Особенности занятий ритмопластикой с детьми 3-5 лет.

Обучение хореографии детей 3-5 лет начинается с предмета ритмики. Ритмика - специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Движение как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно детям любого возраста. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы. Эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, педагог должен направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-ритмический репертуар. Двигаться, как подсказывает музыка, - строгий закон, который следует неукоснительно соблюдать на всем протяжении занятий ритмикой. Содержание и методика проведения этих занятий должны учитывать возрастные особенности и возможности детей.

Дети 3 – 5 лет чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит их 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.) К концу 5 года 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.

С 3 до 5 лет ребёнок активно растёт, развивается, кости очень мягкие, податливые, под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки и плоскостопие.  Одновременно из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно – мышечного аппарата ребёнок еще не способен к длительному мышечному напряжению. Приспособительные возможности дыхательной и сердечно – сосудистой систем у детей этого возраста ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая его возраст. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт. В 3 года у ребёнка формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), прививается умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием. В 4 года дети учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения. К 5 годам увеличивается мышечная сила, формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

Урок хореографии для детей в возрасте от 3 до 5 лет – это своеобразная игра с элементами перевоплощения в соответствии с тем или иным образом. Педагог на уроке выступает в роли доброго волшебника, который превращает детей то в игрушки, то в зверюшки, то в различные природные явления. Реализуясь, ребёнок всегда испытывает состояние комфорта, он счастлив в игре. Поэтому основным видом деятельности на уроках являются этюды, где в игровой форме даются основы танцевальных движений, вырабатываются навыки владения своим телом. В занятие лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Необходимо на протяжении всего времени обучения развивать мелкую моторику у детей, давать различные задания на выполнение мелких быстрых движений пальчиками рук. Укреплять мышцы спины. Ближе к 5 годам требовать умения держать спину. Развивать голеностоп. Внимательная и кропотливая работа над этим даст свои плоды, укрепится мышечный корсет, дети будут расти здоровыми и сильными. Так же необходимо стараться долго не зацикливаться на одном упражнении, так как это приводит к быстрой утомляемости и рассеянности внимания у детей. В этом возрасте целесообразно постоянно использовать контрасные движения по исполнению и в музыке (быстро, медленно; плавно, резко) и наполнять все задания смысловым и эмоциональным содержанием. Если стараться, чтобы каждое движение было исполнено эмоционально (например: волк-злой, зубы скалит; зайчик боится- ушки дрожат и т.д.), упражнения будут быстрее запоминаться и урок будет ярко окрашен.

Дети в этом возрасте очень хрупки и ранимы, поэтому очень важно быть внимательным к каждому, быть достойным примером для них, научить их любви к танцу, открыть радость трудиться. Важно не превратить урок в рутину, а сделать его увлекательным, ярким путешествием в сказку, и развить не только способности ребёнка, его физические данные, но и привить любовь к танцу с самого детства на долгие годы.