

Доклад

Тема: «Эвритмическая гимнастика»



Разработала: инструктор
по физической культуре
Ручина Л.В.

г. Керчь
2022 г.

Определимся с терминологией.

Эвритмическая гимнастика – это нетрадиционный вид оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками, особый вид художественного движения, который способствует общему телесному и душевному развитию человека. В переводе с греческого, эвритмия – это «прекрасный ритм», «прекрасное движение». Как искусство движения, эвритмия основана на закономерностях речи, музыки и жеста, и выражает их в видимой, образной форме в движении и пространстве.

Эвритмия появилась в начале XX века в Швейцарии. Её основы были разработаны немецким философом и мыслителем Р. Штейнером.

Эвритмия - это видимая речь, где жест и звук слиты воедино с душой человека.

Данная методика широко используется в Вальфдорских детских садах, где эвритмия является учебным предметом, входит в обязательный цикл занятий искусством, наряду с живописью, музыкой и пением, рисованием и лепкой. Однако, проводят эти занятия не воспитатели, а эвритмисты, получившие специальное образование. Они проводятся фронтально со всей группой в то время, которое обычно отводится на музыкально-ритмическую игру. Собственно музыкально-ритмическая игра и лежит в основе занятий эвритмией.

С помощью эвритмии можно укрепить жизненные силы ребёнка, развить ловкость, концентрацию внимания, чувство ритма и координацию движения. Ещё одно достоинство эвритмической гимнастики заключается в том, что помимо развития двигательных качеств, она позволяет улучшить психическое состояние ребёнка, сняв тревожность, эмоциональное и мышечное напряжение, совершенствуя внимание и воображение.

Направления эвритмии:

1. **Гигиеническая** эвритмия проводится в группах здоровья и направлена на укрепление жизненных сил.
2. **Лечебная** эвритмия направлена на профилактику подступающих болезней, а также показана при тяжелых заболеваниях.
3. С помощью **педагогической** эвритмии можно укрепить:
 - i) жизненные силы ребенка,
 - ii) развить ловкость,
 - iii) концентрацию внимания,
 - iv) улучшить мелкую моторику,
 - v) координацию движения,
 - vi) развить правильное переживание пространства,
 - vii) правильную речь,
 - viii) мышление.

Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике:

1. Формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации;
2. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;

3. Коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук и ног);
4. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения);
5. Расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом;
6. Формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей. Эвритмические занятия в детском саду проходят в форме увлекательной истории, которая рассказывается педагогом и сопровождается движениями всех участников. Подражая движениям педагога, дети перевоплощаются в образы различных растений и животных, проживают явления природы, имитируют деятельность людей.

Эвритмическое занятие включает следующие этапы:

- A. Подготовка пространства и костюмов. Для проведения эвритмического занятия необходимо просторное, светлое хорошо проветренное помещение.
- B. Создание доверительной атмосферы и успокоение. Доверительная атмосфера создаётся в общем кругу. Дети садятся в круг и приветствуют друг друга пением и жестами. Используются пальчиковые и жестовые игры.
- C. Музыкально-ритмический круг. Музыкально-ритмический круг обычно включает следующие дидактические блоки, которые могут располагаться в произвольном порядке:
 - ритмические игры;
 - блок развития крупной моторики (упражнения для развития координации и равновесия, ловкости стопы; упражнения для изучения географии тела);
 - блок развития мелкой моторики;
 - пространственная ориентация;
 - социальные игры (взаимодействие с партнёром, групп детей - всей группы как единого коллектива);
 - импровизационные двигательные композиции с музыкальным сопровождением;
 - народные игры.
- D. Завершение занятия. Эвритмическое занятие завершается фазой успокоения. Рекомендуется постоять с закрытыми глазами, сложив руки на груди - «закрывать все замочки».

В самом начале занятия дети двигаются свободно, но стараясь не сталкиваться друг с другом. Для концентрации внимания и собранности слушают биение своего сердца или музыку умеренного темпа, но с четким ритмическим рисунком (без движения), по предложению педагога изображают, как бьётся сердце, как выдох чередуется со вдохом.

Затем дети встают рядом с педагогом и, взявшись за руки, образуют большой круг, потом опускают руки и садятся на пол. Каждый по очереди называет своё имя, повторяет его ещё раз, акцентируя слоги, пытаясь его прохлопать. Выбрав несколько имён, дети

прохлопывают их: тихо, громко, маленькими группами. Следующее задание – прохлопать ритм имени, состоящего из двух-трёх слогов, и догадаться, какое это имя.

Другой вариант: вместо имени на фоне равномерных хлопков произносится рифмовка. Дети сначала выполняют задание вместе с педагогом, затем самостоятельно – педагог обозначает только начало каждой части. Чтобы научить детей дифференцировать движения и динамику различий, хлопки можно заменить, например, шлепками, чередовать шлепки и хлопки.

Для расслабления и восстановления используются игры на внимание и игры-превращения: «куклы-марионетки», «тряпичные руки», «деревянные руки», или «стоп-упражнения». Для развития мелкой моторики применяется пальчиковая гимнастика и жестовые игры. К таким заданиям относятся следующие: «сделать когти», «вымыть руки», «надеть перчатки», «человек-оркестр», «танец рук», «слушать свой ритм» и ритм биения сердца друг друга.

Разминку выполняют одновременно все дети. Они повторяют движения за педагогом под музыку; причем сначала задействованными оказываются отдельные группы мышц, затем в работу включается все большее их число. Педагог контролирует степень утомляемости детей.

Сюжеты не должны часто повторяться (полностью).

Содержание занятий должно быть приближено к тем природным явлениям, которые окружают ребенка в данный день: зима – бег по скользким дорожкам, ходьба по сугробам т.д.; весна – перепрыгивание через ручейки; осень – сбор урожая; лето – бег по траве, дыхательные упражнения и т.д.

При выборе темпа и ритма музыкального сопровождения обязательно учитывать характер упражнений, их специфику. Для старших дошкольников желательно выбирать веселую музыку, жизнерадостные мелодии. Следует помнить: с возрастом вкусы меняются, соответственно меняется и излюбленный репертуар. В музыкальном сопровождении следует учитывать временные интервалы занятия.

Детям нравятся игровые тематические циклы и сюжетные композиции типа «Игрушка», «Зоопарк», «Путешествие», «Спортсмены» и т.д. каждое упражнение в таких комплексах носит не просто игровой – подражательный характер.

По желанию детей предлагается задание на дом: подобрать музыку и придумать движения под нее, выучить стихотворение или песню и подобрать к ним простые движения.

Элементы эвритмики

Пальчиковые игры, потешки, упражнения на координацию слова с движением, музыкально-дидактические игры.

Сущностью эвритмии является внутреннее выражение себя во внешнем движении, а сущность эвритмической гимнастики – заполнение собой внешнего и связывание себя с внешним миром. Задача эвритмии в детском саду заключается в том, чтобы помочь нормальному развитию ребёнка в соответствии с его жизненными и возрастными этапами.

Искусство движения – эвритмия – оказывает помощь ребёнку в самовыражении. Посредством искусства на основе художественного образа дети учатся проявлять собственную индивидуальность, понимают, что каждый человек неповторим. На помощь ребёнку приходит язык эвритмии – это язык жестов, ритмов, которые живут в музыкальном и поэтическом произведении. Жест в эвритмическом движении имеет творческую основу, но одновременно выражает закономерности речи или музыки.

Объяснить, что такое эвритмия человеку, который ее никогда не видел, весьма трудно, а для того, чтобы понять, почему маленьким детям полезно заниматься эвритмией в детском саду — лучше всего попробовать самому. Представьте себе, что Вы ранним весенним утром наблюдаете восход солнца. Вы в хорошем настроении, и Ваша душа раскрывается навстречу мягкому солнечному свету. Это одновременно торжественное и радостное чувство. Его можно выразить возгласом — «Ах» или жестом раскрытых вверх рук. Когда-то в глубокой древности, когда наша человеческая речь еще только зарождалась, человек выражал свои элементарные переживания в звуках, напоминающих наши сегодняшние междометия.

Р. Штайнер говорит об этом первом языке древних людей, что в гласных звуках люди выражали свои чувства, т. е. свой внутренний мир, а в согласных звуках — отражались формы внешних предметов или событий. Так стало возможным озвучить мир, дать каждому предмету или явлению звуковое соответствие — слово. Этот первый человеческий язык не был случайно-произвольным, но в слове схватывались какие-то характеристики предметов и явлений, которые казались человеку существенными. В языке отражались свойства мира и переживание мира человеком. Не случайно в мифологии многих народов мир творится при помощи Слова, и священное отношение к слову сохранялось в культуре на протяжении тысячелетий. Если вдуматься в значение многих слов и в их происхождение, то в языке можно обнаружить глубокую мудрость. Полноценное овладение детьми языком является одной из основных задач любой педагогики. Поясним это на примере слов «да» и «нет».

Когда мы соглашаемся, душа как бы раскрывается навстречу человеку или событию. Когда мы произносим «нет», то душевно выстраиваем невидимую стену перед собой, защищаясь от нежелательного воздействия. Это невидимое душевное действие можно сделать зримым благодаря жесту рук – в «а» мы чувствуем себя слитно с миром и распахиваем руки как лучи, идущие от сердца; в «е» мы выстраиваем преграду перед собой, скрещивая руки между собой. Вы помните, как играли в «догонялки» в детстве? Когда мы чувствовали, что нас вот-вот запятнают, мы останавливались, быстро скрещивали руки на груди и кричали радостно: «Я в домике!». И весь облик выражал: «Нет! Нельзя пятнать!».

В эвритмии физическое движение всегда имеет душевную окраску. Поэтому оно всегда упражнение для души, она трудится, чтобы понять саму себя и душевное существо других людей.

В жизни нужно оба состояния: открытости и закрытости, умение сказать «да» и «нет», Душевное переживание гласных «А» и «Э». Необычайно важно для педагога осознавать, что выражает его собственный жест, с которым он предстаёт перед детьми.

В эвритмической системе выявляется психологическая сущность звука, выраженная в жесте и движении. Гласные звуки исходят изнутри, в соответствии с чувствами, отражают внутреннее переживание. Ими мы высказываем себя. Согласные копируют образ того, что вне нас. Они всегда отражение образа внешних форм. Выталкиваемые звуки Д Т Б П Г К М Н - проявления человеческой сущности, которую хотят сохранить во внешнем мире. Пройдя алфавит, мы в звуках высказываем тайну человека. Каждый звук несёт что - то своё.

Другой важный способ понимания другого человека средствами художественного движения – это совместное движение в пространстве. Это могут быть импровизации под музыку или стихи, создание картин природы, например движение листьев на ветру осенью. Разный характер движения поможет ребёнку осознать собственный темперамент, его сильные стороны. Для этого возможно создать в совместном движении картины таких явлений как огонь, воздух, вода, минералы.

Для понимания друг друга посредством движения в пространстве в эвритмии существует язык пространственных форм, в основе которых лежат прямые линии и дуги.

Что переживают дети в эвритмическом движении?

Свободу, радость движения, удовлетворение от совместного действия, воодушевление и радость творчества, счастье быть понятым и принятым другими.