

# Что такое ритмика и в чем её польза для развития дошкольников?



## Что такое ритмика?

Ритмика (от греч. *rhythmos* — порядок движения) — это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом. Музыкальное сопровождение (аккомпанемент и фонограмма) — это важнейший компонент занятий ритмикой. Педагог специально подбирает различные по жанру, темпу, ритму и характеру мелодии, чтобы малыши могли познакомиться с музыкой во всем ее многообразии. Танцевальные движения помогают более глубоко прочувствовать музыкальный материал и являются вспомогательными средствами выразительности. На занятиях ритмикой используются, в основном, простые музыкально-ритмические движения следующих видов:

- *Танцы (импровизации, хороводы, пляски, элементы народных и бальных танцев и так далее);*
- *Упражнения (бег, ходьба, прыжки, наклоны, повороты, приседания, упражнения с предметами и многое другое);*
- *Игры (сюжетные и несюжетные);*
- *Драматизации.*

Занятия для детей дошкольного возраста проходят в игровой форме под музыку или пение. В сюжетных играх малыши вживаются в образы различных персонажей, имитируют повадки животных и птиц, разыгрывают мини представления. В несюжетных играх дети выполняют танцевальные движения и групповые перестроения. Занятия построены таким образом, что энергичные физические действия чередуются с успокаивающими упражнениями. Это позволяет избегать переутомления и поддерживать активность детей на оптимальном уровне.

*Танцы в ритмике всегда несут в себе какую-либо идею. На занятиях дети не просто двигаются под музыку, а учатся передавать свои эмоции через движения.*



## О пользе ритмики для детей

Занятия ритмикой не только приносят детям массу положительных эмоций, но и способствуют разностороннему развитию дошкольников. Чем же полезна ритмика?

1. Развитие музыкального восприятия (чувства ритма, темпа, характера и эмоциональной окраски музыки);
2. Эстетическое развитие;
3. Развитие творческих способностей и артистизма;
4. Снятие эмоционального напряжения;
5. Развитие коммуникативных способностей;
6. Развитие навыков самоконтроля;
7. Формирование правильной осанки, укрепление мышц;
8. Улучшение координации движений;
9. Развитие быстроты, гибкости, пластичности, выразительности движений;
10. Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения).





### **В каком возрасте можно начинать заниматься ритмикой?**

По мнению основателя данного направления Э. Жак-Далькроза, формировать своеобразное «мышечное чувство» имеет смысл с первых лет жизни ребёнка. На занятиях для малышей 2-3 лет происходит знакомство с такими характеристиками музыки, как громко/тихо, быстро/медленно, весело/грустно. Крохи с большим удовольствием выполняют ритмические движения, тем самым развивая свою координацию и ловкость. Дети 3-4 лет уже могут научиться двигаться в такт музыке, ходить паровозиком, выстраиваться в хоровод, выполнять несложные танцевальные движения в парах и даже импровизировать. Чем старше дети становятся, тем более сложный музыкальный и танцевальный материал используется в занятиях. Дошкольники 4-6 лет обладают довольно развитым воображением, наглядно-образным мышлением, памятью, а значит, им легче эмоционально выразить суть танца. Детям старшего дошкольного возраста подходят сложные по пластике и композиции произведения, требующие быстрой смены движений различной амплитуды. Таким образом, программы занятий ритмикой для дошкольников строятся с учетом возрастных психофизических особенностей детей. Также педагог всегда обращает внимание на индивидуальные возможности каждого ребенка.

*Самое главное на занятиях ритмикой – это удовольствие, которое малыш получает от процесса движения.*



## Выводы

Ритмика для детей сегодня стала важным компонентом системы воспитания дошкольников. Занятия вводят малышей в мир музыки и движений, развивают пластику, координацию движений, грациозную походку. При помощи пластических средств выразительности ребенок начинает проявлять свои эмоции, что благоприятно сказывается на его общем эмоциональном фоне и способствует гармоничному формированию характера.

