

**Ритмические упражнения, как средство
работы над чувством ритма, постановкой
дыхания и развития органов
артикуляции, как средства развития
младших школьников с ОВЗ.**

**Смирнова Л.В.,
Педагог дополнительного
образования,
МАОУ ООШ № 19,
г. Кандалакша**

«Цель ритмики — подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий не столько «я знаю», сколько «я ощущаю», и прежде всего создавать у них непреодолимое желание выражать себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения».

швейцарский
музыкант-композитор
Эмиль Жан Далькроз

Ритмика в современной педагогической и воспитательной работе – это *синтез движения - речи – музыки*, это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело



Занятия способствуют повышению работоспособности, укреплению здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения различать движения по степени мышечных усилий, во времени и в пространстве, управлять темпом движения и подчинять их музыке.



Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, развивает чувство ритма, умение передавать ритмический рисунок, что сказывается затем на всей учебной деятельности школьников.



Упражнение со словами «Кто там?». Это ритмическое выстукивание ногами. Со словом «кто» делаем шаг правой ногой в сторону, со словом «там» приставляем с ударом левую ногу к правой. Повторяем еще раз в другую сторону. На слова «это я» идут притопами ногами (1,2,3, пауза). Фраза «Кто там? Кто там? – Это я!» – повторяем по подгруппам, а потом все вместе «Это все мои друзья!»

На музыку любой польки даю упражнение «Хлопки». Разучиваем четыре вида хлопков: одинарные – на счет «раз, два, три, четыре»; тройные – на счет «раз, два, три, пауза»; одинарные с тройными – «раз, два, раз, два, три, пауза»; одинарные с коленками – «раз, два», и три хлопка по коленкам. Заучиваем хлопки и выполняем упражнение. Затем я говорю: «Теперь подумайте и выберите себе «свой хлопок». Теперь каждый ребенок по очереди выполняет «свой хлопок».

Упражнение «Ежик».

Звучит лирическая музыка. Дети стоят прямо. Со словами «Ежик съежился, свернулся» - дети приседают, обнимая колени, голову опускают. На слова «развернулся, потянулся» - дети встают, потягиваются. На слова «раз, два, три, четыре, пять» - идет движение рук вверх, одна нога назад, руки вниз, нога приставляется. На слова «ежик съежился опять» - дети приседают, обнимая колени, голову опускают.



Упражнение на координацию движений «Догоняющая рука».
Дети стоят прямо, руки опущены. Под ритмичную музыку правая рука кладется на пояс на счет раз, на счет два - ЛР также кладется на пояс, как бы догоняя правую. На счет три ПР кладется на плечо, на счет четыре - ЛР. На счет пять ПР поднимается вверх, на счет шесть – ЛР. На счет семь, восемь – три хлопка. Затем все делается в обратном порядке, а на счет 7,8 – исполняется три притопа.



Упражнение для кисти и пальцев «Мышка».

Дети стоят прямо, руки согнуты в локтях, пальцы чуть растопырены. Под музыку перебираем пальчиками, как будто бежит мышка, затем загибаем три пальца и указательным шевелим, как хвостиком. Далее следуют мягкие движения кистей и переступания ног, как у кота. Кот хватается мышку и убегает. Все эти движения сопровождаются словами:

*Мышка по лесу бежала,
Мышка хвостиком виляла.
Вслед за мышкой кот бежал,
Мышку цап и убежал!*

На занятиях я провожу это упражнение и как игру.



Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонически развитой личности

«Учитель ритмической гимнастики должен чувствовать радость жизни, любить своих ближних и быть готов работать для них... Учитель ведь должен иметь вдохновение. Он должен быть способен увлечь за собой учеников, должен по мере сил своих двигать дело вперед».

Ж.Далькроза