**«Пластические этюды и музыкально-ритмические движения как вид здоровьесберегающей педагогики».**

Мир детства – это вечное движение. Двигаясь, дети ощущают радость жизни, красоту и гармонию окружающего мира, заключенную в самом ритме движения. По мнению врача-педагога Е.А.Аркина: «Интеллект, чувства и эмоции возбуждаются к жизни движениями».

 Ребенок – душа и цветок природы. Как не могут цветы жить без света, тепла и воды, так и дети не могут быть лишены красоты движений. Воспитание красотой движений – одна из главных задач гармонического развития ребенка и становления его личности.

Содержание образовательной деятельности с применением ритмопластики и музыкально-ритмических движений    обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

-укреплять здоровье и повышать работоспособность детей дошкольников;

-учить и совершенствовать основные виды движений;

-создавать разностороннюю базу движений и жестов;

-эффективно развивать двигательные способности;

 -раскрывать творческий потенциал ребенка;

-способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;

-формировать выразительность движений;

-развивать двигательное воображение и творческую фантазию;

-способствовать формированию правильной осанки;

-развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;

-содействовать приобретению музыкальных знаний.

Не менее интересными и познавательными для детей являются пластические этюды, которые можно исполнять с атрибутами (ленточки, мячи). Этот вид музыкально-ритмической деятельности, с одной стороны, требует четкого, правильного выполнения движений, которые имеют в основном спортивную направленность («езда на велосипеде», полуобороты туловища направо и налево, взмахи руками и др.) и способствуют развитию у детей координации движений, гибкости и пластичности. С другой стороны, направлен на реализацию ребенком собственного понимания музыки.

Таким образом, опытный педагог средствами ритмопластики, движений под музыку за считанные минуты может снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысит настроение детей, сконцентрировать их внимание. Следовательно, музыкально-ритмические движения являются эффективной психогимнастикой, средством коррекции состояния детей и их поведения.

Такая система работы способствует достижению следующих результатов:

дети легко и свободно используют в импровизации разнообразные движения, тонко передавая музыкальный образ;

процесс разучивания нового репертуара занимает немного времени - два-три занятия;

дети владеют определенным репертуаром, готовым для показа на выступлении.

 Основное  требование к качеству движений – это их слитность с музыкой. Чем качественней эта слитность, тем точнее движения передают развитие музыкальной речи, тем музыкальнее, выразительнее ритмические движения. У музыки и движения есть много общего: это темп, динамика, ритм, художественный образ. Поэтому так важно тщательно подбирать музыку для создания образов, которая не только должна нравиться ребенку, побуждая его к движению.

Танцевальные этюды

 «Тили-тили» из собрания «Детские потешки»

 Тили-тили-тили-бом!

 Загорелся Кошкин дом.

 Кошка выскочила

 Глаза выпучила.

 Бежит курица с ведром

 Заливает Кошкин дом.

 «Новогодняя» стихи К. Чуковского

  Были бы у ёлочки ножки,

 Побежала бы она по дорожке.

 Заплясала бы она вместе снами,

 Застучала бы она каблучками.

 Закружились бы на елочке игрушки-

 Разноцветные фонарики, хлопушки.

 Завертелись бы на елочке флаги

 Из пунцовой и серебряной бумаги

 Потому что у ворот

 Постучался Новый Год!

 Новый, новый, молодой

 С золотою бородой!

Упражнения на повторение «движений» растений.

Упражнение № 1. 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 № 2. 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.

Упражнения на повторение движений животных.

Упражнение №1. Кошка

Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома. Какие же пластичные движения свойственны кошке? Представьте себе какую-нибудь кошку, которую Вы видели. А теперь вспомните, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдитесь как кошка! Вспомните, как кошка умывается, попробуйте вместе с ребёнком делать те же движения, что и она. Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать. Посмотрите, как она прогнулась, когда ластиться или когда у неё просто хорошее настроение.

Можно придумать и сыграть сценку – этюд: кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

Упражнение № 2. 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 № 3. 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.

Пластические этюды под чтение стихов.

Выразительно читая стихотворение, можно выразить его содержание при помощи движений. Фантазировать таким образом можно с любыми стихами.

Этюд № 1. Считалочка

Вышли мыши как-то раз (ходьба на носках)

Посмотреть, который час.

Час, два, три, четыре (4 хлопка в ладоши)

Мыши дёрнули за гири (поднять и опустить руки)

Вдруг раздался страшный звон (присесть, закрыть уши)

Убежали мышки вон!

Этюд № 2. Бабочка

Меня напрасно осуждают,

Что я танцую без конца, (взмахи руками)

Пою, кружусь я и порхаю,

Чтоб людям радовать сердца (покружиться на месте)

А мир так весел и прекрасен,

В нём звон ручьёв и леса шум (подскоки вправо со взмахами рук)

И как же должен быть несчастен

Кто вечно мрачен и угрюм. (подскоки влево со взмахами рук)

 Владение жестом не является врождённым навыком и зависит от воспитания, социальных и национальных особенностей. Добиваясь того, чтобы дети в танце не были похожи на роботов или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребёнка участвовало всё тело.

Примеры толкования некоторых жестов:

Удивление. Приподнять плечи, руки слегка развести, ладони раскрыть.

Клич. Ладони приложить «рупором» к приоткрытому рту, корпус направить в сторону посылаемого «звука».

Благодарность. Сложенные вместе ладони прижать к груди, локти расставить в стороны, голову наклонить вперёд.

Просьба. Правую или левую руку вытянуть вперёд с повёрнутой вверх ладонью. Тяжесть тела перенести на переднюю часть стоп. Шею и корпус направить вперёд.

Отказ. Руку вытянуть вперёд с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернуть «от себя», корпус наклонить назад, голову повернуть в сторону.

Несогласие. Покачать головой из стороны в сторону.

Приветствие. Правую руку поднять вверх, производить маховые движения кистью из стороны в сторону.

Актёрский этюд можно назвать упражнением для развития наблюдательности и фантазии. Этюды помогают с лёгкостью перевоплощаться не только в других людей, животных, но и в предметы, окружающие нас в повседневной жизни. На занятиях детям предлагаются несложные задания.

Изобразите в движении транспортное средство:

- велосипед;

- самолёт;

- поезд.

Изобразите танец:

- лисы;

- пингвина;

- ёжика.

Пройдитесь так, как в вашем представлении ходят:

- маленькая девочка в хорошем настроении;

- старик с палочкой;

- малыш, который учится ходить.

Представьте мимикой и изобразите походкой:

- испуганного кота;

- сытого поросёнка;

- радостного зайчика.

Покажите, как:

- ребёнок ловит комара;

- вратарь ловит мяч;

- рыбак поймал большую рыбу.

Придумайте и покажите, как здороваются друг с другом:

- крокодилы;

- медведи;

- гусеницы.

Предложенные задания и упражнения позволяют достичь раскрепощения ребёнка, почувствовать возможности своего тела; развития выразительности телодвижений; развития двигательных способностей; мышечной свободы.

Пластические этюды становятся ещё более интересными для ребят, если в них использовать различные способы звукоподражания. Хлопки, шлепки, щелчки пальцами, цоканье языком, шипение, бульканье, жужжание, шуршание, стук… Выбор для творчества огромен, нужно только предложить возможность пофантазировать и тогда музыкальное произведение превращается в настоящую «звучащую картину», маленькое театральное представление.