

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕНДЕРСКИЙ ПЕДГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

«ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»



Бендеры,
2022

Аннотация: Учебное пособие предназначено для обучающихся ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж» по специальности СПО 6.44.02.01 Дошкольное образование 6.44.02.04 Специальное дошкольное образование, 6.44.02.02 Преподавание в начальных классах, 6.44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 8.53.02.01 Музыкальное образование, а также может быть полезным для руководителей творческих коллективов.

Учебное пособие разработано с целью оказания помощи в изучении дисциплин: «Ритмика», «Ритмика и основы хореографии», «Ритмика с методикой преподавания». В содержание пособия входят все основные разделы по музыкально-ритмической деятельности, их краткое обоснование, контрольные вопросы и рекомендуемая литература для самоподготовки. Пособие оснащено приложением, которое обогащает теоретическое содержание каждой темы практическим материалом.

Разработчик: Армаш Е.М., преподаватель дисциплин профессионального учебного цикла ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж», первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
ГОУ СПО «БПК»

Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Председатель _____

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой методической
комиссии

Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Председатель _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

1. Тема I. Цели и задачи ритмики	7
2. Тема II. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности.....	8
3. Тема III. Гимнастические комплексы. Построения и перестроения, пластические упражнения	12
4. Тема IV. Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях.....	15
5. Тема V. Сюжетно - образные движения. Игровое творчество.....	17
6. Тема VI. Танцевальные элементы. Танец	20
7. Тема VII. Самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация.....	34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие «Основы музыкально-ритмической деятельности» предназначено для студентов, обучающихся в ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж» по специальностям: «Дошкольное образование», «Специальное дошкольное образование», «Преподавание в начальных классах», «Педагогика дополнительного образования» и «Музыкальное образование». Основы музыкально ритмической деятельности помогают в освоении таких учебных дисциплин, как: «Ритмика», «Ритмика и основы хореографии», «Ритмика с методикой преподавания».

Ритмика – дисциплина, в процессе которой осуществляется музыкально - ритмическое воспитание, т.е. воспитание посредством движения под музыку. Это система упражнений направленных на развитие чувства ритма и музыкальности, а так же развитие силы мышц и выносливости.

Занятия ритмикой содействуют развитию музыкальных и танцевальных способностей, формированию художественного вкуса, выражению через музыку и танец своего творческого начала.

Приобщение к танцу не только позволяет постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важных проблем эстетического воспитания – проблемы эстетической активности. И, конечно, ритмика является дополнительным резервом двигательной активности, источником здоровья, радости, положительных эмоций, разрядки умственного и психического напряжения.

Данное пособие позволит ознакомить как будущих педагогов, так и руководителей творческих коллективов, с основами музыкально-ритмической деятельности, содержанием и методическими приёмами по ритмике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

В процессе освоения музыкально-ритмической деятельности у обучающихся формируются следующие общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

У обучающихся специальности: «Дошкольное образование» и «Специальное дошкольное образование» формируются следующие профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 1.4. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии.

У обучающихся по специальности: «Преподавание в начальных классах», при обучении музыкально-ритмическим основам формируются компетенции:

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Обучающиеся специальности: «Педагогика дополнительного образования», при освоении основ музыкально-ритмической деятельности формируют такие профессиональные компетенции, как:

ПК 1.1. Определять цели и задачи занятий в детском объединении; планировать занятия.

ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.

ПК 1.3. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области дополнительного образования.

ПК 1.4. Оценивать процесс и результаты деятельности, занимающихся на занятии, и освоения дополнительной образовательной программы.

И наконец, у обучающихся специальности: «Музыкальное образование» формируются следующие профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи музыкальных занятий и музыкальный досуг, планировать их.

ПК 1.2. Организовывать и проводить музыкальные занятия и музыкальный досуг в дошкольных образовательных учреждениях.

ПК 1.4. Анализировать музыкальные занятия и досуговые мероприятия.

ПК 2.1. Определять цели, задачи уроков музыки и внеурочные музыкальные мероприятия и планировать их.

ПК 2.3. Организовывать и проводить внеурочные музыкальные мероприятия в общеобразовательном учреждении.

В структуру пособия вошли семь тем включающие основные разделы работы по ритмике. В конце каждой темы предложены вопросы для самоподготовки, а также список литературных источников. Все материалы предполагают не только усвоение материала на теоретическом уровне, но и практическую реализацию усвоенного т.к. пособие оснащено обширным приложением к каждой теме.

Тема I. Цели и задачи ритмики

В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому основным принципом ритмики является закон **от музыки - к движению**.

Систему музыкально-ритмического воспитания одним из первых разработал в конце XIX в. швейцарский педагог и музыкант **Эмиль Жак Далькроз**. Именно им впервые был введен термин «ритмическая гимнастика». Основа метода Ж. Далькроза – органическое сочетание музыки и движений.

Основные разделы программы по ритмике:

- ◆ Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности.

- ◆ Гимнастические комплексы. Построения и перестроения, пластические упражнения.

- ◆ Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях.

- ◆ Сюжетно-образные движения. Игровое творчество.

- ◆ Танцевальные элементы. Танец.

- ◆ Самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация.

Целью использования музыкально-ритмических движений на занятиях ритмики является развитие творческих способностей детей отображать музыку в действии, а также развитие музыкальности в целом и чувства ритма в частности.

Задачи музыкально-ритмического воспитания:

I. Образовательные: сформировать навыки владения ходьбой, бегом и другими видами движения как средствами выражения музыкальных образов; навыки ритмично двигаться в соответствии со структурой, темпом, динамикой и регистровыми особенностями музыкального произведения; навыки отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, ритмический рисунок.

II. Воспитательные: воспитать культуру движений, культуру чувств; чувство ответственности в коллективно выполняемых упражнениях, играх и танцах.

III. Развивающие: развить у детей эмоциональную отзывчивость; художественно-творческие способности (индивидуальное выражение музыкального образа, продумывание и комбинирование танцевальных движений); свободу движений (посредством снятия мышечного и психического торможения); чувство пространства.

В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями укрепляется организм ребенка; развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются

морально-волевые качества, ловкость, точность, быстрота, целеустремленность, вырабатываются такие свойства движения, как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; улучшается осанка детей. Музыкальный ритм способствует упорядочению движения и облегчает овладение им. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру.

Значение музыкально-ритмических движений в жизни ребенка заключается в том, что они:

- ◆ обогащают эмоциональный мир детей и развивают музыкальные способности;
- ◆ развивают познавательные способности;
- ◆ воспитывают активность, дисциплинированность, чувство коллективизма;
- ◆ способствуют физическому совершенствованию организма.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. В чем заключается основной принцип ритмики?
2. Обоснуйте значение музыкально-ритмического воспитания в работе с детьми.
3. Кто является родоначальником музыкально - ритмического воспитания?
4. Назовите основные разделы программы по ритмике.
5. Сформулируйте цель и задачи музыкально - ритмического воспитания.

Рекомендуемая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Издательства: Респекс, Люкси: 2006
2. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012.
- 3.Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия
4. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,2006
- 5.Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.

Тема II. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности

На музыкально-ритмических занятиях широко используются основные движения: виды ходьбы, бега и прыжковые движения. Они выполняются в соответствии с музыкальным произведением - его темпом, динамикой и характером. В зависимости от целей занятия, педагог использует те виды ходьбы или бега, которые считает

целесообразно использовать (т.е по своему усмотрению). Рассмотрим, какие виды основных движений чаще всего используются на занятиях по музыкально-ритмическому воспитанию. (Приложение №1).

♦ **виды ходьбы:** танцевальный шаг, шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием колен вперед; шаг на внешней и внутренней стороне стопы, перекаты стопы, тихая - осторожная ходьба, бодрый шаг.

♦ **виды бега:** лёгкий бег, вынося прямые ноги вперед, захлёстывание назад, высокий бег, пружинистый бег, широкий бег.

♦ **прыжковые движения:** прыжки на двух ногах, на одной ноге, попеременные; подскоки на месте, с продвижением, при кружении.

Виды ходьбы и их особенности

Бодрый шаг – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук активные, сильные, их движение идёт от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка и поднятая голова.

Спортивно-торжественная ходьба выражает активность, жизнерадостность, приподнятость физкультурных и праздничных маршей. Нога ступает с носка, маховые движения рук более энергичны, осанка прямая, все мышцы работают сильно и четко.

Спокойный шаг – неторопливый, непринужденный, прогулочный, шаги не большие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, безмятежное благодаря спокойному однообразному характеру музыкального сопровождения.

Высокий шаг соответствует мужественной, решительной, четкой музыке; движение активное – оно связывается с представлением о том, как идут солдаты, или с игровыми образами шагающих петрушек, лошадок на манеже, образами кузнечиков, аистов и др. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки со сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами- одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

Шаг на носках – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом вытягиваются, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая непринужденная осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

Тихая, осторожная ходьба – ноги ставятся мягко на всю ступню, беззвучно, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус несколько наклоняется вперед, движение рук снимается.

Пружинистый шаг – на каждом шаге, нога плавно опускается на всю ступню, слегка нагибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

Виды бега и их особенности

Легкий бег – осанка ненапряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Форма и выразительность его зависят от характера и темпа музыки.

Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег, это, по существу, цепь легких пружинистых прыжков с одной ноги на другую. Величина их и устремленность бега меняются в зависимости от музыки.

Стремительный бег обычно исполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение. Корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, ноги сильно и быстро отталкиваются от пола. Движения собранные, целенаправленные, динамичные.

Широкий бег – бег большими скачками. Корпус сильно выносится вперед, ноги энергично отталкиваются от пола, руки выполняют сильные взмахи - одна вперед, другая назад.

Высокий бег – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты в низ.

Виды прыжков

Прыжки **на двух ногах** могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола в зависимости от звучащей музыки. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В **легких прыжках** работают главным образом ступни, в **сильных** - более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов рук. Прыжки на двух ногах бывают **на месте, с продвижением вперед, в кружении**. Встречаются прыжки **на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе – врозь или одна вперед другая назад**.

Виды подскоков

Легкие подскоки соответствуют легкой, подвижной, радостной музыке, чаще всего в размере 6/8 или включающей пунктирный ритм. Движение легкого подскока – скользящее, полетное, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед.

Сильные подскоки соответствуют энергичной, веселой, громкой музыке. Свободная нога, согнута в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что влечет за собой сильный отскок. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность.

Подскоки бывают **на месте, с продвижением вперед, назад и в кружении.**

Подскоки в исполнении малышей считаются сложным видом основных движений. Для детей, особенно дошкольного возраста, необходимо использовать подготовительные движения перед выполнением подскоков в чистом виде. Для правильного выполнения подскоков предварительно применяют в работе - пружинистый шаг и пружинистый бег (развивают стопы), а также высокий бег и шаг (укрепляют мышцы бедра).

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. Перечислите виды ходьбы и охарактеризуйте их особенности.
2. Назовите виды прыжков.
3. Перечислите виды бега и охарактеризуйте их особенности.
4. Назовите виды подскоков.
5. Какие подготовительные упражнения к подскокам на занятиях ритмикой могут использовать педагоги?

Рекомендуемая литература:

1. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012.
2. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия
3. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006
4. Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.

Тема Ш. Гимнастические комплексы.

Построения и перестроения, пластические упражнения

Из физкультуры вы знаете, что гимнастические комплексы бывают с предметами и без предметов. Гимнастические комплексы с предметами (с палками, флажками, платками, мячами и др. предметами). Гимнастические комплексы имеют определённую структуру и состоят из общеразвивающих упражнений. Строятся по анатомическому признаку и выполняются сверху вниз, начиная с мышц шеи – голова, далее разогревается плечевой пояс, руки, корпус, ноги. После разогрева можно выполнять более интенсивные упражнения, здесь используют прыжки и подскоки. В самом конце упражнения на релаксацию, восстановление дыхания, можно включить в комплекс растяжку (стрейчинг). Обычно гимнастический комплекс является частью занятия по ритмике, физкультуре.

Комплекс **ритмической гимнастики** строится на протяжении всего занятия. Упражнения обязательно выполняются под музыкальное сопровождение. Схема построения стандартная: разогрев, основная часть, заключительная.

Утренняя гимнастика так же состоит из общеразвивающих упражнений, но их количество не большое, от 3-4 до 6-8 упражнений в зависимости от возраста детей. Гимнастические же комплексы содержат большее количество ОРУ. Различие утренней гимнастики от гимнастических комплексов и по цели: утренняя гимнастика служит для того, чтобы «разбудить организм», настроит его на рабочий лад, а ритмическая гимнастика укрепляет мышцы и вырабатывает выносливость организма. Различие состоит в интенсивности выполнения упражнений и во временной длительности: утренняя зарядка от 4-6 до 10-12 мин. в зависимости от возраста детей, а ритмическая гимнастика может длиться 20 мин.

Утренняя гимнастика - она создает определенный эмоциональный настрой, поднимает тонус, помогает воспитанию ритmicности и точности движений. Нередко связь движений с музыкой ограничивается соответствием действий с метрической пульсацией, ее общим характером и темпом.

Прежде чем приступить к разучиванию того или иного комплекса, необходимо познакомиться с композитором, названием пьес, подробно разобрать каждую из них, обратив внимание на наиболее ярко проявляющиеся средства музыкальной выразительности, которые будут отображаться в данном упражнении через движения. (Приложение №2)

Методические приемы разучивания гимнастических комплексов

♦ Отметить начало или конец новой музыкальной фразы хлопком, притопом ногой, прищелкиванием пальцами, ударяя по музыкальному инструменту (например, бубну,

музыкальному молоточку, погремушке) или используя разные предметы: палочки, деревянные ложки и др.;

◆ Поочередный выход из шеренги на каждую новую музыкальную фразу (по разным «дорожкам»). Длина дорожек будет разной: у одних длиннее, у других короче - в зависимости от длины музыкальных фраз;

◆ Изображение музыкальных фраз дугообразным движением руки (поднять правую руку перед левым плечом и как бы описать дугу слева - направо). К концу первой фразы рука приостанавливается перед правым плечом, на следующую музыкальную фразу дуга описывается в воздухе справа - налево и т.д. В зависимости от длины музыкальных фраз дуги, напоминающие лиги, будут длиннее или короче;

◆ Распределение фраз между отдельными участниками так, чтобы они исполняли их по одному в порядке очередности (выполняли те движения, которые соответствовали бы данной музыкальной фразе);

◆ Использование дирижерского жеста, когда роль «дирижера» исполняет педагог или ребенок, отражая структуру произведения и включая в действия то одну группу, то другую.

Музыкальные фразы могут начинаться с сильной, акцентированной доли или из затакта. Затакт, как и вступление, является моментом подготовки к последующему движению. Над затактовым построением музыкальных фраз следует работать особенно тщательно, добиваясь четкости реакции.

Полезно подбирать музыкальные произведения с разнообразным строением музыкальных фраз: чередованием коротких и длинных фраз, начинающихся с сильной доли и с затакта.

В отдельных музыкально - ритмических упражнениях следует отказаться от передачи мелких деталей структуры, объединять музыкальные фразы и на этой основе строить какое-то единое действие с общим содержанием.

Построения и перестроения на занятиях по ритмике, такие же, как и на физкультурных занятиях (шеренга, колонна, круг, в рассыпную, перестроение в колонну по два, по три человека и др.).

С самых первых занятий внимание ребят привлекается к разнообразным построениям и перестроениям.

Колонна. Учащиеся выстраиваются в стройный ряд, в затылок друг за другом, с равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук. Необходимо соблюдать это расстояние на глаз во время движения колонны.

Колонна парами. Перестроение из колонны по одному - в пары и из пар - в общую колонну. Для этого идущий в паре ближе к центру встает позади своего партнера.

Шеренга. Стройный ряд стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

Круг - стоя в кругу, повернуться к его центру либо лицом, либо спиной. Построиться боком к центру круга или лицом по его линии. Уметь сужать и расширять круг, сохраняя равенство. Перестраиваться в два изолированных друг от друга круга, из большого круга образовывать несколько маленьких кружков и наоборот (ведущие назначаются заранее). Перестраиваться в два концентрических круга, в полукруг.

Цепочки. Колонна участников, взявшихся за руки, стоящих в затылок друг за другом.

Добавляются на ритмических занятиях ещё танцевальные перестроения (в хороводе): змейка, цепочка, расческа, звездочка и др.

«Корзиночка» - состоит из фигур круг в круге. В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, исполнители берутся за руки, образуя каждый свой круг. Затем, подняв соединенные руки вверх, внешний круг, сделав шаг вперед к внутреннему кругу и, через их головы опускают свои руки на руки стоящих во внутреннем кругу, образуется явный переплетенный круг – «корзиночка». Число пар, при исполнении может быть не ограничено, но не менее четырех. Движения и положения корпуса при исполнении данной фигуры могут быть самые различные.

«Восьмера» - состоит из двух кругов стоящих рядом,двигающихся в разные стороны, но в определенный момент участники переходят через одного в противоположный круг.

«Улитки» - образуются от продолжения движения, постепенно уменьшая диаметр круга и образуя, таким образом, несколько кругов заведенных по спирали. Развитие может идти в обратном направлении. Таким образом, хореографическое начало в плясовых хороводах складывается из двух компонентов: пространственной композиции – рисунков, переходов, движений, «рас». Такие хороводы обычно движутся вдоль улиц, значительно реже по кругу. Участники его могли ходить друг за другом в затылок по кругу с опущенными руками, держась за руки, за платки. Круг двигался в ту или иную сторону на месте, или двигался при этом по улице, иногда «выворачиваясь». Во многих хороводах ходили «колонной», «стенка на стенку», «ручейком» и т.д.

Кроме круга, как основного композиционного рисунка в хороводах, и особенно в орнаментальных хороводах, встречаются такие фигуры, как:

«Круг в круге» - когда внутри большого круга, расположен поменьше. При этом оба круга могут двигаться в одну сторону, а могут в разном направлении, а могут быть и другие варианты.

«Змейка» («уж») – может начинаться из линии, а может быть развитием круга. Двигаться может как в медленном, так и быстром темпе. Корпус и положение рук могут быть различными.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. В чем особенность комплексов ритмической гимнастики, их отличие от утренней гимнастики.
2. Каковы виды построений и перестроений (перечислить и описать).
3. Каковы методические приёмы разучивания гимнастических комплексов (структура построения).
4. Каковы фигурные построения и перестроения в хороводе (перечислить и описать).

Рекомендуемая литература:

1. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012
2. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия
3. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006
4. Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.

Тема IV. Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях

Данный раздел в музыкально-ритмической деятельности можно назвать центральным. Он отражает специфику рассматриваемой деятельности и подчеркивает отличие от хореографии, аэробики и других двигательных дисциплин. Задания, упражнения, разнообразные приёмы на метрическую пульсацию направлены на тренировку чувства ритма.

Понятие **метр** – греческого происхождения (означает «мера»). **Метр** – непрерывное чередование сильных и слабых долей. Вслушиваясь в музыкальное

произведение, мы ощущаем равномерность. Это напоминает, жизненные процессы в организме человека (сердцебиение, дыхание).

Ритм – чередование звуков различной длительности в их последовательности, образующих ритмический рисунок (по-гречески – соразмерность). Ритм – один из основных элементов выразительности мелодии. Любое неточное исполнение ритмического рисунка приводит к искажению самой мелодии. Метр и ритм неразрывно взаимосвязаны. Единство метра и ритма подчеркивается понятием **метроритм**.

Один из самых распространённых приёмов использования ритмических рисунков в работе с детьми – это игра «Ритмическое эхо».

Музыкально-ритмическая игра «Ритмическое эхо»

Цель: развитие чувства ритма, используя ранее приобретенные знания (понятие о долгих, коротких звуках и о динамических оттенках).

Ход игры: Педагог предлагает детям превратиться в эхо, только в эхо не обычное, а ритмическое, и оговаривает с ними правила игры, которые заключаются в том, что эхо абсолютно точно повторяет пример, предложенный педагогом, а именно:

♦ точное воспроизведение ритмического рисунка, темпа, способа выражения (хлопки, шлепки, притопы, на каком-либо детском музыкальном инструменте);

♦ эхо окрашено тихой динамикой. Педагог прохлопывает ритмический рисунок, а дети его повторяют, выполняя правила игры.

Примечания:

1. Ритмические фразы педагога должны быть короткими, логичными, доступными детскому восприятию.

2. Усложняя игру можно, использовать более быстрый темп, участие солистов и соревнования между подгруппами.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. Дайте определение метра.
2. Дайте определение ритма.
3. В чем единство метра и ритма в понятии «метроритм».
4. Опишите игру «Ритмическое эхо».

Рекомендуемая литература:

- 1.Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия (Стр.88)
2. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,2006 (Стр.19)
3. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет: учебно- методическое пособие. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008

4. Руднева С, Э.Фиш, Франио Г. М.: «Провещение», 2000.
5. Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.

Тема V. Сюжетно - образные движения.

Игровое творчество

Этот вид деятельности предполагает движения имитационного характера. Выполнение повадок различных животных, сказочных персонажей, изображение профессий – всё это относится к сюжетно-образной драматизации, которая также входит в работу по ритмике.

Образные движения, игры драматизации, сюжетно-ролевые композиции, несложные этюды – можно назвать элементами сюжетно-образной драматизации.

Образные движения, Вы, как будущие педагоги будете часто использовать в своей деятельности. Работа с дошкольным и младшим школьным возрастом, предполагает использование различных игровых приёмов при обучении письму, счёту. На различных занятиях игровое творчество способствует формированию навыков и умений, а также более глубокому усвоению знаний. Поэтому очень важно использовать яркие и выразительные образы во взаимодействии с детьми. Применение в работе с детьми физминуток и утренней зарядки в игровой форме повысит интерес и добавит хорошее настроение.

Известно, что дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Сюжетно-образные движения связаны с элементами подражательства, поэтому их часто называют имитационными.

Музыкальные (танцевальные) игры пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально-двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а нередко и соревнования - кто скорее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание и т.д.

Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный артистизм, изображая повадки животных, птиц, явления природы, трудовые действия людей разных профессий, движение различного транспорта -автомобиля, поезда, парение самолета и т.д., подражая воинам, космонавтам, физкультурникам или характерным, игрушечным, сказочным героям.

В сюжетно-образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, то есть соответствовать ее характеру и средствам музыкальной выразительности.

Особое внимание хочется подчеркнуть значимости использования **музыкально-ритмических игр** в жизни дошкольника и младшего школьника. Они оживляют праздники и утренники детей, спортивные состязания и эстафеты. Их применяют, как на занятиях по музыке и физкультуре, так и во внеклассной работе, тем самым сплачивая коллектив, вырабатывая взаимовыручку.

Игра на уроках ритмики решает различные целевые задачи и может использоваться для:

- ◆ активизации и переключения внимания;
- ◆ повторения и закрепления выученных танцевальных движений;
- ◆ подготовки к восприятию нового материала;
- ◆ снятия напряжения и релаксации;
- ◆ обогащения учебного процесса и повышения интереса к занятию;
- ◆ диагностики психомоторного развития ребенка.

Руководство игрой и сюжетно-образной драматизацией со стороны педагога требует особой гибкости, стремления поддержать любое проявление творческого начала, должно полностью исключать штампы и шаблоны.

В методике значительное место отводится прослушиванию и разбору музыки, яркому, образному, эмоциональному слову педагога, беседам, продуманным целенаправленным вопросам, направляющим восприятие и творческую активность в нужное русло, поэзии. Следует шире опираться на личные наблюдения и опыт детей, чаще использовать наглядные средства: картины, рисунки, фотографии, слайды, видеоматериалы и т.д. Все это дополняет и углубляет полученные от музыки впечатления. Особые требования предъявляются и к показу педагога. Показывается не образ целиком для подражания, а некоторые детали, штрихи, которые помогают возбудить фантазию, представить какое-то действие персонала, понять характерные его особенности. В показе участвуют и дети, нашедшие наиболее интересные и убедительные движения для воплощения образа. Лучшие образцы творческих работ выбираются и оцениваются, к их анализу обязательно привлекается весь коллектив. Педагог обобщает впечатления и дополняет ответы, в случае необходимости советует, как исправить те или иные неточности в исполнении движений, отмечает соответствие их воссоздаваемому персонажу. Дети должны чувствовать горячую заинтересованность взрослого в их

творческих поисках, желание поддержать, помочь, что в свою очередь порождает у каждого уверенность в своих возможностях. (Приложение № 3)

Инсценирование песен (выполнение движений под песенный репертуар) используют довольно часто в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Это выполнение различных упражнений и движений на зарядке, различные физминутки, развлечения и т.п.

Инсценирование песен является прекрасным способом передачи в движениях последовательности действий, изложенных в содержании ее текста. Образцами для инсценирования могут стать народные песни - динамичные, с легко запоминающейся мелодией, с повторяющимся, как правило, припевом. Многие песни детского репертуара также поддаются инсценировкам. Для этого подбираются атрибуты, оформляются костюмы, и учащиеся выступают на детских утренниках, концертах, стараясь как можно выразительнее исполнить свои роли. (Приложение №4)

На уроках ритмики прорабатывается всевозможный материал по данному разделу: образные упражнения, драматизация программной музыки, инсценирование песен, пластические миниатюры. Образные упражнения могут рисовать разные картины: это кошка, сердито выпускающая когти, а затем умиротворенно умывающаяся; птица, плавно взмахивающая крыльями; дождик, постепенно усиливающийся, потом затихающий; весенние цветы и порхающие над ними бабочки; ветки деревьев, покачивающиеся под порывами ветра; детские забавы и спортивные развлечения; отдельные трудовые процессы (стирка, вышивание, строительство, приготовление пищи и т.д.). Более развернутые, сложные по форме, мелодическому и ритмическому изложению музыкальные пьесы как программного, так и непрограммного содержания могут, служив основой для пластических миниатюр, сюжетно-ролевых композиций, этюдов, игр-драматизаций.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. В чем особенность сюжетно-образных движений.
2. Где используются музыкально-ритмические игры в работе с детьми.
3. Какова методика работы над музыкальными играми.
4. Где используется сюжетно-образные движения в работе с детьми.

Рекомендуемая литература:

- 1.Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия (Стр.88)
2. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,2006 (Стр.19)

3. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет: учебно- методическое пособие. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008
4. Руднева С, Э.Фиш, Франио Г. М.: «Просвещение», 2000.
5. Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.

Тема VI. Танцевальные элементы

Танец

Танец играет важную роль в развитие детей. Детям интересно и весело танцевать, они, таким образом, раскрываются, расслабляются.

Роль танцев в развитии ребенка

◆ Умственное развитие

Танец помогает формировать начальные математические и логические представления ребенка, тренирует пространственное мышление и способствует развитию речи. Ритмика, пластика совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений.

◆ Физическое развитие

Танцы помогают научить детей заботе о своем теле и учат ценить его. Дети, которые занимаются хореографией, имеют хорошо развитую мышечную систему, правильно держат осанку, не страдают сколиозом и обладают красивой походкой. При постоянных занятиях улучшается работа легких и сердца, укрепляются сосуды, развивается координация движений, моторика, гибкость и пластика, физическая выносливость.

◆ Расслабление

Танец можно использовать как средство для расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения.

◆ Музыкальные способности

Хореография является эффективным инструментом в улучшении музыкального слуха и чувства ритма.

◆ Творческое мышление

Танцевальное искусство стимулирует развитие творческих способностей, эстетического вкуса и артистизма. Такие занятия помогут ребенку научиться применять свое креативное мышление, а также воплощать свои мысли в искусстве.

◆ *Коммуникативные способности*

Занимаясь танцами, ребенок учится общаться со своими сверстниками, а также в процессе занятий осваивает хорошие манеры.

◆ *Личностные качества*

Сила воли. Занятия хореографией развивают целеустремленность, упорство и настойчивость, ведь чтобы получить результат, необходимо терпение и старание. Уверенность. Большинство взрослых и подростков испытывают страх при выступлении перед аудиторией. При посещении танцев, ваш ребенок станет выступать перед друзьями и семьей, а, возможно со временем, по мере его успехов в танцевальной карьере, будет выступать перед более широкой публикой. Ответственность. Занятия хореографией всегда требуют ответственности, а также посвящения себя танцам. Посещая танцы, со временем ребенок поймет значение обязательств перед чем-либо или кем-либо.

Элементы классического танца

Позиции рук

Подготовительная.

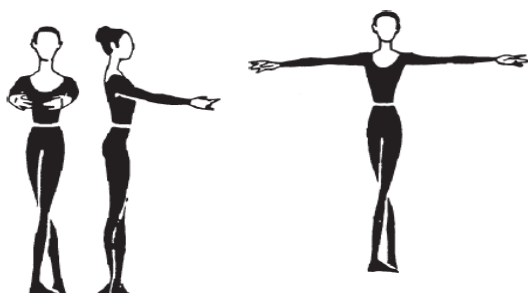


Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

I – первая.

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

II – вторая.






Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

Ш – третья.



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Позиции ног

I – первая	II – вторая	III – третья
		

Первая позиция. Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

Условная первая позиция. Пятки вместе, носки врозь под углом 45°.

Вторая позиция. Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны.

Третья позиция. Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой.

Шестая позиция. Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом.

Четвертая и пятая позиции не изучаются, так как являются сложными. При разучивании позиций необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, корпус подтянут, а тяжесть тела распределялась на обе ноги.

Движения у станка классического танца включают:

1) приседание, 2) батманы, 3) круговращения ног.

Приседание. Plie – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plie выполняется в ритмике в трёх позициях; сначала оно делается в половинном размере – demi-plie, а затем переходят на большое приседание или grand-plie .

В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), и поэтому рационально начинать с приседаний.

Полуприседание – demi plie и глубокое, большое приседание – *grand plie* развивают ахилловое сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость ног. В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Полуприседание (*demi plie*) является неотлучным спутником прыжков: эластичным и сдержанным полуприседанием начинается и заканчивается любой прыжок, поэтому ему следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

Батманы. Слово *battement* (батман) обозначает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. В классическом танце это отведение и приведение вылилось в многообразные формы.

Battements tendus - это батман основа всего танца. Он найден так гениально, что, кажется, его создатель проник в самую суть строения и функций связочного аппарата ноги.

«Чтобы разогреть ноги перед танцем», как обычно говорят, принято делать *battements tendus*. Но ноги не только разогреваются этим движением, они приводятся в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности.

Круговращения ног. *Rond de jambe par terre* - описать круг носком работающей ноги по полу в направлениях *en dehors* и *en dedans*. Круговращательные движения тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность.

Элементы народного танца

Народный танец представляет неотъемлемую часть духовной культуры народа, это корни, связывающие человека с историей своей земли, своего отечества, раскрывающие духовное богатство родного народа. Народный танец как один из видов искусства передавался из поколения в поколения, каждый народ или племя имели своих мастеров исполнителей. В танцах они отражали традиции, обычаи, особенности своего народа, используя специфические положения и движения рук, характерных своему народу.

Народный танец стал бесценным сокровищем, показывающим быт, основные занятия, традиции, события, происходящие в жизни людей. Изучая народный танец, мы путешествуем по планете. Благодаря этому виду искусства, можно побывать в любом уголке мира, познакомиться с историей этого края, узнать национальные особенности

этой территории, и для этого вовсе не обязательно переплывать океан преодолевать огромные расстояния. Многие люди посвятили свою жизнь изучению народного танца. Об их открытиях написано множество книг.

На занятиях по ритмике с детьми изучают элементы народного танца, на территории которого они проживают. Мы проживаем на многонациональной территории. Поэтому при музыкально-ритмической деятельности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать элементы молдавского, русского и украинского танца.

Элементы молдавского танца

Истоки молдавского танца следует искать в далеком прошлом - у фракийцев и гето-даков. Большинство ритуальных обычаев античности связано с вхождением в особое состояние посредством танца. Классифицируя танцы, можем отметить «миметический утилитарный», сопровождающий деятельность человека, затем ритуальные танцы, которые сопровождалась песнями и ритмичными движениями. Танцевались они, как правило, на открытом месте: на лугах и равнинах. Такие танцы исполнялись 7, 9, 11..., то есть нечетным количеством танцоров, что имело сакральный смысл для наших предков. Позже возник игровой танец, разыгрывающий любовные и другие сюжеты, «подражающий животным» и прочее, и только в эпоху неолита появляется «архаичная хора», что означало в этот период наличие коллективного общения и образование архетипической матрицы кинетических форм танца более позднего времени. Одни из самых известных молдавских ритуальных танцев - это «Кэлушарий» и «Дрэгайка», танцы, имеющие глубокую связь с историей культуры нашего народа. Ещё с давних времен будни народа были связаны с «коллективными танцами», в которых с необыкновенной силой отразилась эмоциональная энергия молдаван - «Хора», «Сырба», «Бэтута», «Брыул», «Ынвиртита», «Трей лемне» и другие. В свое время такие танцы, как «Русяска», «Булгэряска», «Арменяска», «Цыгэняска» были заимствованы у русских, болгар, армян и цыган. Выбирая отдельные элементы и ритмы танцев других народов, молдаване исполняли их по-своему - ярко, зажигательно и своеобразно. Ни у одного из вышеобозначенных народов нет подобных молдавским танцев, если же встречаются, то называются молдавскими. Для различных исторических периодов характерны определенные жанры танцев. Для эпохи Средневековья характерны коллективные танцы «цепочные», «круговые», в то время как в эпоху Возрождения стали популярны мужские сольные танцы. Также в этот период получают распространение вольные парные танцы. В феодальную эпоху у молдаван был распространен так называемый деревенский танец, который позже исполнялся и дворянством, превращаясь

в «жок - народный танец». Широкое распространение получил танец «хора», который, по некоторым свидетельствам, является самым древним в Молдове. В середине XIX века термин «хора» в самом широком смысле вытесняется термином «жок». Жок организовывали группы парней, они собирали деньги и нанимали музыкантов. В праздничные дни жок, как правило, проводился с утра до позднего вечера. В XIX-XX веках вольные танцы вытесняются парными и групповыми. На основе фольклорного танца создаются сценические постановки народных танцев, исполняемые профессиональными танцорами. Самые лучшие из них входят в золотой фонд национальной хореографии.

Основной шаг «Молдавеняски»

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Исполняется на двух тактах музыки. 1-й такт. На «раз» - слегка выворотный боковой шаг правой ноги вправо на всю ступню. Одновременно левую ногу, вытянутую в колене и подъеме, поднять не высоко вперед накрест правой. Корпус слегка наклонить в левую сторону, голову повернуть на право. На «и» - пауза. На «два» - слегка выворотный боковой шаг левой ноги в лево на всю ступню. Правую ногу поднять не высоко вперед накрест левой. Корпус слегка наклонить в правую сторону, голову повернуть налево. На «и» - пауза. 2-й такт. На «раз» - широкий, слегка выворотный шаг правой ногой в право на всю ступню, чуть приседая на нее. Корпус и голову резко наклонить вперед. На «и» - левую ногу, согнутую в колени, поставить выворотно на полупальцы сзади правой ноги, колено направить в лево. Корпус и голова в предыдущем положении. На «два-и» - повторить движение, исполняющееся на «раз -и». Движения исполняют с правой ноги, продвигаясь в право или с левой ноги, продвигаясь влево.

Боковой шаг и прыжок

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Исполняется на восьми тактов музыки. 1-й такт. На «раз» - шаг правой ногой вправо (с легким прыжком). На «два» - левую ногу поставить на полупальцы сзади правой. 2-4 такты. Повторить движение первого такта. 5-й такт. На «раз» - шаг на место правой ноги. На «два» - подпрыгнуть на правой ноге, левую, согнуть в колене, поднять вперед не высоко над полом. 6-й такт. На «раз» - шаг месте левой ногой. На «два» - подпрыгнуть на левой ноге, правую, согнутую в колене, поднять вперед не высоко над полом. 7-й такт. На «раз» - присесть на обеих ногах (обе ступни вместе в шестой позиции). На «два» - легко подпрыгнуть вверх, слегка сгибая ноги в коленях, направленных вперед. 8-й такт. На «раз» - плавно опуститься на пол, колени слегка согнуть. На «два» - вытянуть колени обеих ног. Если движение исполняют влево, первый шаг начинают с левой ноги.

Шаг подбиванием ноги

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Исполняется на один такт музыки. На «раз» - вытянутую правую ногу поднять не высоко над полом поставить впереди левой на полупальцы, подбивая ее. Одновременно левую ногу вынести назад не высоко над полом. На «два» - левую ногу поставить сзади правой в третью позицию, но временно правую ногу вынести резко вперед. Исполняя это движение, танцующие продвигаются вперед. Продвигаясь влево, движение исполняют с левой ноги.

Легкий бег

Легкий бег в молдавских танцах встречается часто и выполняется по-разному.

1-й вид. Бег, резко отделяя от пола ноги, согнутые в коленях

Исходное положение ног: 6-я позиция. Исполнитель делает небольшие беглые шаги вперед, с носка на всю ступню, с каждым шагом слегка приседая и резко отделяя от пола другую ногу, согнутую в колене, колено направлено вперед, подъем свободен. Корпус прямой.

2-й вид. Бег, слегка отбрасывая назад ноги, присогнутые в коленях

Исходное положение ног: 6-я позиция. Исполнитель делает более широкие, чем в 1-м виде, беглые шаги вперед на всю ступню, с каждым шагом слегка приседая и отбрасывая назад другую ногу, присогнутую в колене. Корпус наклоняется вперед, помогая стремительности движения. Легким бегом исполнители могут двигаться в любом направлении, делать переходы, меняться местами, вращаться на месте и т. д.

Шаги с подскоками

Исполнитель делает шаг вперед, отделяя от пола другую ногу, согнутую в колене, и подскакивает на опорной ноге. Исходное положение ног: 6-я позиция. Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$ «раз» - Шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы. Левая нога поднимается невысоко вперед, согнутая в колене, колено направлено вперед, подъем вытянут, но не напряжен. «и» - Подскок на правой ноге на низких полупальцах, колено слегка присогнуто. Левая нога в том же положении. «два» - Шаг левой ногой вперед, как на счет «раз». «и» Подскок на левой ноге, как на счет «раз-и». Корпус или прямой, или наклонен вперед.

Шагами с подскоком можно двигаться вперед и назад, прямо или по кругу, можно делать переходы, вращаться на месте, поодиночке и попарно, меняться местами, обходя друг друга с правой или левой стороны, и т. д.

Элементы русского танца

Русский народный танец является одним из наиболее распространенных видов народного творчества. Многие балетмейстеры, хореографы, искусствоведы изучали русский народный танец, пытаясь проследить всю его историю развития. В результате этого в настоящее время существует большое количество учебников, методических пособий и художественной литературы о русском народном танце.

Русский музыкальный и танцевальный фольклор принято условно делить на несколько стилевых зон, каждая из которых имеет свои географические и климатические, жизненные и бытовые условия, свой исполнительский стиль, костюмы, манеру исполнения песен, хороводов, плясок и даже отдельных движений. В результате всего этого русский народный танец делится на отдельные формы, каждая из них имеет свои особенности.

Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей русского народа. В результате изучения русского народного танца воспитывается и эстетический вкус, развивается культура и манера общения, а также происходит знакомство с лучшими произведениями хореографии.

Русский хороводный шаг

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживленный и задорный.

Дробный шаг

Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

Притопы

Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге.

«Ковырялочка»

Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет «раз и»- небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы

ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и» - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий так делается перетоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

«Веровочка»

Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

На затакт подскоком на низких полупальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести назад за левую ногу. Колено должно быть направлено в сторону.

На счет «раз» поставить правую ногу на низкие полупальцы позади левой ноги в третью позицию. На счет «и» подскок на правой ноге слегка проскользнуть на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести за правую ногу. На счет «два» поставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию. На счет «и» повторить движение, исполняемое на затакт. Затем движение исполнить сначала (со счета «раз»).

Элементы украинского танца

История народного украинского танца очень длинная, насыщенная эмоциями и переживаниями многих поколений нации. Танец, как и песня, отображает душу народа, все его волнения - радостные и печальные, героические победы и горестные поражения, трудовые достижения, юмористические черты в сочетании с трагизмом. Украинские народные песни и танцы славятся в целом мире благодаря ярко выраженному национальному колориту, силе духа, эмоциональной насыщенности, неповторимости мелодии, ритма, движений.

Украинские народные танцы покоряют иностранцев переходом от пылкой страсти, кульминационных порывов к спокойному, нежному течению, ведь особенно женские движения часто напоминают водную гладь - то бурлящую, то тихую...

Гопак - украинский народный танец. Название происходит от украинского восклицания «гоп», произносимого во время исполнения танцевальных элементов. Это любимый танец украинских мужчин, в котором они проявляли свои умения, ловкость, гибкость, характер. Движения довольно трудные, требуют неслабой физической подготовки, однако исполняются непринужденно, с улыбкой. Девушки же танцуют весело, заигрывая, попеременно меняя шаловливое настроение на скромность,

застенчивость - такая особенность исполнения. Для постановки танца требуется пять парней и две девушки.

Музыка подбирается соответственная (2/4), темп умеренно-быстрый с переходом в быстрый. Танцуется энергично, ритмично, приплясывая вприсядку, вприпрыжку, пробегаясь. Редко, для создания особого эффекта, парни танцуют с саблями казаков.

Одежда также должна быть особенной. Девушки одевают белые рубашки, вышитые на рукавах и груди национальными узорами, поверх которых - шерстяная понева, фартук (тоже украшенный вышивкой). Разноцветные яркие бусы, венки с длинными лентами, сапожки на среднем каблуке дополняют образ настоящей украинской девушки. Юноши тоже одеты в белые рубашки с вышитыми узорами. Наиболее эффектным элементом мужского костюма считаются шаровары - широкие штаны яркой расцветки - синие или красные, подвязываются кушаком. Черные сапоги и шапка (необязательно) дополняют мужской образ танцора.

Казачок - украинский народный танец. Назван в честь запорожских казаков. Часто казачок называют упрощенным гопаком. Его исполняют только попарно, размер 2/4, без сложных трюков. Участие девушек придает танцу нежности, лиричности, мягкости. Приветствуется импровизация, юмористические элементы.

Польский композитор С. Дусяцкий считается первым музыкальным обработчиком казачка.

Коломыйка - украинский народный танец - традиционный жанр народной (карпатской) музыки. Возник в городе Коломыя Ивано-Франковской области (Украина). Исполняется в сопровождении коротких песен с аналогичным названием. Песни чаще всего юмористического характера, реже исторического, бытового. Танцуют коломыйку попарно или четное количество исполнителей, ставши в круг.

В украинских танцах используют следующие танцевальные элементы:

♦ **бегунец** - перепрыгнуть с левой ноги на правую, как бы через лужицу, 2 шага, затем с правой на левую, 2 шага;

♦ **голубец** - движение в сторону вытянутой ноги, противоположно вытянутой руке. Две подбивки ногой о ногу, меняется направление. Голова смотрит в сторону движения;

♦ **ковырялочка** - выносятся нога в сторону – носок, каблук, 3 притопа.

♦ **присядка** - присесть полностью (*grand plie*), одна нога в сторону. Тоже с другой ноги.

♦ **тройной притоп** - 3 притопа на восьмые доли.

♦ *па-де-баск* - правая нога выполняет полукруг в правую сторону, прыгнуть на нее. Левую ногу пронести вперед, перепрыгнуть на левую ногу, затем на правую. Движение повторяется с левой ноги.

♦ *припляс* - правая нога в правую сторону с поворотом туловища, 3 притопа. Повторить с левой ноги в левую сторону.

♦ *припадания* - 3-я позиция ног. Правая нога в сторону с падением, левую ноги приставить сзади. Исполняется в сторону и в кружении вокруг себя.

♦ *веревочка* - правую ногу через пассе (подъем ноги до уровня колена выворотню) опустить сзади левой ноги, подскок на неё с движением вперед, при подскоке левую ногу через пассе поставить сзади правой ноги, подскок с продвижением вперед.

♦ *моталочка* - правая нога назад-вперед при поскоках на левой ноге. Тоже самое с левой ноги.

♦ *качалочка* - подскок на левой ноге, правая вперед, опустить правую ногу, левую назад (правую вперед, левую назад...).

♦ *медленный украинский ход* - танцевальный шаг.

Танец Украины – то задумчиво лиричен, то неудержимо весел, скромн и нежен. Искусство Украины, как и всякое искусство, отражало в себе всю историю и жизнь украинского народа, его в прошлом нелегкую жизнь. Украинские народные песни и танцы славятся в целом мире благодаря ярко выраженному национальному колориту, силе духа, эмоциональной насыщенности, неповторимости мелодии, ритма, движений.

Изучив элементы народных танцев, владея навыками исполнения, педагоги могут составить танцевальные композиции и использовать на различных праздничных мероприятиях с детьми во внеклассной и дополнительной работе. (Приложение № 5)

Элементы бальных танцев

Бальный танец как историческое явление уходит своими корнями в бытовые формы народного танца. На определённом этапе расслоения общества на классы появились салонные, или бальные танцы. В основу их легли бытовые народные танцы, которые видоизменялись под влиянием норм этикета и уклада жизни привилегированных слоёв общества. Первые танцевальные каноны и светские танцы возникли в XII в., в эпоху средневекового Ренессанса - расцвета замковой рыцарской культуры. До XVI в. Бальные танцы исполнялись под музыкальное сопровождение небольшого оркестра: 4 кларнета, тромбон, 2-3 виолы. К концу XVII в. Во Франции, Англии и Германии начинают танцевать контрданс, несколько чинный и строго симметричный салонный танец, заимствованный из танцев английских крестьян. Одними из самых сложных танцев были гавот и менуэт. Гавот содержал в себе массу прыжков и заносок, а их выполнение было

достаточно сложным и требовало некоторой физической подготовки. Менует же танцевался в достаточно быстром темпе, что тоже было не так просто. Ведущее место в XIX в. принадлежит вальсу. Преобладание вальса на балах не было стихийно, оно возникало постепенно. Известно, что вращательные движения в танцах появились задолго до рождения специальной вальсовой музыки. Слово же «вальс» вошло в употребление уже в XVIII в. Это видно из названий танцев «вальдан», «поечен», что означает «кружиться», «скользить».

Детский бальный танец – это танец, элементы которого, заимствованны из историко-бытового танца (полька, рилио, сударушка, фигурный вальс, вару-вару и др.) Мы рассмотрим только те, что чаще всего используются в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на развлечениях и праздниках, во внеклассной работе. Это «полка», «галоп», «вальс». Их условно называют детскими бальными танцами. Запомните, что полька и голоп выполняются под музыкальное сопровождение 2/4. Счет раз, два. **Галоп**, как «лошадки», толкаемся одной ногой (правой или левой) от пола. Есть прямой галоп и боковой. В **польке** также отталкиваемся от пола, но по два толчка на каждую ногу (два правой, два левой). В польке - 3 направления: вперед, назад и в повороте.

Вальс, выполняется под музыкальное сопровождение 3/4. Счет раз, два, три. Основной шаг: вперед с правой ноги (раз), два шага на месте по шестой позиции (два, три); назад с левой ноги (раз), два шага на месте по шестой позиции (два, три). (Приложение №6)

Элементы современного танца

Итак, изучим элементы современного танца! Я всегда обращаю внимание студентов при изучении этой темы, на то, что педагог, в работе именно с детьми, особенно младшими школьниками, должен быть очень аккуратен в подборе, как самого репертуара движений, так и музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение обязательно должно соответствовать возрасту детей. Если Вы будете использовать музыку с иностранным текстом, обязательно нужно знать перевод произведения. Движения тоже, должны соответствовать нравственным принципам и нормам. Сегодня существует довольно таки обширный спектр стилей и направлений современного танцевального искусства. Это и Hip Hop, Street Jazz, House, Jazz Funk, Jazz Modern, Contemporary и др. Если говорить о применении с детьми этих стилей, здесь особенно осторожно необходимо подходить. И только, специалисты с соответствующим хореографическим образованием имеют право использовать в работе эти направления. Как воспитатели и учителя начальных классов, вы можете использовать такой стиль, как: «Диско». Он очень доступен для данного возраста. Движения состоят из шагов с приставками на пружинке

(подключая ритмичные хлопки). Размер музыки очень доступный для детского восприятия - 4/4. Различные стилизации народных танцев – тоже удачный пример для работы с младшими школьниками. Одним из самых распространённых танцев в современном стиле изучают с детьми младшего школьного возраста - «Рок-н-ролл» (Приложение №7).

Рассмотрим самые современные направления современного танца на сегодняшний день.

Нір Нор

Прежде, чем познавать хип-хоп для начинающих, стоит позаботиться о том, чтобы заниматься было комфортно. По мнению опытных танцоров, расслабиться и приступить к обучению помогут три составляющие:

- ◆ Подходящая обстановка: ровный пол, просторное помещение, зеркало в полный рост.
- ◆ Свободная одежда и удобная обувь. Ничто не должно стеснять движения.
- ◆ Музыка с четким ритмом в стиле хип-хоп.

Настроить себя на волну хип-хопа поможет небольшой ритуал: встаньте, расставив ноги, опустив руки и закрыв глаза. Внимательно слушайте звучащую музыку и попробуйте научиться слышать бит. Качайтесь в такт. И вот первое движение вы уже освоили. Поздравляем! Пора приступить к более сложным элементам.

Базовые движения хип-хопа – это кач и степ. С первым вы уже познакомились. Теперь попробуйте отставить правую ногу в сторону и потянуться правой рукой вверх. Согните правую ногу, перенеся на нее вес тела, и опустите руку до уровня плеча. Разверните корпус влево, согните левую ногу, а правую поставьте на носочек. Теперь опустите правое колено, выгнитесь дугой и руками дотянитесь до пола. Когда получится выполнить эту комбинацию – считайте, вы неплохо стартовали в хип-хопе.

Jazz Modern

Особенностью стиля джаз модерн является сочетание практически всех элементов современных танцевальных течений. Здесь Вы найдете и традиционные балетные па, и ломаные движения модерна, и шаги и повороты из латины, и элементы верхнего **брейка**, и множество других танцевальных движений. Для того, чтобы танец был понятным по смыслу, танцор должен использовать все свое тело. Шаги в танце джаз модерн – это максимально приземленные движение по полу, на противовес балетным связкам, которые отличаются воздушностью.

Обучение джаз модерну начинается с освоения базовых элементов: изоляции, напряжения и расслабления разных частей тела, пластики бедер, рук и таза. Изоляция –

это прием, когда одна часть тела двигается вне зависимости от другой. За счет напряжения и расслабления достигается эффект ломаных линий, повышается эмоциональный накал танца. В танце джаз модерн часто используются резкие броски к полу, способствующие выражению основной мысли танца. Это отличный прием, с помощью которого рассеивается мощная позитивная энергетика, которую Вы почувствуете с первых секунд Jazz Modern. Пластика и гибкость рук, плавные движения бедрами и тазом, покачивания в такт музыке наполняют джаз модерн невиданной чувственностью и некой интимностью.

Танец практически полностью построен на импровизации, которая позволяет рассказать миру именно то, что танцор чувствует в этот конкретный момент. Это сильный способ громко закричать о своих чувствах или тихо прошептать о них. Jazz Modern – это самовыражение в наивысшей степени. Вы можете танцевать в обуви или босиком, в одежде или без, под джаз, фанк или хип-хоп. Главное, это смысл, который Вы хотите донести зрителю.

Contemporary

Предшественниками **contemporary** стали танцы модерн (modern) и постмодерн (postmodern), поэтому тем, кто уже владеет этими танцевальными стилями, научиться танцевать контемпорари не составит большого труда. Одним из главных прародителей этого стиля считается классический балет, хотя, развиваясь на протяжении многих десятилетий в сторону большей естественности и разнообразия, contemporary вобрал в себя элементы множества сродных направлений, а также отдельные элементы йоги, различных техник импровизации и наук о движениях человеческого тела.

Основа контемпта состоит из слаженного сочетания практик востока (айкидо, йоги, цигун и прочих) с типичным танцем западного мира.

В этом виде хореографии, вопреки значительному многообразию форм движений, выделяют некоторые основополагающие положения в работе с телодвижениями:

- ◆ связь дыхания с движением;
- ◆ правильное расположение тела и его частей (основывается на методах выстраивания тела: метод Александера, Фельденкрайза, Бартениефф, идеокинезис, техники релиза);
- ◆ разграничение работы мышц и суставов;
- ◆ использование своего веса с силой притяжения и центром тяжести;
- ◆ применение в движении инерции и тому подобное.

Основным и наиболее значительным отличием контемпта от остальных нынешних хореографических направлений является именно описанный выше акцент на внутреннее

состояние перемещающегося тела, на его взаимосвязь с окружающим миром, временем и партнером.

Сейчас Contemporary выбирают как люди, просто увлекающиеся танцами, так и профессиональные хореографы. Ведь для любителей это отличная возможность познавать досконально свое тело и его движения, одновременно танцуя, импровизируя, получая наслаждение, как от действия, так и от результатов танцевания. У занимающихся тело становится гибким, гармонично выстроенным, движения – более плавными и грациозными. Для профессионалов освоение контемпта еще и нужный в работе инструмент. Профессиональные танцевальные коллективы, применяющие Contemporary, как основную технику, обычно работают в жанре искусства, находящемся в диапазоне между танцевальными номерами и театральными постановками.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. Раскрыть значение и место танцевальных элементов и танцев в работе с детьми дошкольного (младшего школьного) возраста.
2. Охарактеризовать танцевальные элементы классического танца на занятиях ритмикой.
3. Охарактеризовать танцевальные элементы народных танцев на занятиях ритмикой.
4. Охарактеризовать танцевальные элементы балльных танцев на занятиях ритмикой.
5. Охарактеризовать танцевальные элементы современного танца на занятиях ритмикой.

Рекомендуемая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Издательства: Респекс, Люкси: 2006
2. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012.
3. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия, 1999.
4. www.horeograf.com, online.horeograf.com

Тема VII. Самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация

«Ребенок, испытавший радость творчества даже в самой минимальной степени, становится другим, чем ребенок, подражающий актам других» писал Б. В. Асафьев.

Итак, рассмотрим детское самостоятельное музыкально-ритмическое творчество.

Образно-пластическое творчество — это и придумывание («изобретение», «сочинение») двигательного-пластического образа, и его выразительное исполнение. В силу

импровизационного характера детского творчества эти два процесса неотделимы друг от друга, хотя по сути своей они различны.

«Сочинительское» творчество — это придумывание ребенком собственных способов построения того или иного двигательно-пластического образа, т. е. своеобразного соединения, сочетания движений, подобранных в соответствии с заданным содержанием. Чем оригинальнее выбранные движения и их сочетания, тем больше оснований называть такую деятельность творческой. Об оригинальности можно судить, сравнивая построенный ребенком двигательно-пластический образ с его прошлыми пробами, в которых подобных «решений» не встречалось (или с «решениями» других детей в том же задании). Иногда продуктом «сочинительского» творчества могут стать не только отдельные образы, но и небольшие законченные композиции — маленькие истории, рассказанные языком движений.

Исполнительским творчеством (или творческим исполнением двигательно-пластического образа) является перевоплощение, «вживание» в заданный образ. Безошибочный признак исполнительского творчества — яркая индивидуальная манера такого перевоплощения. Кроме этого, можно заметить, что ребенок перестраивает, изменяет привычную пластику движения, стараясь двигаться так, как это присуще воплощаемому персонажу, и включает в образное движение все тело, что также является признаками творчества в исполнении.

«Сочинительское» образно-пластическое творчество можно сравнить с сочинением текста, а творческое исполнение — с его выразительным прочтением. И то и другое невозможно без знания языка — чтобы сочинять, нужно не только знать отдельные слова, но и уметь связывать их в осмысленные речевые построения. Чтобы выразительно произносить текст, необходимо понимать содержание и уметь доносить его до слушателя. Следовательно, возвращаясь к теме нашего разговора, можно утверждать, что образно-пластическое творчество невозможно без умения произвольно пользоваться языком выразительных движений. Этот вывод подтверждается и специальными научными исследованиями.

Что такое язык выразительных движений?

Это система невербальных (несловесных) двигательно-пластических сигналов, знаков и символов, которые используются людьми в повседневном общении. Выразительные движения — неотъемлемый компонент эмоций. Нет такой эмоции, которая бы не выражалась во внешних движениях тела. По мимике, интонациям голоса, осанке, позе, походке человека, по размаху, силе, скорости его движений, по напряжению (или расслаблению) его мускулатуры, характеру и темпу дыхания можно «прочитать», что

чувствует этот человек, какое у него настроение, чего он хочет или ожидает, как относится к окружающим и т. д.

Невербальными средствами общения человек начинает пользоваться с первых дней своей жизни. Еще не владея словесной речью, малыш успешно сигнализирует взрослым о своем состоянии, желаниях, переживаниях, используя для этого движения, жесты, звуки, интонацию голоса. Иными словами, первым языком, на котором начинает говорить ребенок, является именно язык движений. К трехлетнему возрасту дети уже достаточно выразительны в своих невербальных проявлениях как в общении, так и в играх. Может показаться, что все необходимое для образно-пластического творчества уже есть, остается только побуждать ребенка к этому. Однако, выполняя творческие задания, дети как будто совершенно теряют свою способность «говорить» движениями и оказываются беспомощными, косноязычными, маловыразительными. В чем же дело?

Оказывается, что в повседневном общении дети (как в большинстве случаев и взрослые) пользуются языком движений непроизвольно, бессознательно. А для решения творческих задач необходимо уметь применять его осмысленно, произвольно. Научиться этому ребенок может только в результате специально организованного, целенаправленного обучения языку выразительных движений.

Зачем нужно обучение языку выразительных движений?

В повседневной жизни ребенок осваивает выразительные движения стихийно, путем подражания родителям, другим взрослым членам семьи, бессознательно используя эти жесты, манеру в своем поведении — что-то более активно, а что-то нет. Иной раз мама или папа могут неосознанно транслировать (передавать) своему ребенку привычные жесты и приемы поведения, которые сами за собой не замечают. Но, увидев «отражение» в своем ребенке, удивляются, откуда это у него. Бывает так, что удивление родителей вызывает и то, что их ребенок не владеет, казалось бы, элементарными, само собой разумеющимися умениями: не может подойти к другому ребенку познакомиться, включиться с ним в игру, поделиться игрушками; не умеет ловко и естественно выполнить простейшее движение, жест, а тем более использовать их в творчестве. Часто родители, обнаружив это, пытаются наскоро подсказать ребенку, что и как делать. Но не добившись сразу ожидаемого результата, сердятся, упрекая ребенка в непонятливости, неспособности и тем самым внушают ему неуверенность в себе. На самом деле всему надо учить последовательно — и без освоения «азов» нельзя переходить к более сложным задачам. Понимая это, многие родители ведут своих детей в студии, кружки, школы эстетического развития — к профессиональным педагогам.

Одним из приёмов развития творческих способностей в танцевальной деятельности детей дошкольного возраста является импровизация. От латинского *improvisus* – неожиданный, внезапный, – сочинение стихов, музыки и т.д. в момент исполнения. Импровизацией в танцевальном творчестве мы можем назвать «танец в настоящем», «сиюминутная хореография».

Если понаблюдать за маленькими детьми, то можно увидеть, что любовь к движению у них безусловна, для них это удовольствие. Они открыты, свободны, искренни. При правильной работе педагога, они могут стать отличными импровизаторами, способного передать в движении, пластике свои мысли, чувства. Если у ребёнка развито восприятие музыки, её характера, выразительных средств, и если ребёнок владеет двигательными навыками в достаточной степени, то он может импровизировать, создавать собственный музыкально-игровой образ или танец.

У детей способность импровизировать существует подспудно и её можно и нужно развивать. Дети обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементарную импровизацию. Это зависит от индивидуальных особенностей детей: одним – легче, другим – труднее. Очень важно, чтобы все участники увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения, самочувствия каждого, поэтому необходимо проводить игры и этюды импровизации во 2-й половине занятий, когда воображение их «разогрето».

Для того, чтобы дети научились выражать себя средствами искусства, педагог должен:

- ◆ планировать время в течение дня, когда дети смогут создавать свои произведения;
- ◆ создать атмосферу принятия и поддержки;
- ◆ оказать помощь в овладении необходимыми для занятий техническими навыками;
- ◆ предлагать такие задания, чтобы дети не создавали стереотипные произведения, отражая их замысел;
- ◆ поддерживать детскую инициативу в воплощении замысла и в выборе необходимых для этого средств;
- ◆ организовывать события, мероприятия, на которых дошкольники могут представить свои произведения для детей других групп, для родителей;
- ◆ образовательная среда должна обеспечивать наличие необходимых мотивов, возможность заниматься самыми разными видами деятельности;
- ◆ работать всем педагогам и специалистам, а также родителям в тесном контакте.

Танец – это передача опыта в пластике движения, владение телом. Танец предполагает мир, созданный по некоторому идеальному образцу, а в импровизации мир ещё не создан, он может стать любым. Известный хореограф А. Гиршон, анализируя импровизацию, как мощное терапевтическое средство, утверждает: «**Импровизация** – это возможность быть любым». Импровизация – один из самых таинственных и неизведанных процессов. И, может быть, поэтому далеко не всякий танцовщик, умеющий точно воспроизводить отрепетированные движения, может импровизировать в танце.

Одна из основ импровизации – идея ответственности за всё, «что происходит на сцене», это возможность стать творцом в танце. А это значит: вписываться в ритм, соответствовать стилю танца, разнообразить движения, украшая танец, соответствовать форме, быть искренним и выразительным. Для того чтобы выполнять все эти условия, надо научиться понимать себя в движении.

Регулярные упражнения в танцевальной импровизации позволяют сформировать у ребёнка правильную осанку, красивую походку, развивать такие двигательные качества и умения, как ориентирование в пространстве, координацию движений, гибкость, пластичность, будут способствовать развитию умения чувствовать характер музыки в движениях. Свободные движения под музыку обогатят двигательный опыт ребёнка дошкольного возраста, разовьют его эмоциональную сферу, фантазию, воображение, коммуникативные качества, заложат базу умений и навыков для дальнейшей самостоятельной творческой деятельности дошкольника.

Возбудителем творческой фантазии является музыка. Она направляет творческую активность. Поэтому необходимо очень внимательно и осторожно подходить к подбору музыкального репертуара. Музыкальное произведение должно соответствовать возрастному критерию, должна иметь свою драматургию, которая сможет активизировать фантазию, побудить к творческому использованию выразительных движений.

Дети, услышав музыку, с удовольствием копируют лишь то, что видели своими глазами, им трудно представить абстрактный образ, поэтому малышам необходимо предлагать те композиции, этюды, творческие задания, которые они смогут проанализировать, опираясь на свой небольшой жизненный опыт. Чтобы изобразить листочек или снежинку, ребёнок должен их представить в воображении. При этом необходимо поощрять оригинальность, непохожесть, поиск детей, комментировать их действия.

Таким образом, импровизация в процессе движения под музыку способствует творческому развитию способностей ребёнка дошкольного возраста.

Если рассматривать импровизацию в младшем школьном, подростковом и юношеском возрасте, то и здесь очень большое влияние на развитие творческого потенциала и личностного становления влияет целенаправленная и систематическая работа в данном направлении. Начиная от творческих заданий, игровых этюдов, упражнений и даже применение тренинговых занятий с применением танцевально-двигательной терапии можно использовать в работе смело, как учителям во внеклассной деятельности, так и педагогам дополнительного образования в кружковой направленности. (Приложение №8).

Творческое развитие - необходимое условие жизнедеятельности человечества, так как без творчества невозможно движение по пути прогресса.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. В чем особенность детского самостоятельного музыкально-ритмического творчества, импровизации.
2. Где проявляется детское самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация.
3. В работе с дошкольниками, какие учитывают педагогические условия, способствующие развитию образно-пластического творчества детей?

Рекомендуемая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Издательства: Респекс, Люкси: 2006
2. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012.
3. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия
4. Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.
5. www.horeograf.com, online.horeograf.com

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, обобщая содержание учебного пособия «Основы музыкально-ритмической деятельности», можно прийти к заключению, что материал включает самые основные разделы данного направления работы. Для подготовки к учебным занятиям учебное пособие вполне могут использовать, как педагоги дополнительного образования, так и обучающиеся по специальностям «Дошкольное образование» и «Преподавание в начальных классах». Музыкально-ритмическая деятельность является неотъемлемой частью жизнедеятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста, благодаря ритмике они приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, «косолапость», лишний вес и т.д. У них улучшается координация движений. На занятиях полезные навыки приобретаются естественно. Дети начинают чувствовать эстетику поведения в быту; подтянутость и вежливость становятся нормой поведения. В результате активного эмоционального взаимодействия с музыкой и движением формируется художественный вкус детей, они начинают подмечать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Каждый прожитый день, каждое занятие, репетиция или концерт изменяют интересы и возможности детей. Активность детей в музыкально-ритмической деятельности зависит от творческой инициативы педагога, стремления вести своих учеников к совершенствованию исполнительского мастерства и здоровому духовному развитию. И, безусловно, учебное пособие «Основы музыкально-ритмической деятельности» является помощником в реализации этих задач.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Издательства: Респекс, Люкси: 2006.
2. Гиршон А. Истории рассказанные телом. Журнал танцевальный колондаик, 2000.
3. Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности. Москва, Когито-центр, 2001.
4. Григорьева И.П. Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012.
5. Грэнлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2011.
6. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005. 255 с.
7. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., Академия, 2002.
8. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия, 1999.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб, Речь, 2002.
10. Орлова И.П. Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
11. Руднева С.Д., Пасынкова Н. Б. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения// Психологический журнал. — 1992.—№3—С. 84-92.
12. Сайт «Все для детского сада» www.ivalex.vistcom.ru.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей — Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2001.
14. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. Спб: Речь, 2003.
15. Шмони́на В. Творческие подвижные игры. Дошкольное воспитание. 1991, № 8.

Виды ходьбы, виды бега, виды прыжков и подскоков

Виды ходьбы	
Бодрый шаг	<i>Обычный шаг, но более решительный и стремительный. Взмахи рук активные, от плеча. Корпус слегка наклонен вперед по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни. Хорошая осанка, поднятая голова, взгляд направлен выше идущего впереди</i>
Спокойный шаг	<i>Прогулочный, неторопливый, непринужденный шаг, ноги ставятся на всю ступню, взмахи рук свободные. Ходьба без устремленности. Музыкальное сопровождение спокойного, однообразного характера</i>
Высокий шаг	<i>Активное движение соответствует решительной, мужественной ходьбе солдат. Прием выполнения: свободная нога, согнутая в колене, резко выносится вперед, бедро занимает горизонтальное положение, голень с бедром образует прямой угол. Корпус прямой, голова поднята. Руки и ноги двигаются перекрестно: поднятие правой ноги – взмах вперед левой руки и наоборот. Нога опускается на пол с приземлением.</i>
Шаг на носках	<i>Нога ставится на полупальцы, не касаясь пяткой пола. Колени втягиваются, шаги плавные без толчков</i>
Пружинистый шаг	<i>На каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню с подушечки, слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вверх и вниз непрерывное, равномерное, спокойное</i>
Виды бега	
Лёгкий бег	<i>Осанка в напряжении, руки двигаются свободно, ноги упруго отталкиваются и мягко приземляются на пол.</i>
Широкий бег	<i>Бег большими скачками, как бы перепрыгивая через препятствия. Руки широкими сильными взмахами (одна вперед, другая назад) помогают энергично оттолкнуться.</i>
Высокий бег	<i>Нога согнута в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Сильное отталкивание от пола, носки оттянуты вниз</i>
Прыжки	
Прыжки	<i>Используются прыжки на двух ногах с большим и малым отскоком о пола в зависимости от характера музыкального сопровождения. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, колени мягко сгибаются. Корпус остается прямым. Прыжки бывают на месте, в движении вперед и в кружении. Прыжки бывают на одной ноге, со сменой ног, на двух ногах (ноги вместе, врозь, одна нога вперед – другая назад)</i>
Подскоки	
Лёгкие подскоки	<i>Скользящее, почти вертикальное движение, нога слегка выносится вперед</i>
Сильные подскоки	<i>Свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения, руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад</i>

Комплекс ритмической гимнастики для детей
дошкольного возраста

1. Танцевально-спортивное упражнение

(Заводные куклы)

(Музыка: гр. «Аква» «БАРБИ»).

- 1.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 – поворот вправо; 15-16 – поворот влево.
2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.
- 4.И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
- 5.И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
- 6.И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
- 7.И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок – наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.
8. Танцевальные движения (на припев).
- 9.И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.
- 10.И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.
- 11.И.п.: то же, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.
- 12.И.п.: то же, руки перед собой. Выпад вправо – круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.
13. Танцевальные движения (на припев).
14. Пружинистые приседания вниз – вверх, руки как у паровозика.
15. Упор присев, упор, лежа – «кольцо», «корзиночка».
16. Заключительная поза:- «полушпагат» - «шпагат».

2. Комплекс ритмической гимнастики (с обручем)

(Музыка: гр. «Иванушки Интернэшнл» «Подсолнух»).

- 1.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо – вверх; 5-8 то же влево.
- 3.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.
- 4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
- 5.И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
- 6.И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
- 7.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.
- 8.И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
- 9.И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
- 10.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
- 11.И.п.: сидя в обруче . 1-16 акробатическое упражнение «березка».
- 12.И.п.: то же. 1-2 группировка, сидя, 3-4 ноги поднять вверх – в стороны, руки развести в разные стороны.
- 13.И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
- 14.И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
- 15.И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
- 16.И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

3. Комплекс ритмической гимнастики

«Танец с зонтиками»

(Музыка: «Улетай туча» в исп. Ф.Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:
 - 1-правая рука в сторону;
 - 2-то же левой;
 - 3-руки вместе перед грудью;
 - 4-руки скрестно перед грудью;
 - 5-руки в стороны;
 - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене в перед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.
 - 2- выпрямиться, руки вверх.
 - 3-4- то же другой ногой.
6. 1- шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
 - 2- то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
 - 1- и.п.
 - 2- в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
 - 1- и.п.
 - 2- то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
10. И.п.: - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны.
11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
12. И.п.: - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
13. И.п.: - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
14. И.п.: - лежа на животе. Выполняем «кольцо», «лодочку».

15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.
17. И.п.: - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.
18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

4. Комплекс ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста

Музыкальное сопровождение: Детский хор «Великан» - «День рождения»

1. 1– шаг правой вперед, руки согнуть к плечам; 2 – приставляя левую, полуприсед, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 12 раз.

2.1 – 2 – с повтором налево выпад правой назад; правая рука другой в сторону вперед; 3 – 4 – с поворотом направо выпад левой назад; левая рука другой в сторону вперед; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

3. 1– полуприсед на левой, мах правой в сторону, руки в стороны; 2 – О. С.; 3 – полуприсед на правой, мах левой в сторону, руки в стороны; 4 – О. С.; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

4. 1– полуприсед на левой, правая вперед – в сторону мах согнутой, руки согнуты к плечам; 2 – стойка ноги врозь, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить, счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

5. 1– шаг правой назад, руки согнуты к плечам; 2 – приставляя левую, полуприсед, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги, 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

6. 1– 2 – выпад правой назад, руки на каждый счет вперед, в стороны, согнуть; 3 – 4 – выпад левой назад, руки на каждый счет вперед, в стороны согнуть, предплечья вверх; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

7. 1– полуприсед на левой, правую согнуть назад, руки вверх; 2 – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

8. 1– полуприсед на левой, мах правой согнутой вперед, руки согнуты в стороны, предплечья вверх; 2 – стойка ноги вместе, руки согнуты в стороны, предплечья вверх; 3 – 4 – то же, 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

5. Комплекс ритмической гимнастики с обручем

Музыкальное сопровождение: Детский хор «Великан»- «Енот»

1. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.
3. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
5. И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
6. И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
7. И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.
8. И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
9. И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
10. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
11. И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".
12. И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.
13. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
14. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
15. И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
16. И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

Музыкально-ритмические игры для дошкольников (подборка)

1. Игра «Дорожка»

Цель: учить дошкольников передавать несложный ритмический рисунок на детском музыкальном инструменте.

Ход игры: дети выбирают себе музыкальные инструменты (бубен, молоточек, барабан), садятся по кругу. В центре круга — ведущий (педагог или ребенок).

Ведущий. Я гуляю по дорожке (марширует),

Дети. На своих инструментах выполняют ритм стиха, выделяя сильную долю.

И мои шагают ножки.

А потом, а потом (бежит на месте)

Все бегом, бегом, бегом.

Через лужи прыг-скок.

Прыг-скок, прыг-скок (прыжки с ноги на ногу).

А теперь на бугорок,

Стоп (притоп)

Надоело мне стоять,

Лучше буду танцевать (исполняет простые движения: нога на носок, на пятку, ковырялочка и т.п.)

2. Игра «Охотники»

Цель: учить детей передавать в движении ритм и темп стиха, выделяя сильную долю.

Ход игры: дети маршируют, выполняя движения соответственно содержанию стихотворения.

Ведущий. Мы охотники на льва, да?

Дети. Да! (Маршируют.)

Ведущий. Не боимся ничего, нет?

Дети. Нет!

Ведущий. А в руках у нас ружье!

Дети: Пиф-паф! (Ногу ставят на пятку, как бы прицеливаются.)

Ведущий. И булатный меч! (Маршируют.)

Дети. Раз-два. (Имитируют взмахи мечом.)

Ведущий. Мы по улице идем,

Левой, правой, левой, правой!

На охоту всех зовем.

Левой, правой, левой, правой! (Маршируют.)

Ведущий. Стоп! Перед нами река.

Широка, глубока,

Реку мы переплывем. (Имитируют стиль плавания.)

Кролем, брассом поплывем.

Ведущий. Стоп! Перед нами лес.

Деревья до небес,

Болото на пути,

Как туда пройти?

С кочки на кочку

Прыг, прыг, прыг!

С кочки на кочку

Чав, чав, чав, чав. (Прыгают с ноги на ногу.)

Ведущий. Стоп! Пещера на пути

Нам в нее войти?

Дети. Не видать ничего.

Не слышать никого!
Ай, ай, ай, ай,
Ай, ай, ай, ай. (В недоумении разводят руками.)
Мы в пещеру вошли,
И кого же там нашли? (Идут медленно, на носочках, останавливаются.)
А в пещере лев спит
И громко храпит
Хр-хр-хр! (Имитируют храп, поднимая течи.)
Вдруг лев проснулся
Да как зарычит: Р-р-р! (Рычат.)
И каждый охотник как задрожит. (Дрожат.)
Испугались! Ой-ой! (Качают головой.)
И скорей бежать домой! (Бегут бегом.)
Ведущий. Домой добежали,
Очень устали. (Вытирают лоб рукой.)
Вот так охотнички!

3. Игра «Погуляем»

Цель: развитие движений, перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с ритмом и темпом музыки.

Ход игры: дети двигаются по залу для музыкальных занятий в разных направлениях.

Ведущий. Погуляем, погуляем

В садике своем...

Дети. Погуляем, погуляем

И дружка найдем. *(Находят себе пару — дружка.)*

По-ка! *(Отходят спиной назад на два шага и машут рукой, прощаясь.)*

Хлоп-хлоп! *(Останавливаются друг перед другом и делают два хлопка.)*

Привет! *(Вновь подходят друг к другу, здороваются.)*

По-ка! *(Делают два хлопка, отходят назад на два шага и машут рукой, прощаясь.)*

При повторении игры ребенок находит нового дружка. Можно предложить разные варианты игры: гулять парами, перестраиваться в круг (возможно перестроение по первой букве имени) и т.д.

4. Игра «Я иду к тебе»

Цель: перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с ритмом и темпом музыки.

Воспитатель. Хорошо вокруг,

Дети. *(Свободно гуляют по комнате.)*

Солнце светит нам. *(Находят себе партнера, становятся напротив друг друга и выполняют хлопки.)*

Улыбаюсь я всем моим друзьям.

Дети. *(Стоящие в парах берутся за руки и делают хлопки.)*

(Пары перестраиваются в общий круг и делают три хлопка и, взявшись за руки, идут по кругу.)

Воспитатель. Здравствуй, миленький дружок!

Становись со мной в кружок!

Хорошо вокруг,

Солнце светит нам,

Улыбаюсь я

Всем моим друзьям.

5. Игра «Музыкальный ежик»

(модифицированный вариант игр Е. И. Юдиной)

Цель: воспроизведение ребенком ритмического рисунка с помощью хлопков или детских музыкальных инструментов (барабан, бубен).

Воспитатель. Не приходилось ли вам встречать музыкальных ежеиков? Например, таких, которые играют на барабане? А вот молдавскому поэту Георгию Виеру приходилось! Послушайте, как он изобразил такого ежика (читает стихотворение):

С барабаном ходит ежик.

Бум-бум-бум!

Целый день играет ежик:

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами...

Бум-бум-бум!

Ежик в сад забрел 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 об землю ударялись:

Бум-бум-бум!

Ой, как зайчики струхнули!

Бум-бум-бум!

Глаз до зорьки не сомкнули!

Бум-бум-бум!

Забавное стихотворение, не правда ли? Сейчас мы устроим интересную игру. Какие слова все время повторяются в стихах? Сколько ударов барабана изображают эти слова? Попробуем сопровождать это стихотворение хлопками. Делать мы это должны одновременно, ведь у ежика был всего один барабан. Сейчас мы достанем игрушечные барабаны и на слова «бум-бум-бум» будем исполнять три удара двумя палочками — правой, левой, правой, вот так. (Дети под чтение педагогом стихотворения выполняют соответствующие движения.)

А теперь поиграем по-другому. Отметьте в стихах место, где «ночью яблоки срывались» — как это можно озвучить, иначе ведь, когда яблоки падают, их звук не похож на удар барабана? (Дети предлагают озвучить падение яблок мягкими хлопками; бубном и т.п. Игра повторяется с музыкальным оформлением.)

6. Игра «Мишка»

Цель: озвучивание ребенком стихотворных строк.

Ход игры: воспитатель предлагает детям помочь медвежонку добраться до дома, а чтобы ему было веселее шагать, нужно сделать этот путь звучащим.

Воспитатель.

Шлепал мишка по дорожке:

Шлеп-шлеп-шлеп!

И захлопал он в ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп!

А потом, а потом,

Побежал скорей бегом:

Пом-пом-пом-пом-пом-пом-пом!

Он по кочкам Топ-топ-топ!

Добежал до дому — Стоп!

(Дети стоя выполняют соответствующие движения.)

Или:

Мишка весело шагал:

Топ! Топ! Топ! Топ!

А потом он побежал:
Топы-топ, топы-топ!
Вдруг споткнулся и упал: Бух!
Отряхнулся и сказал: Ух!
Сделал шаг и: Ой! Ой! Ой!
И ворча, заковылял домой.

7. Игра «Прогулка»

Цель: закрепление длительностей нот, развитие чувства ритма.

Игровой материал: музыкальные инструменты по числу играющих (молоточки, барабан, бубен, ксилофон, металлофон, колокольчик, музыкальные тарелки).

Ход игры: Взрослый: «Сейчас, ребята, мы отправимся с вами на прогулку, но это будет необычная прогулка, мы будем гулять, помогут нам в этом музыкальные инструменты. Вот мы с вами спускаемся по лестнице (медленные удары молоточком по столу), а теперь мы вышли на улицу. Светит яркое солнышко, мы обрадовались, побежали (частые удары по барабану или можно молоточками по столу). Мы гуляли, веселились, но вдруг появилась туча, подул ветер, ударил гром, сверкнула молния, и пошел дождь. Сначала это были редкие капли, а потом начался частый сильный ливень (ритм ускоряется, дети могут стучать в барабан, бубен, молоточками по металлофону, ударять в тарелки, колокольчиком передавать редкие капли дождя; используются все инструменты для передачи состояния погоды; редкие капли дождя и сильный частый ливень дети передают в определенном ритме, вследствие чего у них закрепляются знания о длительностях нот)».

Взрослый: «Испугались ребята такой погоды и побежали домой» (снова быстрые и ритмичные удары).

Игра постепенно усложнялась, дети с помощью взрослого придумывали новые события, которые происходили на «прогулке», и каждый раз ритмические рисунки становились все разнообразнее и сложнее.

8. Игра «Научи матрешек танцевать»

Цель: Учить детей передавать несложный ритмический рисунок, закреплять тексты ранее изученных песен.

Игровой материал: большие и маленькие матрешки.

Ход игры: У взрослого в руках большая матрешка, у детей - маленькие.

«Большая матрешка учит танцевать маленьких»- говорит взрослый. Отстукивает по столу сначала несложный ритмический рисунок. Дети повторяют. В качестве ритмических рисунков использовались знакомые детям мелодии песен и плясок: «Сорока», «Андрей-воробей», «Чики-чикалочки», знакомые песни, разученные ранее. Если вначале дети повторяли за взрослыми, то потом они сами стали придумывать несложные ритмические рисунки, или взрослый начинал, а дети заканчивали. Примеры ритмических рисунков были самые разнообразные.

«Тень-тень» Эту песню дети знают хорошо. Для более совершенного развития у детей ритмического чувства были использованы следующие задания в игровой форме: - песня поется вместе с детьми с целью закрепления текста - дети одновременно поют и хлопают тихонько в ладоши, отмечая хлопками ритмический рисунок. - пение по ролям: взрослый - автор, а дети - герои (лиса, заяц, 2 ежа, блошки, медведь, коза). Каждый ребенок прохлопывает свою роль. - пение по ролям, но роль исполняют ладошками. Детям объясняют, что голосок «спрятался», ладошки «поют вместо него». - вся песня от начала до конца поется ладошками - когда ритм песни хорошо усвоен, можно выложить его короткими и длинными полосками или длительностями.

9. Игра «Клубочек»

Цель: воспитание чувства принадлежности к группе, чувства безопасности в коллективе, чувства единства. Сплоченности, умения действовать согласованно.

Материалы: клубочек прочных ниток.

Ход игры: Преподаватель и дети стоят в кругу. Преподаватель запекает песенку, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему ребенку, называя его в песенке по имени и т.д. Когда песенка заканчивается — все дети и преподаватель соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к преподавателю, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут ее на стол. Внимание детей обращается на то, что ниточка не порвалась, и ребята в группе всегда будут так же крепко дружить. В заключение можно попросить детей вспомнить пословицы и поговорки о дружбе.

10. Игра «Ловушка»

Игра проходит под русскую народную мелодию «Я на горку шла» или другую музыку с двудольным размером, которая начинается из-за такта.

Цель: учить детей синхронно выполнять движения под музыку или пение, действовать вместе, одновременно отмечая конец запева или 1-й части музыки общим движением, развивать быстроту реакций, ловкость; воспитывать смелость и активность каждого ребенка, а также умение достойно проигрывать, не обижаться, а упражняться дальше.

Ход игры: 4-5 человек становятся в круг, держась обеими руками за веревку, концы которой соединены.

На затакт дети должны одновременно поднять веревку вверх. А затем на каждый такт то опускают веревку вниз, то поднимают ее вверх. Так продолжается до конца 1-й части музыки или запева. В конце веревка должна оказаться наверху!

На 2-й части музыки или на припев остальные дети поворачиваются за ведущим и бегут за ним «змейкой» через все «воротики».

По окончании музыки «ловушка захлопывается»- дети опускают веревку вниз. Кто попался, тот становится в круг и берется обеими руками за веревочку. Игра продолжается до тех пор, пока не поймают почти всех детей, которых можно похвалить за ловкость или предложить им совершить «круг почета» вокруг положенной на пол веревки под аплодисменты всех детей.

11. Игра «Один, два, три, четыре, пять»

Цель: учить детей действовать по одному и вместе с другими; развивать организаторские способности детей; развивать внимание детей, их ориентировку в пространстве, быстроту реакций; упражнять в счете и в основных движениях.

Ход игры: Под музыку дети двигаются по всей комнате в разных направлениях, используя энергичную ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки. С окончанием музыки воспитатель называет первую цифру. Дети должны построиться в соответствии с названным числом парами, тройками и т.д., встав в кружок или шеренгу и подняв руки вверх.

Детские песни удобные для реализации ритмических рисунков через движение**1. Про жирафа**

1. У жирафа пятна, пятна, пятнышки – (показываем с головы до ног по телу)

У жирафа пятнышки везде

На ушах, на шее и на пяточках – (показываем на те места, про которые поём)

На носу, на животе, везде

До чего, до чего всем нам хочется, братцы – (сложить руки вместе, жираф в стороны)

На жирафе, на жирафе на живом покататься

До чего же хочется, братцы.

На живом жирафе покататься

Проигрыш –(удав, шагаем змейкой)

2. А у зебры есть полоски чёрные – (показываем с головы до ног по телу)

Есть полоски чёрные везде

На ушах, на шее и на пяточках – (показываем на те места, про которые поём)

На носу, на животе, везде

До чего, до чего всем нам хочется, братцы – (махи в стороны локтями и руками по 2 раза)

Да на зебре, да на зебре на живой покататься

До чего же хочется, братцы.

На живой на зебре покататься.

3. У слона есть складки, складки, складочки – (показываем с головы до ног по телу)

У слона есть складочки везде

На ушах, на шее и на пяточках – (показываем на те места, про которые поём)

На носу, на животе, везде.

До чего, до чего всем нам хочется, братцы – (руки согнули к голове. показываем уши)

На слоне да на слоне да на живом покататься

До чего же хочется, братцы.

На живом слоне покататься.

2. Весёлая песенка

1. Выглянуло солнышко из-за серых туч, солнышко

Золотистым зёрнышком прыгнул первый луч. (полочка наверх с махами)

Скачет по полям, с небом пополам (приставные шаги в стороны с хлопком)

Песенку весёлую напевает нам (кружатся на месте.)

2. И от этой песенки тает тишина, (молчок)

И с ручьями весело прыгает весна. (змейка)

Скачет по полям, с небом пополам, (приставные шаги в стороны с хлопком)

Песенку весёлую напевает нам (кружатся на месте.)

3. Разбудили песенку тёплые лучи, - (звёздочки)

И на ветках весело прыгают грачи - (тарелочки).

Скачет по полям, с небом пополам, - (приставные шаги в стороны с хлопком)

Песенку весёлую напевает нам – (кружатся на месте.)

Проигрыш: - (побежали подскоками друг за другом змейкой)

4. В песенку задорную просто влюблена, (выставить одну руку, другую вперёд, сердце)

Прыгает огромная детская страна. (прыжки на месте на двух ногах)

Скачет по полям, с небом пополам, (приставные шаги в стороны с хлопком)

Песенку весёлую напевает нам (кружатся на месте.)

Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля.

И под эту песенку кружится земля. (ромашки)

Вместе весело шагать

Припев: Вместе весело шагать по просторам, – (идут маршем по кругу)

По просторам, по просторам – («тарелки»)

И, конечно, припевать лучше хором, – (идут маршем по кругу)

2. Лучше хором, лучше хором. – («тарелки»)

1. Спойка с нами, перепёлка, перепёлочка, – («дудочки» в стороны)

Раз иголка, два иголка - будет ёлочка. – (поднять поочередно руки вверх «ёлочка»)

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка, –(шагаем перед собой поочередно руками вверх)

Раз словечко, два словечко - будет песенка. – (выставить вперёд поочередно)

2. В небесах зари полоска заплещется, – (поднять руки вверх «метёлочки»)

Раз берёзка, два берёзка - будет рощица, – (поднять поочередно руки вверх «ёлочка»)

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка, –(шагаем перед собой поочередно руками вверх)

Раз словечко, два словечко - будет песенка. – (выставить вперёд поочередно)

3. Нам счастливую тропинку выбрать надобно, – («змейка» перед собой)

Раз дождинка, два дождинка - будет радуга, – (поднять поочередно руки перед собой «радуга»)

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка, – (шагаем перед собой поочередно руками вверх)

Раз словечко, два словечко - будет песенка. – (выставить вперёд поочередно)

3. День дон стучат часы

1. Тук-тук-тук стучат часы – (молоточки)

Подкрутил мороз усы. – (крутим усы)

Расчесал он бороду – (гладим бороду)

И пошёл по городу. – (шагаем)

2. Скрип да скрип скрипит снежок – (тарелочки)

До чего ж большой мешок. – (качаем головой, с руками)

С бусами, хлопушками – (фонарики)

С яркими игрушками.

4. Звонкие ладошки

1. У меня, у тебя звонкие ладошки - (показывают ладошки)

у меня, у тебя как пружинки ножки - (пружинка)

Мы с тобой, мы с тобой шлёп-шлёп-шлёп-шлёп- (по коленочкам)

Мы с тобой, мы с тобой прыг-скок-прыг-скок - (подпрыгивания)

На проигрыш: - (кружение с фонариками)

2. У меня, у тебя глазки словно пуговицы - (показывают глазки, качают головой)

У меня, у тебя губки словно клюковки - (показывают губки, качают головой)

Мы с тобой глазками хлоп-хлоп-хлоп-хлоп - («звёздочки» ладошками возле глаз)

Мы с тобой губками чмок-чмок-чмок-чмок - (шлют воздушный поцелуй)

3. У меня, у тебя чудо локоточки - (показывают локоточки)

у меня, у тебя острые носочки - (ножку на каблучок)

Мы с тобой, мы с тобой хоп-хоп-хоп-хоп - («крылышки»)

Мы с тобой, мы с тобой прыг-скок-прыг-скок - (подпрыгивания)

5. Золотило солнышко лес

1. Золотило солнышко лес лес – (солнышко)

Муравей на дерево влез влез –(ползём вверх)

Дятлы долгоносики тук тук тук – (молоточки)

Всюду всюду слышится стук стук стук

Тук-тук тук-тук тук-тук Тук-тук тук-тук тук-тук – (молоточки)

Тук-тук Тук-тук тук-тук тук-тук

2. Мотылек на веточку сел сел –(мотылёк в стороны)

А скворец на елочке пел пел – (дудочки в стороны)

Услыхал ту песенку толстый жук – (шагаем, как жуки)

Зажжужал он весело жу-жу-жу

Жу-жу жу-жу жу-жу Жу-жу жу-жу жу-жу – (хлопок в ладони, об колени)

Жу-жу Жу-жу жу-жу жу-жу

3. Полюбились песенка всем всем – (выставляем руки поочередно в стороны)

Мы запели песенку все все

Каблучками топаем топ топ топ – (топаем)

И в ладоши хлопаем хлоп хлоп хлоп. –(хлопаем)

Топ-топ топ-топ топ-топ Топ-топ топ-топ топ-топ – (топаем)

Хлоп хлоп хлоп хлоп хлоп хлоп – (хлопаем)

6. Лето

(муз. С. Крупа-Шушариной, сл. И. Яворовской)

1. Холода кочуют где-то, – (выпад в сторону, изобразить «холод»)

и смеётся детвора: –(выпад в сторону, изобразить «холод»)

Вот и лето, вот и лето – (мах бедром и провести правой рукой в сторону)

развесёлая пора! –(мах бедром и провести левой рукой в сторону)

Солнце катит спозаранку – (мах руками в стороны над головой)

над тобой и надо мной,

расцветает на полянке – (мах бедром и провести правой рукой в сторону)

колокольчик голубой. – (мах бедром и провести левой рукой в сторону)

Припев:

Ах, лето, лето, лето – (приставные шаги вправо, круговые движения рук перед собой)

зелёная трава, –(приставные шаги влево, круговые движения рук перед собой)

ах, лето, лето, лето, – (приставные шаги вправо, круговые движения рук перед собой)

густая синева. – (приставные шаги влево, круговые движения рук перед собой)

Ах, лето, лето, лето – (2 шага вперёд, 2 шага назад, развести руками перед собой)

счастливая пора, – (рука «ок» перед собой, движение бедром)

тебя не даром любит детвора.

2. У Ирешки и Антошки – (руки к голове, покачать головой по венку на голове.)

Ах, как славно, без дорожки –(подскоки на месте пробежаться по траве.)

На зелёном, на просторе –(мах бедром и провести правой рукой в стороны)

слушать песню соловья, – (птички в стороны с выпадом ног)

или плавать в Чёрном море, – (махи руками, имитируя плавание)

где прозрачная струя.

3. Под ногами повилика – (руки за спиной, покрутить носком правой ноги подрастает не спеша.

До чего ж вкусна клубника – (выпад в сторону, круговые движения рукой по животу) и черешня хороша!

Дождик прыгает, искрится, – подскоки на месте

в небе радуга-дуга, – радуга

ярче новенького ситца –(мах бедром и провести правой рукой в стороны)

разноцветные луга.

7. Малыши-карандаши

1. Возле ёлочки гуляют малыши карандаши – (хоровод)

Дружно ножки поднимают и танцуют от души

Припев: Хлоп-хлоп, не зевай, и за мною повторяй – (хлопки)

Топ-топ, веселись, - (притопы одной ногой)

возле ёлочки кружись – (кружение с фонариками)

2. Ёлка в ясельках сидела, ёлка маленькой была –(присели на корточки)

Кашу ела, кашу ела, да и выросла – (постепенно поднимаются)

3. Мы в костюмчиках нарядных малыши карандаши – (пружинка)

Наша ёлка тоже рада, ох иголки хороши – (руки вперёд, иголки поворачиваем)

8. Колобок Т. Морозовой

1. По дорожке, по тропинке,

Между сосен - прыг да скок – (подскоки по кругу)

Очень весело, игриво

Покатился колобок.

Он от бабушки ушел, –(грозим пальчиком левой руки)

И от дедушки ушел – (грозим пальчиком правой руки)

Покатился, заблудился – (моталочки)

Непослушный колобок! – (щёчки, качаем головой в стороны)

Припев: Прыг - скок, колобок! – (подскоки)

Вкусненький, румяненький: – (показываем поочерёдно «Ок»)

Он похож на пирожок – (печём пирожки)

С изюминкою маленькой – (изюминку над головой с пружинкой)

2. Повстречался он с медведем на тропинке, на лесной – (вперевалку по кругу)

Мишка очень рассердился, топнул лапой большой! – (топнуть ногой)

Ты от бабушки ушел, – (грозим пальчиком левой руки)

И от дедушки ушел: – (грозим пальчиком правой руки)

Покатился, заблудился – (моталочки)

Непослушный колобок! – (щёчки, качаем головой в стороны)

На проигрыш – (кружение подскоками

– мальчики вприсядку, девочки пружинку)

9. Танец зайчиков

1. На полянке зайки танцевали – (крутим правой пяткой)

Зайки танцевали, зайки танцевали – (крутим левой пяткой)

Так красиво ушками качали – (ушки)

Ушками качали так.

2. На полянке зайки танцевали – (крутим правой пяткой)

Зайки танцевали, зайки танцевали – (крутим левой пяткой)

Так красиво лапки выставляли – (моталочки)

Лапки выставляли так.

3. На полянке зайки танцевали – крутим правой пяткой

Зайки танцевали, зайки танцевали – крутим левой пяткой

Так красиво хвостиком виляли – крутим хвостиком

Хвостиком виляли так.

4. На полянке зайки танцевали, – (крутим правой пяткой)

Зайки танцевали, зайки танцевали – (крутим левой пяткой)

Так красиво лапками стучали – (по очереди стучим ладошками по коленкам)

Лапками стучали так.

10. По малину в сад пойдем

Слова Т. Волгиной Музыка А. Филиппенко

На проигрыш («ковырялочка», руки «полочкой»)

1. По малину в сад пойдем, – (идут по кругу хороводом в одну сторону)

В сад пойдем, в сад пойдем,

Плясовую заведем, – (идут по кругу хороводом в другую сторону)

Заведем, заведем.

Припев: Солнышко на дворе, – (наклоны в стороны поднятыми над головой руками)

А в саду тропинка. – («наклон вперед»)

Сладкая ты моя, – («тарелочки»)

Ягодка-малинка!

2. Ты, малинка, не в роток, – (руки «полочкой», грозим пальчиком)

Не в роток, не в роток,

Насыпайся в кузовок, – (имитация сбора ягод)

В кузовок, в кузовок. .

3. Как малины наберем, – (имитация сбора ягод)

Наберем, наберем,

Пирогов мы напечем, – (имитация печём пироги)

Напечем, напечем.

4. Пирогов мы напечем, – (имитация печём пироги)

Напечем, напечем.

Всех соседей позовем, – (руки в стороны, ногу на каблучок)

Позовем, позовем!

Композиции народных танцев
(для детей младшего школьного возраста)

1. «Молдавеняска»

Рассчитана на 8 девочек и 8 мальчиков среднего и старшего возраста, имеющих определенную танцевальную подготовку.

Музыкальное сопровождение - молдавский народный танец «Молдовеняскэ».

Исходное положение: исполнители становятся парами по кругу лицом к центру, положив руки друг другу на плечи ладонями.

Исполняются 2 такта вступления.

Музыкальное сопровождение № 1

1—6 такты. Танцующие движутся по кругу против часовой стрелки, исполняя основной шаг «Молдавеняски» с правой ноги.

7—й такт. Начиная с правой ноги, исполняют два шага с подскоком.

8—й такт. Исполняют прыжок.

9—16-й такты. Повторяют движения 1—8—го тактов, начиная с левой ноги и продвигаясь влево. На 16-й такт разъединяют руки и, исполняя прыжок, образуют два круга: девочки внутренний; мальчики внешний. Девочки кладут руки друг другу на плечи, мальчики раскрывают руки в стороны.

Музыкальное сопровождение № 2

1—4—й такты. Исполняя боковой шаг и прыжок, танцующие продвигаются: девочки против часовой стрелки, начиная шаг с правой ноги, мальчики по часовой стрелке, начиная шаг с левой ноги.

5—8—й такты. Повторяют движения 1—4-го тактов в противоположную сторону и с другой ноги, то есть девочки движутся по часовой стрелке, мальчики против часовой стрелки.

9—16-11 такты. Повторяют движения 1—8-го тактов. На 16-й такт девочки разъединяют руки и поворачиваются лицом к своим партнерам.

Музыкальное сопровождение № 3

1—7—й такты. Положив правые руки друг другу на плечи, а левые, подняв вверх, танцующие парами поворачиваются по часовой стрелке, исполняя шаг с подскоком с правой ноги.

8—и такт. Исполняя прыжок, одновременно меняют руки, то есть берутся левыми руками.

9-16—и такты. Повторяя движения 1—4-го тактов, продвигаются против часовой стрелки, начиная шаг с левой ноги.

Исполняя повороты в парах, танцующие из круга могут перестраиваться в полукруг в линии или в одну линию.

2. «Казачок»

Описание. Танцующие стоят парами по кругу, повернувшись спиной к центру (партнер за спиной партнерши).

Такты 1-3. Вступление.

Такт 1. Хлопают вправо, затем влево от туловища и три хлопка перед грудью.

Такт 2. Повторяют хлопки, как в такте 1.

Такт 3. Выполняют три хлопка над головой.

Фигура I

Такт 4. Заложив правую руку за голову (локоть направлен в сторону), а кулачок левой положив на пояс, идут тремя шагами друг за другом с правой ноги вперед правее (по диагонали). На четвертую долю такта притопывают левой ногой, приставляя ее к правой.

Такт 5. Отходят назад тремя шагами с левой ноги (возвращаются на свои места) и на четвертую долю приставляют правую ногу к левой (без притопа).

Такты 6-7. Повторяют движения тактов 4-5, но идут по диагонали влево, начиная с левой ноги.

Такты 8-9. Выполняют полуприседание (разводят колени в стороны), затем, выпрямившись, выставляют правую ногу на пятку, снова полуприседают и выставляют на пятку левую ногу (всего 4 движения на оба такта). Руки в кулачках на поясе,

Такты 10-11. Кружатся вокруг себя дробным шагом, поворачиваясь один раз, и возвращаются в исходное положение.

Такт 12. «Закручивают веревочку», повернув корпус вправо, зажатые в кулачки кисти рук вращают одна вокруг другой, над бедром правой ноги (нога, согнута в колене, опирается на полупальцы, пятка приподнята над полом). Затем «закручивают веревочку», повернув корпус влево.

Такт 13. На 1-2 доли такта «закручивают веревочку» вправо, а на 3-4 доли выставляют правую ногу на пятку вправо, при этом поднимают в сторону вверх вытянутую правую руку, а левый кулачок кладут на пояс.

Такты 14-15. Повторяют движения тактов 12-13, повернув корпус влево.

Такт 16. «Разрезают ножницами веревочку»: согнутые в локтях руки «ножницы» скрещивают и разводят над правым бедром (положение ноги, как в такте 12). Выполняют эти движения дважды, затем то же самое над левым бедром.

Такт 17. Повторяют движения такта 16 («ножницы»).

Такты 18-19. Кружатся вокруг себя дробным шагом и встают лицом друг к другу (меняя исходное положение). Партнерша стоит лицом к центру круга, а партнер – спиной.

Методические указания. После кружения в тактах 18-19 партнеры могут принять исходное положение, как в фигуре (партнер за спиной партнерши), и в этом положении заканчивать танец хлопками.

Элементы бального танца (детские бальные танцы)

Шаг «галоп», шаг «польки». Шаг «вальса». Методика изучения элементов

Шаг галоп

Выполняют вперед, назад и в сторону. По своему характеру галоп динамичен и



стремителен. Начинается он скольжением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Последовательность обучения.

1) Повторить приставные шаги;

2) выполнить приставные шаги в ускоряющемся темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания. При выполнении шагов галоп следует помнить, что шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Музыкальным сопровождением может служить любая полька умеренного темпа, веселого характера.

Шаг польки

Шаг польки — это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом.



Шаг польки вперед выполняют следующим образом. И. п.— III позиция ног, права я впереди, руки на пояс. И — небольшой подскок на левой, права я вперед-книзу, 1и — приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, 2—небольшой

шаг вперед правой, и — небольшой прыжок на правой, левую вперед-книзу. То же с другой ноги.

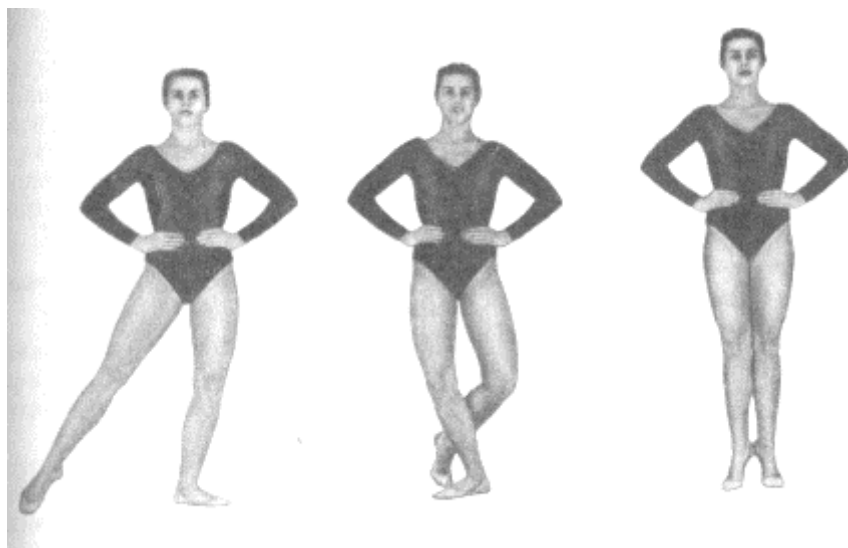
Шаг польки назад делают так же, как вперед; а шаг польки с поворотом кругом — как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Последовательность обучения.

- 1) Повторить переменный шаг;
- 2) выучить подскок;
- 3) соединить подскок с переменным шагом;
- 4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку

Шаг вальса

Шаг вальса выполняют вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом.



Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами. Первый шаг — перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта. Два последующих шага — на носках.

Вальсовый шаг в сторону. 1 — шаг правой в

сторону с носка перекатом на ступню, слегка сгибая колено (носок обращен вправо), 2 — шаг левой за правую на носок (носок обращен влево), 3 — приставить правую к левой в стойку на носках. То же с левой ноги влево. В этом элементе делается как бы покачивание тела то вправо, то влево.

Вальсовый поворот представляет собой поворот на 360° вправо (правый поворот) или влево (левый поворот) на два музыкальных такта. Движение состоит из шести шагов и делится на две части, каждая из которой заканчивается III позицией ног.

Первая часть (один такт). И. п. — стоя лицом к центру, III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 — шаг правой вперед-вправо, 2 — поворот направо в стойку ноги врозь спиной к центру, 3 — приставить правую впереди левой в III позицию.

Вторая часть (один такт). 1 — шаг левой влево, 2 — поворот направо кругом в стойку ноги врозь лицом к центру, 3 — приставить левую сзади правой в III позицию.

При выполнении вальсового шага с поворотом на лево движение начинают с левой ноги.

Танцевальная композиция "Рок-н-ролл"

Вступление

(бег с захлестом голени на свои места в 4 колонны)

Барабанит дождик с самого утра,

(«полоскание» большие взмахи в стороны)

Мы четвертый час не слазим с чердака.

(4 шага с хлопком вперед).

Наш чердак, конечно, не музей ей!

(«полоскание» большие взмахи в стороны)

Но как же не позвать нам на него друзей!

(4 шага с хлопком назад).

Ведь такие бусы, юбки, спанцы клеш,
Жёлтые очки, где ты ещё найдешь!

(руки по 2 р вверх вправо в пружинке, и влево)

Джинсы, майки, перчатки полые,
Но, а главное пластинки клёвые!

(Бег на месте с захлестом голени)

Рок-н-ролл мы полюбили всей душой,

(Хлопок возле головы вправо, влево, переход кружением вокруг себя вправо)

И его танцуем компанией большой!

(Хлопок возле головы вправо, влево, переход кружением вокруг себя вправо)

Мы спешим туда, где ретро вечеринки,
Где диджеи крутят старые пластинки!

(бегом перебегают с место на место с рядом стоящим)

Ведь такие бусы, юбки, спанцы клеш,
Жёлтые очки, где ты ещё найдешь!

(руки вверх вправо в пружинке, и влево)

Джинсы, майки, перчатки полые,
Но, а главное пластинки клёвые!

(Бег на месте с захлестом голени)

Полон зал, потолком стал пол!

(руки на поясе, нога правая вперед, в сторону, и влево)

В этом нам помог старый рок-н-ролл!

(гармошка вправо)

Если ты не в силах свои ноги удержать,

(руки на поясе, нога правая вперед, в сторону, и влево)

Заводи пластинку мы начнём опять!

(гармошка влево)

Ведь такие бусы, юбки, спанцы, клеш,
Жёлтые очки, где ты ещё найдешь!

(руки вверх вправо в пружинке, и влево)

Джинсы, майки, перчатки полые,
Но, а главное пластинки клёвые!

(Бег на месте с захлестом голени)

2 колонны возле окна и 2 возле стены поворачиваются друг к другу лицом

1-8 2 колонны возле стены идут маленькими шагами, корпус вперед, со взмахами рук на 2 колонны возле окна, эта колонна пятится назад, корпус наклонен назад.

1-8 наоборот

1-8 (1-4 твист правые колонны, 1 -4 твист левые колонны)

1-8, 1-8 двигаясь подскоками, стоящие по краям образуют большой круг, в центре маленький в противоположную сторону движется)

1-8 (хлопая в разные стороны становятся на свои места)

1-8 2 хлопка снизу справа, слева. Правая рука вверху 2 взмаха, левая. 2 раза 1-8, 1-8

в паре с соседом в другой колонне взявшись за руки, делают выбрасывание ног в сторону по 2 р вправо и влево.

1-8 собираются по середине. Завершающая фигура с поднятыми руками вверх. (н-р шпагат, мальчики на 1 колено)

Задание 1 «Зеркало – 1»

Цель: способствовать актуализации переживаний защищенности, сопричастности; повышение групповой сплоченности.

Процедура

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них - ведущий, другой - ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель - достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого - чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация

Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

Примечание

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнерши, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

Упражнение «Зеркало» служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

«Зеркало – 2»

Цель: продолжать способствовать повышению групповой сплоченности.

Процедура

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий. В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения. Иногда ведущий движется так,

чтобы партнер мог повторить все в точности. Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

«Зеркальное отражение с вариациями движения»

Цель: экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Процедура

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий. Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать вариацию. Что бы танцор ни выбрал, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца.

Ведущий может также предлагать моменты неподвижности или повторять свои движения, позволяя партнеру более полно развивать вариации. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация упражнения

Танцоры делятся на группы по три или четыре. В каждой группе один танцор становится ведущим, в то время как другие отзеркаливают с вариациями движения. Ведомые могут найти также способ реагирования на вариации каждого из них.

Примечание

Замечая реакции своих ведомых, ведущему легче решить, когда повторять движения, а когда вводить новые мотивы.

«Групповое зеркало»

Цель: осознание тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развитие самопринятия и взаимопринятия

Подготовка

Линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности.

Процедура

Половина танцоров - зрители. Остальные делятся на пары. Один из танцоров в каждой паре - ведущий. Все ведущие начинают с одной стороны зеркала, а их партнеры – на противоположной.

Ведущие двигаются, их партнеры отзеркаливают так точно, как могут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом.

Ведущий может меняться ролями с партнером всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони партнера и поменявшись местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.

Примечание

Это упражнение работает лучше всего, когда есть большой диапазон движения, чем был возможен в упражнении "Зеркало". Ведомые должны стараться воспроизвести все наилучшим образом.

Это упражнение может быть ограничено фокусировкой на отдельных навыках. Например, танцоров можно просить обратить особое внимание на рисунок танца, уровни или ритм.

Я дала Вам несколько вариантов выполнения этого упражнения, достаточно выбрать один и выполнить с партнёром (братом, сестрой, мамой, папой и т.п.) Попросите сфотографировать Вас ваших близких, если нет такой возможности, то напишите, что Вы выполнили. Опишите, как это было для Вас.

Задание 2 «Движение с закрытыми глазами»

Цель: развитие эмпатического принятия партнеров; взаимопознания; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

Процедура

Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами. Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами.

Примечание

Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

Задание выполняется или самостоятельно, или с другими членами семьи. Попросите сделать фото. Либо, описать выполненное упражнение. Свои чувства и ощущения.

Задание 3 «Парные этюды»

Цель: развитие эмпатического принятия партнеров; взаимопознания; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

Процедура

Все танцоры делятся на пары. Каждая пара исследует способы взаимодействия, используя на практике работу с весом и активными и пассивными ролями. После этого пары имеют 5-10 минут, чтобы подготовить сценку, этюд для показа другим. Это не должна быть жесткая схема движений, но, по крайней мере, должна иметь начало, середину и конец, а точное содержание может быть импровизировано по ходу представления.

Танцоры по очереди показывают свои дуэты. Если начинающие танцоры стесняются, несколько дуэтов могут выполняться сразу.

РЕЦЕНЗИЯ

на учебное пособие «**Основы музыкально-ритмической деятельности**»
разработанное **Е.М.Армаш**, преподавателем дисциплин профессионального учебного цикла
ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж», первая квалификационная категория

Учебное пособие «*Основы музыкально-ритмической деятельности*» составлено в соответствии с требованиями к написанию и оформлению методической продукции преподавателей ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж».

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальностям: «Дошкольное образование», «Специальное дошкольное образование», «Преподавание в начальных классах», «Педагогика дополнительного образования» и «Музыкальное образование». Основы музыкально-ритмической деятельности помогают в освоении таких дисциплин, как: «Ритмика», «Ритмика и основы хореографии», «Ритмика с методикой преподавания».

В структуру пособия вошли семь тем включающие основные разделы работы по музыкально-ритмической деятельности в организациях образования: 1. Цели и задачи ритмики. 2. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности. 3. Гимнастические комплексы. Построения и перестроения, пластические упражнения. 4. Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях. 5. Сюжетно-образные движения. Игровое творчество. 6. Танцевальные элементы. Танцы. 7. Самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация. В конце каждой темы предложены вопросы для самоконтроля, а также список литературных источников. Все материалы предполагают не только усвоение материала на теоретическом уровне, но и практическую реализацию усвоенного так как пособие оснащено обширным приложением к каждой теме.

Содержание учебного пособия направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, знаний и умений у обучающихся.

Освоение музыкально-ритмической деятельности позволит обучающимся педагогического колледжа и начинающим руководителям творческих коллективов научиться создавать условия для развития музыкально-ритмических умений у детей; создавать несложные танцевальные композиции; инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений.

В пособии содержится перечень рекомендуемых учебных изданий, список использованных источников.

Данное учебное пособие может быть рекомендовано для изучения дисциплин «Ритмика», «Ритмика и основы хореографии», «Ритмика с методикой преподавания», а также может быть полезным для руководителей творческих коллективов организаций дополнительного образования.

Рецензент Т. В. Малена / Т. В. Малена, МОУ ДО, БДМШ
(личная подпись, И.О. фамилия, место работы, должность)

заместитель директора по научно-методи-
ческой деятельности в воспитательной работе,
преподаватель музыкально-теоретических
дисциплин высшей квалификационной
категории