы особое чутье и соответствующая подготовка.

Конечно, надо обращать внимание на музыкальность ребенка, его способность пластически отражать особенности музыки – ритмические, темповые, эмоциональные. Есть, скажем, дети, у которых заметна своего рода заторможенность реакции на музыку: на этом сразу следует сосредоточить преподавательские усилия. Обычно такая заторможенность мешает ребенку вовремя вступить на нужную долю такта.

Самое время вспомнить о пользе ходьбы под музыку марша. Именно эти упражнения позволяют наглядно убедиться в том, как воспринимает малыш счет на четыре четверти. Затем стоит проверить, насколько органично осваивают воспитанники счет на три четверти, придающий совсем иной характер движению. И, наконец, параллельно выясняется, как чутко они улавливают разницу между форте и пиано, между аллегро и адажио, между диминуэндо и крещендо. Все эти элементарные оттенки и акценты

музыкального развития ребенок должен осваивать, начиная с самых первых занятий.

Музыку иногда считают второстепенным, придаточным элементом, задающим по преимуществу только ритмическую основу танца. Такое понимание роли музыки обедняет занятие, лишает подлинной выразительности хореографическое исполнение. Именно музыка, причем хорошо подобранная, позволит нам с самого начала избежать формального подхода к самым простым упражнениям.

Детей надо знакомить с музыкой, передающей разнохарактерные образы, - от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных.

Сопоставление конкретных музыкальных образов обогащает и организует эмоциональный мир ребенка, а способность уложить свои движения во времени, в соответствии с различным метроритмическим строением, положительно влияет на развитие слуха.

Успех работы решается не количеством проделанных упражнений, а умением детей сопереживать их содержанию. Обращайте внимание на выражение лиц движущихся малышей: по ним сразу же видно, что дают детям музыка и хореография.

Аккомпанемент к упражнениям следует выбирать с учетом поставленных задач, так, чтобы он был приятен занимающимся. А исполнение музыкальных произведений на всех занятиях должно быть высокопрофессиональным.

Итак, музыкальное сопровождение – дело первостепенной важности. Именно в течение последовательного ряда занятий ребенок приучается к своеобразному мелодическому мышлению. Для этого необходимо подбирать предельно ясные по содержанию и восприятию мелодии, особенно на первых порах. Если в композиторском оригинале мелодия дана в слишком сложной

разработке, ее можно несколько упростить, подвергнув аранжировке. Разумеется, музыка должна выбираться в соответствии с требованиями хорошего вкуса. Что касается его критериев (применительно к музыкальному оформлению хореографических занятий на первых стадиях обучения), они определяются такими понятиями, как ясность, доходчивость, законченность мелодии.

Специалисты, выбирая для занятия фрагменты того или иного произведения, сами должны досконально знать его в целом. Только тогда можно располагать исходным материалом, варьируя его в разных сочетаниях для различных педагогических целей.

Известно, что дети увлекаются всем сказочным, волшебным, необычным. Вот поэтому музыка, связанная с персонажами сказок, с ожившими игрушками, с играми, всегда будет близкой и понятной ребенку. Танцующие игрушки в «Щелкунчике», Волк и Красная Шапочка из «Спящей красавицы», куклы Коппелиуса из «Коппелии», «Игра в лошадки» из «тщетной предосторожности» - вот лишь некоторые образцы, которые можно взять для сопровождения хореографических занятий.

Во время занятия надо выкроить несколько минут, чтобы рассказать своим питомцам о балете, музыкальные фрагменты которого они слышат. Все, о чем мы говорим здесь, направлено к одной цели: сформировать у ребенка активное творческое восприятие музыки, способность получать подлинное эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить ее содержание в движениях.

### **2.3. Обучения танцам детей дошкольного возраста**

Известно, что дети любят танцевать. Танцуя, они удовлетворяют свою потребность в движении. Занятие танцами дает возможность осваивать простые, а затем более сложные танцевальные комбинации, тренировать пространственно-мышечное чувство.

С первых минут на ваших занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав ребят, можно сразу переходить к танцам. Сначала вам предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для восприятия и исполнения.

В этом смысле очень хорош марш. Движение демонстрирует преподаватель. Он объясняет и показывает разницу между естественным бытовым шагом и шагом танцевальным – с вытягиванием пальцев ног. Надо проследить за тем, чтобы дети не повторяли сразу за преподавателем движение, а внимательно следили за его исполнением.

Обучение движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Объяснение техники должно быть лаконичным, целенаправленным, понятным.

Вначале второстепенные детали и тонкости движения опускаются. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, с соблюдением всех требований, предъявляемых к его характеру и форме. Это нужно для того, чтобы занимающиеся поняли, каков идеал, к которому они должны стремиться. При несовершенном показе у детей создается неверное представление о движении, и оно заучивается с ошибками, которые могут закрепиться и перейти в навык.

Далее можно демонстрировать отдельные части движения с меньшей амплитудой или в более медленном темпе, сосредотачивая внимание на важных деталях. После первого исполнения упражнения детьми

преподаватель разъясняет, были ли допущены ошибки и какие. Затем следует вторичный образцовый показ.

Но помните, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении. Занятие не должно быть монотонным. Старайтесь разнообразить задания, чтобы они всегда оставались интересными для воспитанников. Преподаватель должен сам решить, каковы пропорции каждого из движений. Но, во всяком случае, не надо маршировать по полчаса. Это утомляет и не дает желаемых результатов. А нам необходимо из любого, пусть даже краткого раздела программы, извлечь хотя бы малую пользу.

В занятие лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения групп; разновидности ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие и специальные упражнения на активизацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов.

На протяжении всего занятия, и особенно на его начальных этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на различные прогибания и выгибания позвоночника. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц спины, главным образом тех, что прилегают к лопаткам.

Заканчивать занятие следует заданиями на расслабление, несложными танцевальными комбинациями, составленными из элементарных движений небольшой амплитуды, из легких шагов и дыхательных упражнений. Это действует успокаивающе. И, конечно, начинать и заканчивать занятие нужно традиционно – поклоном, маленьким знаком вежливости.

Теперь немного об отборе детей в танцевальную группу. Просматривая детей, не нужно, конечно, требовать от них особых данных, необходимых профессиональному артисту балета. Но, безусловно, мы должны выяснить,

насколько выносив ребенок, нет ли у него каких-либо отклонений в физическом развитии, которые могут на занятиях танцем нанести вред здоровью и душевную травму. Таких случайностей можно избежать, только предельно внимательно знакомясь с детьми и беседуя с родителями.

Проверив физическую форму детей, начинаем «испытание» на музыкальность. Этому качеству придается огромное значение. Ведь бывает так, что у малыша совершенно нормальный слух, а музыку он слышать не умеет. Детям проигрывается музыкальный фрагмент, а затем предлагается протанцевать так, как подсказывает музыка, как сам ребенок ее чувствует. По его реакции уже можно составить довольно точное представление о музыкальности будущего ученика.

И, наконец, третий этап просмотра – выяснение таких свойств, как наличие фантазии и выразительности. Оба этих качества также важны для дальнейшей работы. Дети с удовольствием разыгрывают этюды с «участием животных», изображают листья на ветру, кружащиеся снежинки. Результативность последующей деятельности во многом зависит от того, насколько вы внимательны, объективны, требовательны и тактичны в период просмотра; насколько умеете наблюдать за ребенком.

Для детского танца лучше использовать атрибуты, не только красивые и безопасные, но и интересные детям. Предмет для танца или игрушка должна быть такой, чтобы с ней можно было свободно двигаться, разыгрывая свою роль, легко и удобно держать в руке, манипулировать ей.

Самые приемлемые атрибуты в танце – это игрушки, ленты, мячи, зонтики, платочки и платки, шары, мишура, шарфы. Они украсят танец и окажут немалое влияние на создание конкретного игрового образа. Атрибут усиливает интерес к танцу, а робким детям может помочь преодолеть смущение.

Детям нравится танцевать под популярную музыку, поэтому, полезно обучать их элементам современного танца. Бытует ошибочное мнение, что современный танец предельно прост, и танцевать его может каждый. На самом деле современная пластика, современный танец очень сложны. Старшие дошкольники разучивали и танцевали на праздниках много современных танцев: «Солнечный круг», «Губки бантиком», «Весна-красна», «Самолетик», «Помощники», «Улетай, туча».

В заключении хочется дать несколько рекомендаций общего характера, которые помогут начинающим педагогам избежать типичных ошибок:

- ❖ В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребенком. Объяснив и показав, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать малышу возможность самому вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только в самом начале обучения новому движению.
- ❖ Танцевальные способности следует развивать, в равной степени работая над движениями рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки и голова – никогда не будет достигнута полная гармония движений и не сложится должное впечатление от исполнения.
- ❖ Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.
- ❖ Не следует все время громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснения преподавателя.

#### **2.4. Импровизация на занятиях хореографией в дошкольном возрасте**

При всем разнообразии определений импровизации чаще всего употребляются слова – мгновенно, неожиданно, без предварительной подготовки. Импровизацию в хореографии мы можем назвать еще и «танцем в настоящем», «сиюминутной хореографией».

Воображение ребенка развивается постепенно по мере приобретения им определенного опыта. Многие психологи рассматривают воображение как процесс манипулирования образами, в результате которого создаются новые оригинальные образы. Воображение проявляется, прежде всего, там, где задачи содержат некоторую неопределенность, то есть не имеют заданного решения, что и предполагает импровизацию.

Фантазия, воображение... Что это? По мнению Гегеля, воображение, фантазия – суть свойства ума, но ум, наделенный воображением, просто воспроизводит, а ум, наделенный фантазией, - творит. Отсюда наша задача развивать не столько воображение дошкольника, сколько помочь ему проявить свою фантазию, ибо без этого невозможно творчество.

Возникает закономерный вопрос: можно ли научиться импровизировать и что это может дать? Большинство существующих техник обучения импровизации построены на увеличении чувствительности к сигналам, идущим от тела – его ощущений, его памяти.

Импровизация – это все же не абсолютно спонтанный процесс. Полная спонтанность как же невозможна, как и вечный двигатель. Ибо мы, и в том числе дети, обладаем определенным опытом, навыками, воображением. Отсюда следует, что чем богаче индивидуальность исполнителя импровизации, тем ярче и самобытнее этот процесс.

У детей способность импровизировать существует подспудно, ее можно и нужно развивать. Ребята обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка: одним импровизация дается легче, другим труднее. В

этом случае важно, чтобы все участники танца увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому целесообразно игры и этюды с элементами импровизации проводить не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собраны и их воображение «не разогрето», а во второй его половине.

Важнейшим направлением в развитии воображения дошкольника является обогащение любой игры включением в нее творческих элементов. Именно в игре можно начинать формировать у детей способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений.

Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности. Так, например, в связи с изменением игровой ситуации он должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действия приводит к благоприятному результату.

Игру и танец объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний и сознание того, что все это как бы не всерьез, но при этом абсолютно реально. Здесь импровизация используется как способ раскрытия творческих ресурсов личности.

В этих играх самое главное – что чувствует ребенок, когда танцует: он открывает для себя танец, в котором может выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием. Поскольку многие задания выполняются так, что «кто-то делает, кто-то выполняет», постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий.

Таким образом, решается очень важная проблема – внешнее и внутреннее раскрепощение ребенка, столь необходимое для импровизации. Конечно, на первых порах дети невольно заимствуют исполнительскую манеру своего

учителя. Затем у них появляется некоторая уверенность в своих силах и самостоятельность действий. А музыка не только определяет эмоциональный характер образов, но и диктует самочувствие, темпоритм, характер исполнения движений, логику развития и смены эмоций.

## **Заключение**

Занятия ритмикой и хореографией является профилирующим направлением в эстетическом цикле предметом. Целями данных занятий являются: формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей детей. Кроме того, приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания дошкольников – приобщению их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Они осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

Обучение танцам – это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький человек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

Педагогу, обучающему детей дошкольного возраста основам хореографии, необходимо понимать внутренний мир ребенка, детское мировосприятие. Он должен уметь проникать в мир ребенка, стать человеком, открывающим малышу красоту танца и музыки.

Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима требовательность и к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, настроение, взгляд и даже ваш внешний вид.

## **Список литературы**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 128с.
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 112с.
4. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2001. – 64 с.
5. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: практическое пособие / Т. Ф. Коренева. – М.: Гном – Пресс, 2001. – 72 с.
6. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие / З. Я. Роот. – М.: Аркти, 2004. – 47 с.
7. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие / С. Л. Слуцкая. – М.: Линка – пресс, 2006. – 272 с.
8. Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят [Текст]: практическое пособие / Джим Холл. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 184с.
9. Чирсова, Г. И. Ритмика и хореография в детском саду [Текст]: учебно-методическое пособие / Г. И. Чиркова. – г. Белово, 2001. – 94с.