

Занятие « Ритмопластика»

Цель. Учить детей произвольно реагировать на музыкальный сигнал. Развивать умение передавать в свободных импровизациях характер и настроение музыки.

Задачи:

Научить владению своим телом, умению ощущать красоту своих движений, ритмично и выразительно двигаться

Научить воспринимать музыкальные образы и согласовывать движения с их характером, наиболее яркими средствами музыкальной выразительности

Совершенствовать навыки и умения детей в выполнении композиций движений по ритмопластике.

Развивать чувство ритма, ощущать в музыке ритмическую выразительность, передавать ее в движениях. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий, умение самореализовываться.

Воспитывать любовь к театральному творчеству, музыке, ритмике.

Ход занятия

1. Беседа о театре.
2. Игры на развитие двигательных, слуховых способностей.

Игра «Баба Яга».

В этой игре дети учатся напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу. Они ходят по залу в рассыпную, приговаривая потешку и выполняя соответствующие тексту движения:

Бабка Ежка, костяная ножка,
С печки упала, ножку сломала! (Дети ходят по залу.)
А потом и говорит:
«У меня нога болит!» (Дети останавливаются.)
Пошла на улицу —
Раздавила курицу,
Пошла на базар —
Раздавила самовар!
Вышла на лужайку —
Испугала чайку!

Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу; прихрамывают.

Звонкие ладошки:

1. «Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.
2. «Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое.
3. «Тарелка» - скользящие хлопки. Одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая – снизу вверх.
4. «Ловлю комариков» - легкие звонкие хлопки прямыми ладошками справа и слева от корпуса, вверху и внизу – согнутыми в локтях руками.
5. «Бубен» - хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой.
6. «Подушечка» - хлопки выполняются свободными, ненапряженными, мягкими руками перед корпусом и за ним.
7. «Вертушки» - основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер.

Плавные движения рук:

1. «Ветерок» - перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.
2. «Ленточки» - попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх – вниз перед грудью.
3. «Волна» - плавное движение вверх и вниз одной рукой, она может быть отведена в сторону или вытянута вперед, образуется за счет пластичных движений плеча, предплечья кисти. Может плавно перетекать из одной руки в другую.
4. «Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. При подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно понаты вверх.

5. «Поющие руки» - из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются друг другу навстречу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.

Развитие пластической выразительности:

1. Предложить пройти по камешкам через ручей от лица любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору.
2. Предложить от лица любого персонажа подкрасться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку).
3. Предложить ловить бабочку или муху от лица различных персонажей.
4. Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Развитие выразительной мимики:

1. Соленый чай.
2. Ем лимон.
3. Сердитый дедушка.
4. Лампочка потухла, зажглась.
5. Грязная бумажка.
6. Тепло-холодно.
7. Рассердились на драчуна.
8. Встретили хорошего знакомого.
9. Обиделись.
10. Удивились.
11. Испугались забияку.
12. Умеем лукавить (подмигивание).
13. Показать, как кошка выпрашивает колбасу (собака).
14. Мне грустно.
15. Получить подарок.
16. Две обезьяны: одна гримасничает – другая копирует первую.
17. Не сердись!

Игры – превращения:

Для того чтобы движение доставляло удовольствие исполнителю и нравилось зрителям, нужно научиться владеть своим телом (например, произвольно напрягать и расслаблять мышцы). Очень важно к тому же свободно и непроизвольно пользоваться движениями рук. Поднимая их, не следует одновременно напрягать и поднимать плечи, излишне выпрямлять руки в локтях. Выразительными должны быть также кисти и пальцы рук.

Этому помогут предлагаемые игры – превращения. Они должны научить выразительности, оживлять фантазию и воображение, без которых не обойдется ни одно танцевальное движение.

Мышечное напряжение и расслабление:

«Деревянные и тряпичные куклы»

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч: ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе: руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по нескольку раз подряд, то в одной, то в другой форме.

ЧИТАЕМ, КАК ДЕТИ

Попробуем говорить детскими голосами. Чтобы это лучше получалось, почитайте вслух какой-нибудь текст по очереди. Читайте медленно, запинаясь, повторяя слова, плохо проговаривая, шмыгая носом, как это делают первоклашки. Вам будет легче это сделать, если вы все поиграете в школу. Пусть кто-то будет учительницей (или учителем). Он говорит, кому читать, другие «дети» должны читать про себя, водить пальцем по тексту. Еще совет: чтобы текст действительно трудно вам давался, переверните страницу и читайте «вверх ногами». При этой игре-упражнении вы тренируете не только свои голосовые данные, но и учитесь входить в образ (в данном случае в образ ребенка).

1. ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

При чтении этого стиха нужно выполнять по ходу чтения все то, что написано.

Твердо запомни, что прежде, чем слово начать в упражнении,

Следует клетку грудную расширить слегка.

И при этом низ живота подобрать, опору дыхания и звука.

Плечи во время дыхания должны быть неподвижны, в покое.

Каждую строчку стихов говорить на одном выдыханье.

И проследи, чтобы грудь не зажималась в течение речи,

Так как при выдохе движется только одна диафрагма.

Чтение окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей:

Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время

Воздух сдержи на мгновение, затем уже чтение продолжи.

Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было.

Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных.

Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен.

Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком.

Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.

Прежде, чем брать упражнение на темп, высоту и на громкость,

Нужно внимание направить на ровность, устойчивость звука:

Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался.

Выдох веди экономно, с расчетом на целую строчку.

Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, плавность –

Вот, что внимательным слухом сначала ищи в упражнении.

Упражнение "Позвонки-вагончики"

Ведь уверенный в себе человек всегда с прямой спиной и прямой посадкой головы. А после выполнения этого упражнения тело кажется легким и невесомым.

Задача: достичь с помощью исследования строения позвоночника стадии физического самосознания и релаксации.

- Уроните "голову-паровозик" вниз. Пусть "паровозик" утащит за собой "позвонки-вагончики" друг за другом (т.е. согнитесь постепенно).
- Повисните вниз от копчика (т.е. голова висит настолько низко над полом, насколько вам позволяет ваше физическое состояние).
- В обратном порядке - снизу вверх - выстройте свои позвонки (в этом самый сок упражнения - разгибаться нужно не быстро, не сразу, а включая энергетику: постепенно разгибаясь, вы представляете, как ваши позвонки встают друг за другом на СВОИ места).
- После каждого действия ("попадания" на свое место каждого позвонка) дайте направление костям скелета и следите за мышечной релаксацией.
- Помните, что вы не дух бесплотный, а вполне реальны и осязаемы.

«Упражнение Тарзана», которое представляет собой лучшую профилактику против простудных заболеваний и инфаркта миокарда.

Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произнесите звуки из первого упражнения, начиная со звука «и», одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме. Затем продолжайте, произнося звук «э» и так далее.

По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи от слизи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Хорошенько откашляйтесь, избавьтесь от всего ненужного! Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.

В результате подобной тренировки спокойнее и глубже становится не только голос, но и ваши мысли. Чем глубже и ниже голос, тем глубже он оседает в сознании, тем большее впечатление производит

произносимые слова, благодаря этому вы начинаете говорить не просто по-другому, а намного лучше. За счет этого укрепляется ваш личный авторитет, все, что вас тревожит и беспокоит отступает, а затем и вовсе исчезает.