

Упражнения для развития чувства ритма у ребёнка

Согласитесь, многие привыкли думать, что чувствовать и воспроизводить ритм — это удел музыкантов и танцоров. А вот и нет! С этим качеством мы сталкиваемся практически ежедневно, и, к счастью, его можно развить. Вам предлагаем упражнения для развития чувства ритма у ребёнка, рассчитанные на разный возраст, и 5 веских доводов, почему это важно для каждого человека.



Откуда нам знакомо чувство ритма?

Чувство ритма лежит в основе многих природных процессов. Ещё будучи в утробе, малыш слышит сердцебиение матери, поэтому успокаивается, когда мама берёт его к себе на руки и прижимает к груди. Это одно из первых знакомств маленького человека с ощущением ритма.

Ритмично функционируют и другие системы человеческой жизнедеятельности:

- Дыхание.
- Бодрствование и сон.
- Желудочно-кишечный тракт.

Ритмами пронизана вся природа. Благодаря им происходят:

- Смена времён года.
- Смена времени суток.
- Приливы и отливы.

Человек — часть природы, поэтому нет людей, у которых полностью отсутствует чувство ритма. Оно может быть недостаточно развитым, но это вполне поправимо.

За что отвечает чувство ритма у человека?

- **Координация движений.** Она нужна при ходьбе, поворотах, танцах, однообразных движениях, играх. Ребёнок с развитым чувством ритма меньше расходует свою энергию, а значит, меньше устаёт, быстрее реагирует на препятствия и меньше травмируется.
- **Речь.** Она становится более выразительной, управляемой, ребёнок умеет ставить акценты в нужных местах. Его становится легко выслушать и понять. Малыш быстрее усваивает информацию, а значит, более успешен в учёбе. Он выразительно рассказывает стихи и читает, выделяя паузами знаки препинания.

- **Уравновешивание эмоций.** Благодаря чувству ритма происходит правильное чередование напряжения и расслабления при движениях и общении. Это даёт возможность крохе быстрее успокаиваться после встречи с раздражающими факторами.
- **Адекватное отношение к временным интервалам.** На смену спешке и суете приходят продуманные действия и логика. Например, дожидаясь зелёного света светофора, ребёнок будет вести себя спокойно.
- **Улучшаются аналитические способности ребёнка.** Он может более точно оценивать скорость движения, расстояние, глубину и высоту — и, следовательно, грамотно рассчитывать свои действия и силы.

Как развить чувство ритма у ребёнка?

Непринуждённо, легко, в форме игры!

От 0 до 6 месяцев

Приучать к ритмичной деятельности можно даже такого кроху!

Зарядка или массаж с потешкой

Регулярно делайте с малышом зарядку или массаж, напевая весёлую потешку и выполняя действия в такт. Например, после пробуждения говорите ему эти простые слова:

- «Мы проснулись, мы проснулись!» (на слове «мы» разводим ручки ребёнка в стороны, а на слове «проснулись» скрещиваем их на груди)
- «Сладко, сладко потянулись!» (на словах «сладко, сладко» ручки тоже разводим и скрещиваем, а на слове «потянулись» поднимаем их вверх)
- «Маме с папой улыбнулись!» (Улыбаемся малышу)

Танцы с мамой или папой

Малыши очень любят, когда мама или папа вальсируют с ним на руках. Делайте это плавно и ритмично под соответствующую музыку. Кроха получит море позитива и заодно ощутит темп ваших движений в танце.

От 6 до 12 месяцев

Ребёнок такого возраста уже вовсю жаждет и сам задавать ритм. Не препятствуйте этому. Пусть у него будет возможность погромыхать кастрюлями и крышками, погремушками или молоточком. Покажите ребёнку, что ладошки и ножки тоже могут ритмично шуметь.

Потешка «Ладушки»

Ладушки, ладушки! (выпрямляем пальчики малыша на своей ладони)
Где были? У бабушки! (соединяем его ручки ладошка к ладошке)
Что ели? Кашку! (хлопнули в ладоши)

Что пили? Бражку! (ещё раз)

Кыш, полетели, на головку сели! (прикасаемся ладошкой малыша к голове)

Игра «Ехал пан»

Усадите малыша на колени лицом к себе и покачивайте его взад-вперёд, приговаривая:

Ехал пан, ехал пан,

Шагом-шагом, шагом-шагом,

Ехал пан, ехал пан,

Рысью-рысью, рысью-рысью,

Ехал пан, ехал пан, Махом-махом, махом-махом.

После каждой фразы «Ехал пан» ускоряйте раскачивание крохи.

От 1 года до 2 лет

Как подружить с чувством ритма малыша-непоседу? При помощи музыки, стишков, песенок и движений.

Музыка

Ставьте малышу побольше классики и композиций со звуками природы. Например, произведения П. Чайковского:

- «Щелкунчик».
- «Спящая красавица».
- «Лебединое озеро».

Марш и стишки

Маршируйте вместе с ребёнком, стоя к нему лицом и держа за руки, при этом рассказывая ему стихотворения. Например, вот это:

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу!

Топай правою ногой,

Топай левою ногой,

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой.

Вот тогда придёшь домой!

От 2 до 3 лет

В таком возрасте ребёнок уже стремится подражать вам и другим людям. Тогда покажите ему пример, как действовать ритмично.

Повторяй за мной

Вы задаёте ритм одним способом, а ребёнок повторяет за вами другим способом. Например, вы хлопаете в ладоши, а малыш топает ножкой, вы стучите в барабан, а малыш — в бубен:

Вы: Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

Малыш: Топ-топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Подобные занятия по развитию чувства ритма повышают шансы малыша достичь успехов в музыке.

Непослушный козлик

Может играть один ребёнок или несколько. Взрослый задаёт темп, произнося любой слог и выделяя некоторые из них силой голоса. Главное, чтобы это звучало ритмично, то есть в определённой последовательности. На слабые слоги малыш имитирует лягающегося козлика (машет ножкой назад), а на сильные — бодается, делая себе указательными пальцами рожки.

Например:

Та-та-ТА, та-та-ТА, та-та-ТА, та-та-ТА...

Или так:

ТА-та-та-та, ТА-та-та, Та-та-та-та, ТА-та-та...

От 3 до 5 лет

Усложняем упражнения, основанные на стихотворениях, песенках и движениях.

Маршируем активнее

Задача малыша — маршировать под ритм, который вы будете ему задавать.

При этом выделяйте голосом определённые слова, слыша которые, ребёнок должен топнуть сильнее. Начинайте медленно, постепенно наращивая темп. Например:

РАЗ, два, ТРИ, четыре...

Затем начните считать по-другому:

РАЗ, ДВА, три, четыре...

Или так:

Раз, два, три, ЧЕТЫРЕ...

После того, как малыш начнёт легко справляться с заданием, предложите ему маршировать под ритмичную музыку. 3–4 минуты в день вполне достаточно.

Стих или песня в сопровождении ритмичных звуков

Вспоминаем стихотворение или песню, которое малыш знает наизусть. Пусть расскажет его или споёт, при этом издаёт звуки в такт. Например, хлопает в ладоши или ударяет в барабан. Можно использовать бубен или ксилофон. Вы можете тоже подстроиться под его исполнение и делать более слабые хлопки в ладоши в другом темпе. Получится мини-оркестр.

Например, ребёнок стучит в барабан на следующих слогах:

В ле-СУ ро-ДИ-лась Ё-лоч-ка,



В ле-СУ о-НА рос-ЛА...

А вы хлопайте в ладоши на каждый слог:

В ЛЕ-СУ РО-ДИ-ЛАСЬ Ё-ЛО-ЧКА,

В ЛЕ-СУ О-НА РОС-ЛА.

Слаженное исполнение может получиться не сразу, но ребёнку такое занятие точно придётся по душе.

Стихи и барабан

Прочитайте малышу стихотворение про ёжика и попросите его на каждый слог «бум» ударить в барабан или сделать хлопок в ладошки. Ну кто же откажется развивать чувство ритма через игру на музыкальных инструментах? Это будет звучать так:

С барабаном ходит ёжик.

Бум-бум-бум! (можно бум-бум-бум-бум-бум-бум)

Целый день играет ёжик:

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами —

Бум-бум-бум! —

Ёжик в сад забрёл случайно.

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он.

Бум-бум-бум!

Барабан в саду забыл он.

Бум-бум-бум!

Ночью яблоки срывались:

Бум-бум-бум!

И удары раздавались:

Бум-бум-бум!

Приведенные выше игры и упражнения можно использовать в любом возрасте.

С ритмом по жизни

Быть может, развитое чувство ритма пригодится вашему ребёнку в его увлечениях? А даже если и нет, то оно обязательно сделает его более ловким, собранным и умным. **Основные помощники, развивающих чувство ритма:**

- Стихотворения и песенки.
- Танцы.
- Музыка, музыкальные инструменты и предметы, издающие шум.
- Занятия с хлопками в ладоши и топанием ножками.
- Маршировки.