**Как развить чувство ритма ребёнку и взрослому?**

Ритмы сопровождают нас повсюду. Трудно представить себе область, где бы человек ни сталкивался с ритмом. Учёные уже давно доказали, что даже уже в утробе матери ритм её сердца успокаивает и убаюкивает ребёнка. Так, когда же человек начинает чувствовать ритм? Выходит, ещё до появления на свет!

Если бы развитие чувства ритма рассматривалось с точки зрения развития чувства, которым человек был наделён всегда, то намного меньше существовало бы у людей комплексов и теорий своей «ритмической» несостоятельности. Чувство ритма — оно же и есть чувство! А как мы развиваем свои чувства, например, чувство вкуса, чувство различения запахов? Просто чувствуем и анализируем!

**Как ритм связан со слухом?**

Единственное различие чувства ритма от всех остальных чувств — это то, что **ритм напрямую связан со слухом**. Ритмические ощущения, по сути, — это часть слуховых ощущений. Поэтому **любые упражнения для развития чувства ритма направлены и на развитие слуха**. Если существует понятие «врождённый слух», насколько корректно употреблять понятие «врождённый ритм»?

Во-первых, когда музыканты говорят о «врождённом слухе», то подразумевают музыкальный дар — абсолютный слух человека, который способствует различению высотности и тембра звуков со стопроцентной точностью.

Во-вторых, если человек обретает чувство ритма, ещё не родившись, разве может быть оно «неврождённым»? Оно может быть только в неразвитом состоянии, на уровне скрытого потенциала. Конечно же, в детском возрасте развить чувство ритма легче, но и взрослому человеку тоже это под силу.

**Как развить чувство ритма у ребенка?**

Идеальная ситуация, когда родители занимаются комплексным развитием ребёнка сразу после рождения, в том числе и ритмическим развитием. Песенки, стишки, звуки, которые издаёт мама во время, когда занимается с малышом ежедневной гимнастикой – всё это можно включить в понятие «развитие чувства ритма».

Детям постарше: дошкольного и младшего школьного возраста, можно предложить:

* декламировать стихи с определёнными ударениями на сильную долю, ведь стих — это тоже ритмическое произведение;
* декламировать стихи с хлопками или притопами на сильную и слабую долю поочерёдно;
* маршировать;
* выполнять элементарные танцевальные ритмичные движения под музыку;
* играть в ударно-шумовом оркестре.

Барабаны, погремушки, ложки, колокольчики, треугольники, бубны — самое эффективное средство для развития чувства ритма. Если вы купили один из этих инструментов своему ребёнку и желаете заниматься с ним дома самостоятельно, то предложите ему повторять за вами элементарные упражнения для развития чувства ритма: последовательности одинаковых равномерных ударов или наоборот ударов в каком-нибудь прихотливом ритме.

**Как развивать чувство ритма взрослому?**

Принцип упражнений по развитию чувства ритма у взрослого человека остаётся неизменным: «слушаем — анализируем — повторяем», только в более сложном «оформлении». Для взрослых, которые хотят развить свое ритмическое чутьё, существует несколько простых правил. Вот они:

* Слушайте много разной музыки, а затем пытайтесь воспроизводить услышанные мелодии голосом.
* Если вы умеете играть на каком-либо инструменте, то иногда играйте с **метрономом**.
* Воспроизводите различные ритмические рисунки, которые вы слышите, с помощью хлопков или постукивания. Постарайтесь всё время повышать свой уровень, выбирая из фигур всё более сложные.
* Танцуйте, а если не умеете — учитесь танцевать: танец прекрасно развивает чувство ритма.
* Работайте в паре или в группе. Это касается и танцев, и пения, и игры на инструменте. Если есть возможность играть в ансамбле, в оркестре, петь в хоре или танцевать в паре, обязательно воспользуйтесь ею!

Надо сказать, что над развитием чувства ритма нужно работать целенаправленно – при деловом подходе к этой «штуке» результаты становятся ощутимыми даже после одной-двух тренировок. Упражнения для развития чувства ритма бывают разной сложности – одни примитивные, другие трудоёмкие и «головоломчатые». Сложных ритмов не нужно бояться – в них нужно разбираться, так же как и в математических уравнениях.