

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 33
имени кавалера ордена «За личное мужество» С.А. Вотрина
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад № 22»**

**Методические рекомендации
по использованию элементов танцев различных
направлений хореографического искусства в работе с
детьми старшего дошкольного возраста**

*О.С. Николаева
И.И. Гольдмахер*

Сызрань

АННОТАЦИЯ

В данной работе содержатся практические рекомендации по использованию элементов танцев различных направлений хореографического искусства с детьми 5-7 лет, представлены примеры составления танцевальных композиций на основе элементов танцев различных направлений, а так же перспективный план физкультурно-досуговых мероприятий с использованием танцевальных композиций на учебный год.

Методические рекомендации адресованы педагогам дошкольных образовательных учреждений и могут быть использованы ими при организации образовательного процесса.

Материалы, вошедшие в методические рекомендации, в течение нескольких лет апробировались в СП «Детский сад № 22» ГБОУ СОШ № 33 г. Сызрани.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность методических рекомендаций состоит в том, что музыкально-ритмическому воспитанию в современном дошкольном образовании отводится важная роль, поскольку этот вид деятельности способствует целостному развитию ребенка, удовлетворяет его потребности в движении, игре, эмоциональных переживаниях [Буренина А.И.].

Приобретая знания и навыки в области танцевального искусства, дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, свой образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, ребенок должен запомнить не только сами движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие памяти, внимания, мышления), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческую активность. Успех работы педагогов при этом определяется не количеством разученных танцев, а умением детей переживать и передавать их содержание. Одна из особенностей музыки – воздействовать на человека с самых первых дней его жизни. А органическое единство музыки и движений, абсолютно естественно для дошкольников.

Успешность реализации становления музыкально-ритмических умений у детей старшего дошкольного возраста зависит от комплекса педагогических условий:

- учет специфики и разнообразия танцевальных игр и композиций, включенных в образовательный процесс.
- применение танцевального репертуара, основанного на сюжетно-игровом и образном принципе, с учетом его художественно-воспитательной ценности, увлекательности, доступности и соответствия возрастным особенностям
- использование движений различных направлений хореографического искусства (классического, народного, бального и современного танцев) для формирования двигательных способностей дошкольников

ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ТАНЦЕМ

I этап – начальное обучение новым музыкальным движениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление и совершенствование музыкально-ритмических движений.

Обучение *на первом этапе* направлено на создание у детей общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Чтобы заинтересовать детей, педагог должен дать общую характеристику танцу, отметить его особенности. Большое значение имеет прослушивание музыкального сопровождения танца, уяснения его содержания и особенностей, разбор структуры (отдельных частей, музыкальных фраз). Детям можно предложить отметить хлопками акценты, ритмический рисунок, начало новой части, музыкальной фразы и т.д. В процессе разучивания танца педагогу приходится неоднократно возвращаться к содержанию и особенностям прослушанной музыки, помогать детям находить оттенки движения, отражающие характер музыки. Необходимо ввести детей в мир той музыки, под которую они будут танцевать.

Основные действия педагога на первом этапе обучения включают в себя:

- Объяснение;
- Показ исполнения танцевального движения («вовлекающий показ» - термин С.Д. Рудневой), стимулирующий у детей подражание.

На *втором этапе* обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Педагог должен постоянно наблюдать за выполнением детьми движений в соответствии с темпом, ритмом, динамическими оттенками музыки, исправлять ошибки. В результате активной работы педагога и детей на втором этапе обучения происходит овладение основными

движениями во взаимосвязи с музыкой. Главными признаками сформированного музыкально-двигательного навыка является сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки, качество выполнения (точность, ритмичность, выразительность). На этом этапе важно постепенно «снимать» показ, побуждая детей выполнять движения без подсказки.

Третий этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения движений, исполнения движений под различную музыку. Степень овладения движением под музыку на этом этапе доведена до прочного навыка.

Все этапы могут реализовываться как последовательно, так и параллельно, если работа идет над несколькими танцевальными композициями одновременно.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

При составлении танцев для детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться определенным рядом требований:

- Танцы должны быть доступны детям, отвечать их техническим возможностям.
- Детский танец должен быть очень концентрированным, компактным. Не рекомендуется в него включать большое количество разных фигур - это утомляет детей.

- Танец для детей должен иметь четкий рисунок движений. Необходимо помнить о сохранении законченности танцевальной формы, только в этом случае танец будет удобен для многократного повторения.
- Важно разнообразие репертуара детского танца, возможность исполнять одни и те же движения, но под разную музыку.
- Интересным для детей моментом может явиться смена партнеров в танце, элемент игры, шутки, необычных атрибутов, костюмов.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

Педагог для каждого этапа выбирает наиболее эффективные методы обучения, это помогает сделать процесс обучения более осознанным и доступным.

Метод показа

Важную роль играет правильный, отчетливый, выразительный показ движений педагогом. Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками. Дети осваивают движения на основе подражания, поэтому так важно умение педагога дать пример выразительного движения.

Словесный метод

Показ может сопровождаться словесными пояснениями, указаниями. Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и выразительность речи.

Импровизационный метод

При обучении танцам постепенно можно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. Использование этого метода не требует предварительного показа движений взрослым. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Но при этом следует внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

Метод иллюстративной наглядности

Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Еще один вариант использования наглядности - использование схем к танцам, что способствует произвольному запоминанию танцевальных фигур и движений, развивает логическое мышление, умение ориентироваться в пространстве и на листе бумаги.

Игровой метод

Педагог подбирает для детей игровые приемы, которые способствуют освоению движений. Игры – превращения, танцевальные импровизации, помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

Концентрический метод

Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже предлагает усложненный вариант.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦЕВ

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 450 («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 450, пятка не опорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 450.

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Не опорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 450.

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут слегка развернуты.

Исходные позиции рук

Внизу (подготовительная) – руки опущены вдоль тела.

Впереди (первая) – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

В стороны (вторая) – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Вверху (третья) – руки максимально подняты вверх над головой.

Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть **закрытыми** – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плеть» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«**Бараночка**» или «**Кренделек**» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«**Вертушка**» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«**Звездочка**» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«**Двойной пояс**» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот.

Дети стоят лицом друг к другу:

«**Лодочка**» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«**Воротики**» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

Движения рук

«**Ветерок**» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«**Ленточки**» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«**Крылья**» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«**Поющие руки**» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий

воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки:

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу).

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

«Тарелочки» – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

Виды шагов

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на

всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го

такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полу пальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем

на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 3600.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге).

Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

Прыжки с выбрасыванием ног вперед – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова

выносятся вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веревочка» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносятся вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). в этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком опорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание – выполняется в сочетании с «точкой» - каблук или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ

В работе с элементами бальных танцев существует два пути. Первый путь – это работа над облегченным, доступным для детей вариантом уже существующих бальных танцев для взрослых с использованием той же музыки. В них сохраняются движения танца для взрослых, его рисунок, но сокращается количество фигур, упрощается композиция, исключаются наиболее трудные для детского исполнения элементы.

Другой путь – это создание нового детского танца на понравившуюся детям и подходящую по музыкальной структуре, форме музыку. В такие танцы включаются обязательные для дошкольников программные танцевальные движения (пружинки, поскоки, шаги галопа, приставной, ритмические хлопки и др.) и одновременно вводятся элементы бальных танцев.

Вару-вару

Предварительная работа

Пружинящие полу приседания

Приставные шаги вправо и влево

Выставление ноги на пятку

Боковой галоп вправо и влево

Ритмичные хлопки в ладоши

Элементы танца (каждое движение выполняется на 8 счетов)

Во время разучивания основных движений танца дети стоят врассыпную

1. Приставные шаги с выставлением ноги на пятку.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону; «два» - приставить левую ногу к правой; «три» - еще один шаг правой ногой в сторону; «четыре» – левую ногу выставить на пятку вперед - влево; «пять» - с этой же ноги шаг в сторону;

«шесть» - приставить правую ногу к левой; «семь» - еще раз шаг в сторону; «восемь» – правую ногу на пятку вперед - вправо.

Учить детей сохранять правильную осанку, двигаться четко, в соответствии с музыкой, энергично, мягко пружиня коленями.

Когда движения ног освоены, добавляются движения рук, так как танец затем будет исполняться в паре.

«И» - руки согнуты перед грудью, кулачок к кулачку, «Раз» («Три», «Пять», «Семь») - развести руки в стороны, «Два» («Четыре», «Шесть», «Восемь») - согнуть руки перед грудью, соединив кулачки.

2. Хлопки в ладоши.

«Раз» - пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Два» - выпрямляясь, выставить правую согнутую в локте руку на уровне груди, ладонь развернута от себя, левая рука внизу, «Три» - пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Четыре» - выпрямляясь, выставить левую согнутую в локте руку на уровне груди, ладонь развернута от себя, правая рука внизу, «Пять» - пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Шесть» - выставить обе ладони перед собой (развернуты от себя), на уровне груди, «Семь», «Восемь» - повторяются движения «Пять» и «Шесть».

Когда хлопки в ладоши будут выполняться в паре, дети встречаются разноименными руками, затем двумя ладонями на уровне груди.

3. Боковой галоп

Выполняется боковой галоп сначала вправо, три шага, на «Четыре» - носком левой ноги поставить «точку» рядом со стопой правой ноги. Движение повторяется в левую сторону.

4. Поворот

«Раз» - шаг правой ногой с в сторону, «Два» - шаг левой ногой вперед – в сторону, одновременно выполняя поворот на 180 градусов, «Три» шаг правой ногой назад – в сторону, выполняя еще один поворот на 180 градусов, «Четыре» левая нога остается на носке, выполнить хлопок в ладоши у лица,

справа, «Пять» - шаг левой ногой в сторону, «Шесть» - шаг правой ногой вперед - в сторону, выполняя одновременно поворот на 180 градусов, «Семь» - шаг левой ногой назад – в сторону, выполняя поворот на 180 градусов, «Восемь» - правая нога остается на носке, выполнить хлопок в ладоши у лица, слева.

Когда все движения разучены, они должны повторяться в следующей последовательности:

1. Приставные шаги (2 раза)
2. Хлопки в ладоши (2 раза)
3. Приставные шаги (2 раза)
4. Боковой галоп (2 раза)
5. Приставные шаги (2 раза)
6. Поворот (2 раза)

Затем весь танец можно повторить с начала еще 1-2 раза.

После освоения рисунка танца и всех движений дети встают в пару, лицом друг к другу, боком к зрителям. Ведет в танце ребенок, лучше освоивший движения (он вкладывает свой большой палец в ладонь партнера и накрывает ее остальными пальцами). Девочка начинает движение с правой ноги, мальчик – с левой.

Усложнение танца

1. Хлопки в ладоши

«Раз» пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Два» - правую ладонь соединить с правой ладонью партнера с одновременным выставлением левой ноги на пятку (как бы поворачиваясь друг к другу боком), «Три» пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Четыре» - соединить руки левыми ладонями, с одновременным выставлением правой ноги на пятку, «Пять» - пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Шесть» - хлопок в

ладоши друг другу с выставлением правой ноги на пятку вперед, «Семь» - пружинящий полу присед, ладонями обеих рук хлопнуть по коленям, «Восемь» - хлопок в ладоши друг другу с выставлением левой ноги на пятку вперед.

2. Прыжки с ноги на ногу (движение выполняется вместо бокового галопа)

«Раз-Два» - прыжком на правой ноге, выставить левую на носок перед собой, слегка пружиня на опорной ноге, «Три-Четыре» - прыжком поменять ноги (правая вперед на носок), слегка пружиня на опорной ноге, «Пять-Шесть – Семь - Восемь» - прыжками поочередно выбрасывать ноги на носок вперед.

Можно усложнить танец, за счет начала движения с правой ноги обеими партнерами (получается движение по кругу вправо и влево).

Квик-степ

Предварительная работа

Пружинящие полуприседания

Приставные шаги вправо и влево

Выставление ноги на носок скрестно (вперед и назад)

Боковой галоп вправо и влево

Элементы танца

Разучивая танец, дети стоят врассыпную, руки на пояс или свободно вдоль туловища.

1. Основной шаг

«И» - слегка присесть на правой ноге, «Раз» - шаг вперед с левой ноги, «И» - слегка присесть на левой ноге, «Два» - приставить правую ногу к левой, «И» - слегка присесть на левой ноге, «Три» - шагнуть правой ногой назад, «И» - слегка присесть на правой ноге, «Четыре» - приставить левую ногу к правой, «И» - слегка присесть на правой ноге, «Пять» - шаг левой ногой в сторону, «И» - слегка присесть на левой ноге, «Шесть» - поставить правую ногу на

носок скрестно (перед левой), «И» - слегка присесть на левой ноге, «Семь» - шаг правой ногой в сторону, «И» слегка присесть на правой ноге, «Восемь» - поставить левую ногу на носок скрестно (перед правой).

2. Повороты с хлопком

«И» - слегка присесть на правой ноге, «Раз» - шаг в сторону левой ногой, «И» слегка присесть на левой ноге, «Два» - шаг правой ногой вперед - вправо с одновременным поворотом на 180 градусов, «И» - слегка присесть на правой ноге, «Три» - шаг левой ногой назад – влево с одновременным поворотом на 180 градусов, «И» - слегка присесть на левой ноге, «Четыре» - приставить правую ногу к левой, одновременно сгибая руки в локтях, ладонями наружу (когда танец будет исполняться в паре, партнеры будут выполнять хлопок, встречаясь ладонями). Те же движения повторяются в другую сторону.

3. Боковой галоп

Выполняется боковой галоп сначала вправо, три шага, на «Четыре» - носком левой ноги поставить «точку» рядом со стопой правой ноги. Движение повторяется в левую сторону.

4. Дорожка шагов

«Раз» - шаг левой ногой в сторону, «Два» - шаг правой ногой скрестно перед левой, «Три» - шаг левой ногой в сторону, «Четыре» - шаг правой ногой скрестно за левой, «Пять» - шаг левой ногой в сторону, «Шесть» шаг правой ногой скрестно перед левой, «Семь» - шаг левой ногой в сторону, «Восемь» - приставить правую ногу к левой.

Повторить всю дорожку в другую сторону.

Когда все движения разучены, они должны повторяться в следующей последовательности:

1. Основной шаг (2 раза)

2. Повороты с хлопком (2 раза)
3. Основной шаг (2 раза)
4. Боковой галоп (2 раза)
5. Основной шаг (2 раза)
6. Дорожка шагов (1 раз)

Танец повторяется с начала еще 1-2 раза.

После освоения всех движений дети встают в пару, лицом друг к другу, боком к зрителям. Движение девочка начинает с правой ноги, мальчик – с левой. При выполнении дорожки шагов один из партнеров (по договоренности) выполняет первый скрестный шаг вперед, а второй – назад.

Танго

Предварительная работа

Выставление ноги на носок скрестно (вперед и назад)

Шаг с носка вперед, в сторону, назад

Переменный шаг

Разучивая танец, дети стоят врассыпную, руки свободно вдоль туловища.

Элементы танца

1. Малый квадрат

«Раз» - шаг правой ногой вперед, «Два» - шаг левой ногой в сторону, «Три» - приставить правую ногу левой, «Четыре» - шаг левой ногой назад, «Пять» - шаг правой ногой в сторону, «Шесть» - приставить левую ногу к правой.

2. Большой квадрат

«Раз» - шаг правой ногой вперед, «Два» - шаг левой ногой вперед, «Три» - приставить правую ногу к левой, одновременно выполнив поворот на 180

градусов, «Четыре» - шаг левой ногой назад, «Пять» - шаг правой ногой в сторону, «Шесть» - приставить левую ногу к правой, «Семь» - шаг правой ногой вперед, «Восемь» - шаг левой ногой вперед, «Девять» - приставить правую ногу к левой, одновременно выполнив поворот на 180 градусов, «Десять» - шаг левой ногой назад, «Одиннадцать» - шаг правой ногой в сторону, «Двенадцать» - приставить левую ногу к правой.

3.Скрестный шаг

«Раз» - шаг правой ногой с носка скрестно влево, «Два» - шаг левой ногой с носка скрестно вправо, «Три» - шаг правой ногой назад, «Четыре», шаг левой ногой назад, приставляя ее к правой стопе на носок, «Пять-Шесть» - опускаясь на левую стопу, правую ногу выставить в сторону на носок.

4. Дорожка шагов

«Раз» - правой ногой скрестно- вперед шаг влево, «Два» - левой ногой шаг в сторону, «Три» - правой ногой шаг скрестно- назад влево, «Четыре» - левой ногой шаг в сторону, «Пять» - слегка приседая на левой ноге, согнуть правую ногу в колене и сразу выставить ее на носок вправо, «Шесть» - повторить движение «Пять» еще раз, «Семь» - стоя на полу согнутой левой ноге сделать круговое движение назад правой ногой («рисую» круг носком ноги), «Восемь» - повторить движение «Семь» еще раз, «Девять» - три шага правой-левой-правой вправо, слегка развернув плечи по направлению движения (боком к зрителю) «Десять» -приставить левую ногу к правой на носок, развернувшись опять лицом к зрителю, «Одиннадцать» - левую ногу вытянуть вперед, скрестить, коснувшись щиколоткой колена правой и снова вытянуть вперед, «Двенадцать» - небольшим махом назад левую ногу опустить на колено, разворачиваясь одновременно правым боком к зрителю и вытягивая правую руку вверх, затем мягко опустить правую руку вдоль туловища вниз – назад.

Движения танца выполняются последовательно одно за другим. Когда танец хорошо разучен, можно поставить детей в две шеренги, лицом друг к другу и боком к зрителям. Шеренги как бы сходятся и расходятся друг от друга, дорожки шагов могут выполняться как в разном направлении, так и в одном.

Вальс

Предварительная работа

Шаг с носка

Переменный шаг

Перекаты с ноги на ногу

Приставные шаги в разных направлениях

Кружение на носках

Элементы танца

1. Приставные шаги в сторону

Пары стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Мальчики, стоя спиной к центру круга, начинают движение по линии танца с левой ноги, девочки - с правой. «Раз» - шаг в сторону, - приставить вторую ногу, подняться на носки, «Два» - шаг в сторону, - приставить вторую ногу, подняться на носки, «три» шаг в сторону, - приставить вторую ногу, подняться на носки, «Четыре» - полу присед, выпрямиться. Повторить шаги в другую сторону.

2. Перекат

Стоя в паре, перенос веса тела вправо, влево на полу приседе «раз, два, три» – перенос тяжести корпуса на ногу в сторону (партнер влево, партнерша вправо), приставляя ногу выполнить полу присед, слегка наклоняя корпус в сторону движения, повторить движение в другую сторону.

3. Кружение

Взяв партнера за талию, вторую руку выставив в сторону-верх (у мальчика кисть развернута от себя, у девочки, слегка закруглена и развернута к себе) мелким шагом (затем основным шагом) на носках выполнить кружение в одну, затем, поменяв руки, в другую сторону.

4. Основной шаг

При разучивании дети стоят враспынную

«Раз» - шаг правой ногой вперед, слегка наклоня корпус вправо, «Два» - подвести левую ногу к правой, «Три» - немного продвинуть правую ногу вперед. На «Раз» следующего такта повторить движения, но с другой ноги.

Затем те же движения выполняются с правой ноги вперед, а с левой – назад.

Когда шаг достаточно освоен на «Два – Три» учим детей выполнять небольшое переступание с поворотом вокруг себя.

Затем, движение дети пробуют выполнять в парах, сначала продвигаясь по кругу, у девочки правая рука лежит на юбочке, левая – вперед, на ладони мальчика; у мальчика – правая – на талии партнерши, левая – вперед, ладонью вверх, держит кисть девочки. Движение начинают с правой ноги.

Затем движение разучивается в паре, стоя лицом друг к другу: у девочки правая рука лежит на плече мальчика, левая – в сторону, у мальчика – левая – на талии партнерши, правая – в сторону. Мальчик начинает движение с правой ноги вперед, девочка – с левой ноги назад.

5. Подкрутка

При движении вальсовым шагом по кругу, девочка на ходу меняет руку (протягивая мальчику правую), и продолжая движение основным шагом, несколько раз поворачивается на полу приседе под рукой мальчика, слегка наклоняясь вперед и затем выпрямляясь.

Подкрутка может выполняться после приставных шагов вперед – назад, навстречу друг другу. При этом дети держатся правыми руками. «Раз» -

делают шаг правой ногой вперед, «Два-три» - приставляют левую ногу к правой и слегка поднимаются на носки преступают на правую ногу, «Четыре» - отходят левой ногой назад, «Пять-шесть» - приставляют правую ногу к левой и переступают опять на левую. «Раз» - делают шаг правой ногой вперед, «Два-три» - приставляют левую ногу к правой и слегка поднимаются на носки преступают на правую ногу мальчики при этом, переступая, поворачиваются на 180 градусов, а девочка - выполняет подкрутку под руку вперед, «Четыре» - отходят левой ногой назад, «Пять-шесть» - приставляют правую ногу к левой и переступают опять на левую.

Движения танца могут комбинироваться в разной последовательности.

Медленный вальс

На вступление дети выходят обычным или основным шагом и встают в пары на 2-3 линии, спиной друг к другу, боком к зрителю, держась за руки (кончиками пальцев) внизу.

1. Переносят вес тела на правую ногу, не расцепляя рук, через левое плечо смотрят на партнера. Переносят вес тела на левую ногу, смотрят друг на друга через правое плечо. Повторяют движения еще по разу в каждую сторону.

2. Девочка обходит мальчика обычным или основным шагом и, встает перед ним. Оба партнера слегка приседая, встречаются ладонями согнутых в локтях рук.

3. Держась за руку: у девочки левая, у мальчика правая, делают шаг в сторону друг от друга (поворачиваясь боком) и затем поворачиваются лицом друг к другу: правая рука девочки ложится на плечо мальчика, левая рука мальчика – на талию девочки.

4. Основным шагом (в паре) дети выполняют три серии шагов вперед-назад, одновременно поворачиваясь по кругу на «Четыре» - девочка выполняет подкрутку под рукой мальчика и дети встают лицом друг к другу.
5. Основным шагом (не держась за руки) дети меняются местами - три основных шага вперед, на «Четыре» поворот на 180 градусов, полу присед. Выполняют движение еще раз.
6. Взявшись правыми руками, делают основной шаг вперед с правой ноги, назад – с левой, одновременно меняясь местами (шаги выполняют три раза, на «Четыре» - девочка выполняет подкрутку под рукой мальчика), встают лицом друг к другу, руки в стороны («лодочкой»)
7. Выполняют перекат с ноги на ногу три раза, (мальчик начинает на левую ногу, девочка – на правую), поворачивая голову в противоположную сторону, на «Четыре» - пары встают по кругу.
8. Основным шагом продвигаются по кругу – четыре шага вперед. Не прекращая движения, девочка меняет руку и на четырех основных шагах два раза выполняет подкрутку под рукой мальчика. Пары встают по кругу (девочка спиной к движению), держась правыми руками.
9. Основной шаг вперед с правой ноги, назад – с левой два раза, и встают лицом друг к другу.
10. Выполняют боковой галоп (девочки по направлению к центру круга, мальчики – от центра), три шага, на «Четыре» - останавливаются, приподняв голову и развернув корпус по направлению движения. Затем выполняют движения в обратном направлении. Встают в основную позицию (рука девочки на плече мальчика, рука мальчика – на талии партнерши)
11. Основным шагом в паре, выполняют восемь шагов вперед-назад с одновременным кружением пары. Последними шагами пары, не прекращая движения, расходятся на 2-3 линии (как в начале танца) и поворачиваются лицом к зрителю.
12. Мальчик опускается на колени, девочка основным шагом обходит его, и, слегка присев, опускает голову ему на плечо.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ РУССКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ

В русских народных танцах можно выделить три основные линии: хороводы, пляски импровизационного характера и танцы, имеющие определенную, точно установленную последовательность фигур.

Хороводы: Игровые хороводы разыгрывают определенный сюжет. Синхронные движения рук, изгибы тел, создают образ животных, птиц или других персонажей, составляют картины распускающихся цветов или изображают традиционные занятия русских людей.

В орнаментальных хороводах, без какого либо определенного сюжета, часто используются венки из полевых цветов или платки, с помощью которых в причудливый рисунок танца («змейка», «восьмерка» и др.) вплетается дополнительная «изюминка».

Движения в хороводе обычно степенные, неторопливые.

Этот русский танец всегда был любим за то, что доступен для людей всех возрастов. Принять участие в хороводе могут и дети, и старики, и мужчины, и женщины. Потому и дошел этот русский танец до наших дней.

Пляски импровизационного характера были широко распространены в быту русского народа. Они могут быть одиночными, парными и массовыми. В них отсутствует четкая последовательность фигур. Движения плясок отличаются особым задором и ловкостью: затейливые дробы - топотушки, присядка, кружение. Такой вид танцевальных движений может быть использован в форме перепляса, который, как показывает само название, является демонстрацией виртуозности движений, импровизации и изобретательности танцующих. Среди плясок – импровизаций широко известны: «Барыня», «Танец с ложками», «Топотуха», «Круговая- плясовая», «Камаринская».

В отличие от плясок, русские **танцы** имеют определенную последовательность фигур и набор движений. Одним из наиболее известных является танец – кадрили, элементы которого доступны детям дошкольного

возраста. В массовых парных танцах обычно мальчики стоят слева от девочки. Движение может быть как по кругу, так и с различными перестроениями (шеренги, 2-3 круга, ручеек). Положения рук в танцах тоже весьма разнообразны. Могут быть использованы и различные атрибуты: платочки, косынки, деревянные ложки, балалайки, гармони.

Основные фигуры хороводов

«Круг»

Число участвующих в круге не ограничено, но их должно быть не менее трёх человек. Танцующие, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят от корпуса под небольшим углом вниз или вверх. Движение по кругу в хороводе может идти и против часовой стрелки, и по.

«Два круга рядом»

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга или совсем рядом. Каждый круг может двигаться как по часовой стрелке, так и против неё. Повороты обоих кругов происходят одновременно или в одну, или в разные стороны.

«Круг в круге»

Один круг большой, а внутри него круг поменьше. Внешний круг движется по часовой стрелке, а внутренний как по часовой стрелке, так и в противоположном направлении.

«Корзиночка»

Фигура образуется из двух кругов (круг в круге). В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, танцующие берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к внутреннему кругу, стоящие во внешнем круге поднимают руки, и через головы отпускают их на руки стоящих внутри. Число пар - не менее четырёх. Руки могут находиться, как внутри круга, так и снаружи.

«Ворота»

1 - вариант. Исполнители стоят двумя линиями («улица») парами одна против другой. Пары одной линии берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота», другие руки могут быть опущены или соединены с руками других пар. Другие участники (стоящие напротив) парами проходят через противоположные воротца.

2 - вариант. Все пары одной линии, соединив и подняв руки, образуют непрерывные «воротца». Другая линия с разъединёнными руками проходит по одному в каждые «ворота».