Снятие эмоционального напряжения на уроках ритмики

О целительной силе искусства, о том, что с его помощью лечатся многие недуги, известно уже давно. Так, занятия вокалом или хоровым пением позволяют улучшить состояние дыхательной системы, а уроки живописи, скульптуры снимают эмоциональное напряжение. Но немногие знают о благотворном воздействии танцев.  
 Конечно танец – это, прежде всего движения. Как любая посильная физическая нагрузка, он положительно сказывается на здоровье, особенно детей школьного возраста, вынужденных большую часть своего времени проводить сидя. Систематические хореографические занятия в младшем школьном возрасте дают легкую красивую походку, правильную осанку, которая остается на всю жизнь. Но это еще не все. Уроки танцев оказывают и психотерапевтическое действие, помогают решать и психологические проблемы.  
 Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.  Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения. Одной из задач уроков ритмики является организация двигательного режима ребенка. Увеличение объема двигательной активности оказывает влияние на повышение умственной активности, физическое развитие, состояние нервной системы.

Цель курса ритмики - научить ребенка сознательно распоряжаться своим телом, координировать простые и сложные движения, согласовывать свои движения с музыкой.

Для достижения этой цели считаю целесообразным использовать в работе упражнения:

* на развитие координации, памяти, внимания;
* на увеличение подвижности суставов и укрепление мышц аппарата.

Последовательность разработки основных групп суставов и мышц следующая:

* пальцы, кисти, предплечья, вся рука, шея, плечи, корпус, бедро, голень, стопа.
* на освоение основных движений: ходьбы, бега, прыжков, различных типов шагов;
* на освобождение корпуса и рук.
* Занятия ритмикой являются хорошей физической и эмоциональной разрядкой и способствуют снятию умственного напряжения.
* Занятия ритмикой воспитывают у ребенка музыкальный вкус, прививают любовь к музыке.
* Развивают умственные и физические способности, мелкую и крупную моторику, двигательную активность.
* Занятия ритмикой помогают раскрепоститься застенчивым деткам.
* Ребенок учится работать в коллективе и ощущать себя частью этого коллектива.
* Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Прежде всего, движения под музыку улучшают настроение. Это верный способ снятия стресса. Угловатость и нескоординированность движений детей, сутулость вызывают постоянное недовольство собой. И как следствие - неуверенность, скованность. Возникает чувство неприятия своего тела. И уроки ритмики очень помогают почувствовать свое тело, принять его таким, какое оно есть сейчас.  
Танец - это способ выражения личных чувств и переживаний, и он особенно полезен людям, испытывающим трудности в общении, в налаживании контактов. Именно этот вид творчества поможет освоить навыки общения, правильно построить партнерские отношения.  
 Практический опыт показывает, что уроки ритмики очень полезны детям, которые по различным причинам трудно адаптируются к школе, а их в последнее время становится все больше и больше. Такой ребенок, по моему убеждению, нуждается, прежде всего, в психологической поддержке, эмоциональной стабильности. Танец дает ему возможность творческого самовыражения, способствует самоутверждению, снятию психологических зажимов и повышает эмоциональную стабильность.  
 Хорошие результаты получаются при работе с гиперактивными детьми. В танце, при заданном ритме, они учатся чувствовать свое тело и осознанно управлять им, контролируя свои движения. Эти навыки сохраняются долго, а способность управлять своими действиями переносится и в другие сферы деятельности.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выра­зительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, ос­воение хорового шага связано со спокойной русской мело­дией, а топающего — с озорной плясовой. Почувство­вать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зай­чик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошеч­ка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

**Ритмические игры**развивают у детей образное восприятие музыки. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта.

В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил. Последнее особенно важно, т. к. внутренняя дисциплина необходима детям в музыкально-художественной деятельности.

Подбор музыки для занятий проходит очень тщательно, поскольку приходится учитывать особенности детей. Так, для гиперактивных рекомендуются медленные мелодии и плавные движения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения.  
 Особое внимание уделяется жестам, осанке, позе, мимике. Чтобы выразительно двигаться под музыку, надо владеть некоторым запасом движений - гимнастических, хореографических, плясовых. Поэтому очень важно, когда на первых этапах работы дети выполняют упражнение вместе с педагогом. Далее, когда уже имеется некоторый запас упражнений, предлагают незнакомое музыкальное произведение для импровизированного танца. Сначала дети имеют возможность работать самостоятельно, затем - в парах.

Обычно после курса танцевальной терапии отмечаются изменения в поведении детей - снижаются агрессивные проявления, уменьшается уровень тревожности, мышечной и эмоциональной напряженности. Дети становятся более эмоционально отзывчивыми, выразительными в движениях и в речи.  
 Очень важно, чтобы основной целью школьных уроков ритмики была отнюдь не точность хореографических движений. Чрезмерная увлеченность именно этим делает занятия довольно мучительными. Ведь не каждый может поднимать колено на определенную высоту или тянуть носок под нужным углом и т.д. Конечно, очень хорошо, если учащиеся освоили и выполняют правильно все движения, но в условиях школы гораздо важнее, чтобы эти занятия решали психотерапевтические задачи, о которых речь шла выше. Задача педагога в том, чтобы дети полюбили этот вид творчества и получали удовольствие от движений под музыку и общения. Танцевальные занятия должны развивать способность ребенка выражать свои чувства, управлять ими и своим телом. Педагог должен создавать у ребенка уверенность в себе, а это и будет способствовать его эмоциональному благополучию.

**Пример упражнений на релаксации**

**«Звуки природы»**- 3 мин.

Используемая музыка: пение птиц, журчание ручья, шум моря и т.д.

Инструкция: Лягте на спину, руки за голову, закройте глаза и слушайте мой голос.

Прислушайтесь к звукам и наслаждайтесь запахами вокруг вас: пахнет земля, ветер доносит запах сосен. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза.

Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**«Расслабление приятно»** (сидя на полу)

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая  – (замедляется разговорный темп)

Очень легкая, простая:

Замедляются движения,

Исчезает напряжение…

И становится понятно:

Расслабление приятно!

(в игре могут быть использованы произвольные движения)

***«Изобрази эмоцию»***

Оговариваются виды эмоций, позы, мимика. Затем включаются разные по ритму фрагменты музыки. Дети двигаются в соответствии с темпом. Музыка останавливается, дети замирают, изображая какую-либо эмоцию.