

Консультация для родителей «Что такое ритмопластика».

Музыкальный руководитель Мешалкина С.В.

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. **Общие задачи** – оздоровительные, учебные, воспитательные.

К частным задачам можно отнести:

- повышение эмоционального настроения детей;
- формирование двигательной культуры;
- совершенствование чувства ритма и музыкальности.

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.

Упражнение №1 Котят.

Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котенка поспорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справишься 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 сожалелась 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 баширак

(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 плывёт, 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.

Танцы-импровизации.

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно – это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать. Во время занятий используются высокохудожественные музыкальные произведения.

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»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

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!